



ส่งเสริมการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างสมดุลของผู้ปฏิบัติธรรมด้วยหลักพุทธธรรม

พระเดชราชจารย์ จารุธมโม (พรหมเอียด)



วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาพุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนา

คณะศาสนาและปรัชญา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

พุทธศักราช 2568

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

ส่งเสริมการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างสมดุลของผู้ปฏิบัติธรรมด้วยหลักพุทธธรรม



พระเดชารร จารุธมโม (พรหมเอียต)

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาพุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนา

คณะศาสนาและปรัชญา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

พุทธศักราช 2568

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

PROMOTION OF BALANCED DAILY LIFE OF PRACTITIONER WITH
BUDDHIST PRINCIPLES

PHRA DECHATHORN JARUTUMMO (PROMAIAD)

A THESIS SUBMITTED IN PARTIAL FULFILLMENT OF THE REQUIREMENTS
FOR THE DEGREE OF MASTER OF ARTS
PROGRAM IN BUDDHIST STUDIES FOR DEVELOPMENT
FACULTY OF RELIGION AND PHILOSOPHY
MAHAMAKUT BUDDHIST UNIVERSITY

2025

COPYRIGHT OF MAHAMAKUT BUDDHIST UNIVERSITY

หัวข้อวิทยานิพนธ์	ส่งเสริมการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างสมดุลของผู้ปฏิบัติธรรมด้วยหลักพุทธธรรม
ชื่อนักศึกษา	พระเดชาร จารุธมโม (พรหมเอียด)
ชื่อปริญญา	ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชา	พุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนา
ปีพุทธศักราช	2568
อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปณณพงศ์ วงศ์ณาศรี

คณะศาสนาและปรัชญา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต

คณบดีคณะศาสนาและปรัชญา

(พระอุดมวิชัยเมธี, ดร.)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์:

ประธานกรรมการ

(พระเมธีวชิราภรณ์, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.)

อาจารย์ที่ปรึกษา

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปณณพงศ์ วงศ์ณาศรี)

กรรมการ

(พระครูบวรชัยวัฒน์, ดร.)

กรรมการ

(พระครูวิจิตรศีลาจารย์, ดร.)

กรรมการ

(ดร.กิตติพงศ์ สุวรรณวงศ์)

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

บทคัดย่อ

หัวข้อวิทยานิพนธ์	ส่งเสริมการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างสมดุลของผู้ปฏิบัติธรรมด้วยหลักพุทธธรรม
ชื่อนักศึกษา	พระเดชาร จารุธรรม (พรหมเอียด)
ชื่อปริญญา	ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชา	พุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนา
ปีพุทธศักราช	2568
อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปณณพงศ์ วงศ์ณาศรี

งานวิจัยเรื่องนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการส่งเสริมการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างสมดุลของผู้ปฏิบัติธรรมด้วยหลักพุทธธรรม โดยมุ่งเน้นการประยุกต์ใช้หลักอริยมรรคมีองค์ 8 ซึ่งเป็นแนวทางแห่งการพัฒนาแบบองค์รวม ครอบคลุมทั้งด้านกาย จิตใจ และสังคม เพื่อตอบสนองต่อปัญหาความไม่สมดุลที่เกิดจากวิถีชีวิตสมัยใหม่ที่เร่งรีบและกดดัน การวิจัยนี้ดำเนินการโดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ผ่านการวิเคราะห์เอกสารจากพระไตรปิฎก อรรถกถา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ร่วมกับการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ทรงคุณวุฒิและผู้ปฏิบัติธรรมในพื้นที่จังหวัดพังงา จำนวน 15 รูป/คน

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

การวิจัยยังเสนอกรอบแนวทางที่สามารถประยุกต์ใช้ในการจัดกิจกรรมพัฒนาชุมชน การสร้างหลักสูตรส่งเสริมชีวิตสมดุลด้วยพุทธธรรม และการออกแบบรูปแบบการปฏิบัติธรรมที่เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมายหลากหลาย เช่น วัยทำงาน วัยสูงอายุ และเยาวชน โดยเน้นความเข้าใจในธรรมชาติของมนุษย์ผ่านทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของ Maslow ที่สอดคล้องกับพุทธธรรมในแง่ของการตอบสนองทั้งความต้องการพื้นฐานและการพัฒนาจิตวิญญาณ งานวิจัยนี้จึงมีคุณค่าทั้งในด้านทฤษฎีและปฏิบัติ สามารถนำไปพัฒนาเป็นนโยบายส่งเสริมสุขภาพและจิตสาธารณะในระดับครอบครัว ชุมชน และประเทศชาติได้

คำสำคัญ: ส่งเสริม, การดำเนินชีวิตประจำวันอย่างสมดุล, ผู้ปฏิบัติธรรม, หลักพุทธธรรม

ABSTRACT

Thesis Topic	PROMOTION OF BALANCED DAILY LIFE OF PRACTITIONER WITH BUDDHIST PRINCIPLES
Student's Name	Phra Dechathorn Jarutummo (Promaiad)
Degree Sought	Master of Arts
Program	Buddhist Studies for Development
Anno Domini	2025
Advisor	Assistant Professor Punnapong Wongnasri

This study aims to explore how the application of Buddhist principles—particularly the Noble Eightfold Path—can promote a balanced daily life for Dhamma practitioners. The research addresses the increasing imbalance in modern lifestyles resulting from rapid socio-economic change, emotional stress, and fragmented relationships. It adopts methodology, including textual analysis of Buddhist scriptures and related literature, along with in-depth interviews with 15 key informants consisting of Buddhist scholars, social workers, and lay practitioners in Phang Nga province.

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.

Furthermore, the study aligns the Eightfold Path with Abraham Maslow's hierarchy of needs, demonstrating the compatibility between Buddhist spiritual development and human motivation theory. The research proposes practical applications such as curriculum development, community-based mindfulness programs, and tailored approaches for various demographic groups including youth, working adults, and the elderly. Ultimately, the study offers a Buddhist-based life framework that can be integrated into social policy to promote spiritual well-being, resilience, and sustainable human development.

Keywords: Promotion, Balanced Daily Living, Dhamma Practitioners, Buddhist Principles



กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยความสะดวกและการสนับสนุนจากผู้มีพระคุณหลายฝ่าย ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ พระเมธีวชิราภิรต ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ร่องอธิการบดี มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมโศกราช และ พระอุดมวชิรมณี, ดร. คณบดีคณะศาสนาและปรัชญา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ที่ได้ให้ความอนุเคราะห์ทั้งด้านวิชาการและกำลังใจแก่ข้าพเจ้าในการศึกษาค้นคว้าและดำเนินงานวิจัยครั้งนี้ด้วยเมตตาเป็นอย่างสูง

ข้าพเจ้าขอกราบขอบพระคุณเป็นพิเศษต่อ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปณณพงศ์ วงศ์นาศรี อาจารย์ที่ปรึกษา ผู้ให้ความเมตตา แนะนำ ตรวจสอบแก้ไข และให้คำปรึกษาในทุกขั้นตอนของการทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้อย่างใกล้ชิดด้วยความใส่ใจ

ขอกราบขอบพระคุณ พระครูบวรชัยวัฒน์, ดร. และ พระเมธีวชิราภิรต, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ที่ได้กรุณาเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบและประเมินเครื่องมือวิจัย พร้อมทั้งให้คำแนะนำอันทรงคุณค่าในการพัฒนาคุณภาพของการวิจัยให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ข้าพเจ้าขอกราบขอบพระคุณ คณาจารย์สาขาวิชาพุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนา คณะศาสนาและปรัชญาทุกท่าน ที่ได้ประสิทธิ์ประสาทความรู้และเป็นแรงบันดาลใจทางวิชาการให้แก่ข้าพเจ้า รวมทั้งขอขอบคุณ เจ้าหน้าที่มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมโศกราช ที่ให้ความช่วยเหลือในการดำเนินงานด้านเอกสารและการประสานงานที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาวิจัย

ตลอดจนขอแสดงความขอบคุณต่อ เพื่อนนิสิตระดับบัณฑิตศึกษาทุกท่านที่ให้กำลังใจ แบ่งปันประสบการณ์ และร่วมเป็นแรงผลักดันในการศึกษาตลอดระยะเวลาแห่งการเรียนรู้

ข้าพเจ้าขอน้อมอุทิศผลแห่งความเพียรและความสำเร็จจากวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ แต่ บิดามารดา ครูบาอาจารย์ และผู้มีพระคุณทุกท่าน ผู้เป็นเสมือนแสงสว่างและแรงสนับสนุนในการดำเนินชีวิตและการศึกษาในเส้นทางแห่งธรรมและวิชาการอย่างแท้จริง

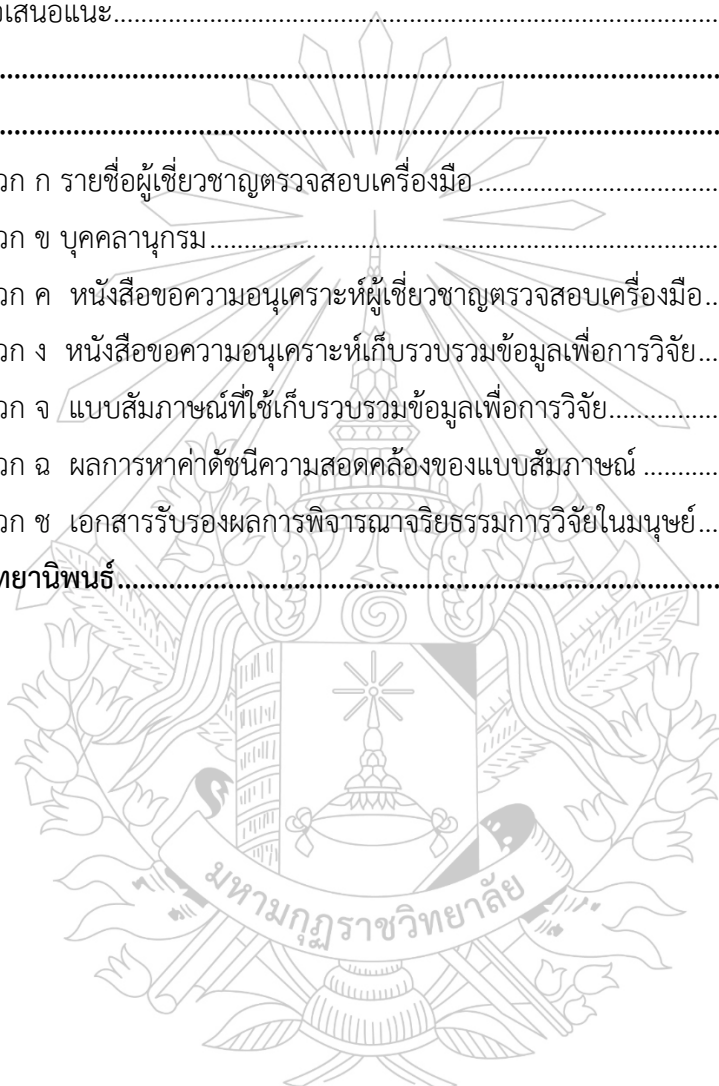
พระเดชาธร จารุธมโม (พรหมเอียด)

สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อ	จ
ABSTRACT	ฉ
กิตติกรรมประกาศ	ช
สารบัญ	ณ
บทที่ 1 บทนำ	1
1.1. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
1.2. คำถามการวิจัย	2
1.3. วัตถุประสงค์การวิจัย	2
1.4. ขอบเขตของการวิจัย	3
1.5. วิธีการดำเนินการวิจัย	4
1.6. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	8
1.7. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	8
1.8. นิยามศัพท์เฉพาะ	10
1.9. กรอบแนวคิดในการวิจัย	12
บทที่ 2 ศึกษาสภาพการดำเนินชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรม	13
2.1. แนวคิดเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรม	13
2.2. รูปแบบและลักษณะของการดำเนินชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรม	21
2.3. ปัจจัยที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรม	25
2.4. สภาพการดำเนินชีวิตที่มีคุณภาพของผู้ปฏิบัติธรรม	31
2.5. สรุป	37
บทที่ 3 แนวคิดเกี่ยวกับการศึกษาหลักพุทธธรรมที่เหมาะสมในการดำเนินชีวิตอย่างสมดุล.....	38
3.1. แนวคิดเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตอย่างสมดุล	38
3.2. ความเป็นมาของหลักพุทธธรรม	47
3.3. องค์ประกอบของอริยมรรคมีองค์ 8 กับการดำเนินชีวิตอย่างสมดุล.....	56
3.4. สรุป	65
บทที่ 4 ส่งเสริมการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างสมดุลของผู้ปฏิบัติธรรมด้วยหลักพุทธธรรม	67
4.1. การวิเคราะห์ความเชื่อมโยงระหว่างความสมดุล 3 ด้านกับอริยมรรค 8.....	67

4.2. แนวทางการส่งเสริมการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างสมดุลด้วยหลักพุทธธรรม.....	72
4.3. ผลลัพธ์ที่เกิดจากการส่งเสริมชีวิตสมดุล.....	77
4.4. สรุป.....	83
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	84
5.1. สรุปผลการวิจัย.....	84
5.2. อภิปรายผล.....	89
5.3. ข้อเสนอแนะ.....	91
บรรณานุกรม.....	94
ภาคผนวก.....	97
ภาคผนวก ก รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ.....	98
ภาคผนวก ข บุคคลานุกรม.....	100
ภาคผนวก ค หนังสือขอความอนุเคราะห์ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ.....	102
ภาคผนวก ง หนังสือขอความอนุเคราะห์เก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย.....	106
ภาคผนวก จ แบบสัมภาษณ์ที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย.....	122
ภาคผนวก ฉ ผลการหาค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบสัมภาษณ์.....	128
ภาคผนวก ช เอกสารรับรองผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์.....	133
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์.....	135



สารบัญคำย่อ

ในการจัดทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยได้ใช้อ้างอิงข้อมูลจากพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (พ.ศ. 2539) การอ้างอิงระบุ เล่ม/ข้อ/หน้า หลังอักษรย่อของชื่อคัมภีร์ โดยใช้อักษรย่อตัวพื้นปกติ เช่น ตัวอย่าง ม.อ.13/112/211 หมายถึง มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์ ภาษาไทย เล่มที่ 13 ข้อที่ 112 หน้า 211 ตามฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

พระสูตรตันตปิฎก

ที.มหา.	= ทีฆนิกาย	มหาวรรค
ม.มฺ.	= มัชฌิมนิกาย	มูลปัณณาสก์
ส.ม.	= สังยุตตนิกาย	มัคคสังยุต
ขุ.ธ.	= ขุททกนิกาย	ธัมมปท
อง.ปญจก.	= อังคุตตรนิกาย	ปัญจกนิบาต
อง.ติก.	= อังคุตตรนิกาย	ติกนิบาต



บทที่ 1

บทนำ

1.1. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

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

ปัญหาความไม่สมดุลในชีวิตยังปรากฏให้เห็นในลักษณะการเจ็บป่วยทางกายและใจที่เกี่ยวข้องกับความเครียด เช่น โรคซึมเศร้าและโรคเรื้อรังต่าง ๆ นอกจากนี้ ความสัมพันธ์ในครอบครัวและชุมชนที่อ่อนแอลงยังเป็นปัจจัยที่บั่นทอนความมั่นคงของสังคมและส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตในระยะยาว ปัญหาเหล่านี้ทำให้เกิดคำถามว่า แนวทางใดจึงจะสามารถนำไปสู่การฟื้นฟูสมดุลในทุกมิติของชีวิตได้อย่างยั่งยืน การฟื้นฟูสมดุลในชีวิตจึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง ไม่เพียงแต่เพื่อยกระดับสุขภาวะส่วนบุคคล แต่ยังเพื่อสร้างรากฐานที่มั่นคงสำหรับการพัฒนาสังคมที่ยั่งยืน อีกทั้งยังเป็นแนวทางที่สามารถนำไปปรับใช้ในชุมชนต่าง ๆ เพื่อลดปัญหาความไม่สมดุลในวงกว้าง (ธนกร ศรีโสหา, 2562)

ในบริบทของประเทศไทย หลักธรรมในพระพุทธศาสนา โดยเฉพาะหลักอริยมรรคมีองค์ 8 เป็นแนวทางสำคัญที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้เพื่อเสริมสร้างสมดุลในชีวิต อริยมรรคมีองค์ 8 ประกอบด้วยองค์ธรรมที่ครอบคลุมการพัฒนาทั้งทางกาย จิตใจ และสังคม เช่น สัมมาทิฐิ ที่ช่วยให้มีความเข้าใจชีวิตอย่างถูกต้อง และสัมมาสติ ที่ส่งเสริมการใช้ชีวิตด้วยความตระหนักรู้ หลักธรรมเหล่านี้ไม่เพียงช่วยลดความเครียด แต่ยังส่งเสริมให้บุคคลพัฒนาความสัมพันธ์กับผู้อื่นในครอบครัวและชุมชนอย่างสร้างสรรค์ (ป.อ.ปยุตโต, 2561) โดยเฉพาะในปัจจุบันที่ผู้คนเผชิญกับปัญหาความซับซ้อนของชีวิต การนำหลักธรรมเหล่านี้มาประยุกต์ใช้จึงเป็นเครื่องมือที่ช่วยก่อให้เกิดความสงบและการปรับตัวที่เหมาะสมในสังคมที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว การเจริญสติและสมาธิตามหลักอริยมรรคยังเป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพในการจัดการกับปัญหาความเครียด การฝึกปฏิบัติเหล่านี้ช่วยเสริมสร้างสมาธิและปัญญา ทำให้สามารถตัดสินใจและแก้ไขปัญหาได้อย่างรอบคอบ รวมถึงลดผลกระทบจากอารมณ์ลบที่เกิดจากปัจจัยภายนอก การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมไม่เพียงแต่ส่งผลดีในระดับบุคคล แต่ยังช่วยสร้างความเข้มแข็งในระดับครอบครัวและชุมชน โดยส่งเสริมวัฒนธรรมการใช้ชีวิตที่สงบสุขและสมดุลอย่างยั่งยืน

ในพื้นที่จังหวัดพังงาแม้จะมีทรัพยากรธรรมชาติที่อุดมสมบูรณ์ แต่การพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมที่รวดเร็วทำให้วิถีชีวิตของประชาชนในพื้นที่เปลี่ยนแปลงไป ความเร่งรีบในชีวิตประจำวันและแรงกดดันจากการทำงาน เช่น ในอุตสาหกรรมการประมง การเกษตร และการท่องเที่ยว ส่งผลให้เกิดความเครียดสะสม ความเหนื่อยล้าทางจิตใจ และความสัมพันธ์ในชุมชนที่ลดลง นอกจากนี้ การขาดแนวทางที่ยั่งยืนในการรับมือกับความเปลี่ยนแปลงยังทำให้ความสัมพันธ์ในชุมชนอ่อนแอลง อย่างไรก็ตามในบริบทดังกล่าว วัดควนกะไหล อำเภอตะกั่วทุ่ง จังหวัดพังงา ได้แสดงบทบาทสำคัญในฐานะศูนย์กลางของการฟื้นฟูสมดุลงกายและจิตใจแก่ประชาชนในท้องถิ่น โดยจัดให้มีกิจกรรมปฏิบัติธรรมอย่างสม่ำเสมอ อาทิ การเจริญสติ การทำสมาธิ การบ่มเพาะวินัยชีวิต และการเสริมสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างผู้ปฏิบัติธรรมในระดับชุมชน กิจกรรมเหล่านี้ช่วยให้ผู้เข้าร่วมเกิดความสงบ ความเข้าใจในตนเอง และความสัมพันธ์ที่ดีต่อผู้อื่น จึงนับเป็นกระบวนการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในบริบทของชีวิตจริงอย่างมีประสิทธิภาพ แนวทางนี้ไม่เพียงช่วยสร้างสุขภาวะทางจิตใจ แต่ยังส่งเสริมความร่วมมือ ความสามัคคี และการพัฒนาที่สมดุลในระดับชุมชนอย่างยั่งยืน (สำนักงานสถิติจังหวัดพังงา, 2565)

งานวิจัยนี้มุ่งเน้นศึกษาการส่งเสริมการดำเนินชีวิตอย่างสมดุลของผู้ปฏิบัติธรรมผ่านการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรม โดยเฉพาะอริยมรรคมีองค์ 8 เพื่อสร้างความเข้าใจในศักยภาพของหลักธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตและความสัมพันธ์ในสังคมเพื่อที่จะนำไปสู่กรอบแนวทางที่ชัดเจนสำหรับการแก้ไขปัญหาในชีวิตประจำวันของประชาชน พร้อมทั้งสร้างพื้นฐานสำหรับการพัฒนาชุมชนและสังคมอย่างยั่งยืนในอนาคต

1.2. คำถามการวิจัย

- 1.2.1 ผู้ปฏิบัติธรรมมีสภาพการดำเนินชีวิตเป็นอย่างไร?
- 1.2.2 หลักพุทธธรรมใดที่เหมาะสมต่อการนำมาประยุกต์ใช้เพื่อการดำเนินชีวิตอย่างสมดุลในชีวิตประจำวัน?
- 1.2.3 การส่งเสริมการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างสมดุลด้วยหลักพุทธธรรมสามารถทำได้อย่างไรบ้าง?

1.3. วัตถุประสงค์การวิจัย

- 1.3.1 เพื่อศึกษาสภาพการดำเนินชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรม
- 1.3.2 เพื่อศึกษาหลักพุทธธรรมที่เหมาะสมในการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างสมดุล
- 1.3.3 เพื่อส่งเสริมการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างสมดุลของผู้ปฏิบัติธรรมด้วยหลักพุทธธรรม

1.4. ขอบเขตของการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้ผู้ศึกษาแบ่งขอบเขตการวิจัยออกเป็นด้านต่าง ๆ ดังนี้

1.4.1 ขอบเขตด้านเนื้อหา

ในงานวิจัยกำหนดเนื้อหาที่จะศึกษาอย่างชัดเจนเพื่อให้ครอบคลุมและสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการงานวิจัย เพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาค้นคว้าหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับเนื้อหาการวิจัยที่มีผลต่อการส่งเสริมการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างสมดุลของผู้ปฏิบัติธรรมด้วยหลักพุทธธรรม ซึ่งเป็นการยืนยันองค์ความรู้ที่สามารถส่งเสริมการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างสมดุลของผู้ปฏิบัติธรรมด้วยหลักพุทธธรรมอย่างถูกต้อง ดังนี้

1. แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวกับสภาพการดำเนินชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรมทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของ Abraham Maslow คือ ความต้องการทางกายภาพ ความต้องการด้านความปลอดภัย ความต้องการด้านความรักและการเป็นเจ้าของ ความต้องการได้รับการยอมรับ และความต้องการในการพัฒนาตนเอง โดยสรุปเป็น 3 มิติคือ ด้านกาย ด้านจิตใจ และด้านสังคม

2. แนวคิดเกี่ยวกับการศึกษาหลักพุทธธรรมที่เหมาะสมในการดำเนินชีวิตอย่างสมดุล อริยมรรค 8 ประกอบด้วย สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ

3. การส่งเสริมการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างสมดุลของผู้ปฏิบัติธรรมด้วยหลักพุทธธรรม การส่งเสริมการดำเนินชีวิตที่สมดุลด้วยหลักพุทธธรรมแบ่งเป็น 3 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย เน้นดูแลสุขภาพด้วยสัมมากัมมันตะ และสัมมาอาชีวะ, ด้านจิตใจ ใช้สัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ เพื่อพัฒนาความสงบ, และ ด้านสังคม สร้างความสัมพันธ์ด้วยสัมมาวาจาและสัมมาทิฐิ และสัมมาสังกัปปะ เพื่อความสมดุลและสงบสุขในชีวิต

1.4.2 ขอบเขตด้านประชากร

ประกอบด้วย กลุ่มนักวิชาการด้านพระพุทธศาสนา กลุ่มนักสังคมสงเคราะห์ และกลุ่มผู้สนใจปฏิบัติธรรม

1.4.3 ขอบเขตด้านผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

ผู้วิจัยใช้วิธีการเลือกผู้ให้ข้อมูลสำคัญในการสัมภาษณ์เชิงลึกแบบเจาะจง จากผู้มีส่วนสำคัญต่อผู้ปฏิบัติธรรมในการส่งเสริมการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างสมดุล ประกอบด้วย นักวิชาการด้านพระพุทธศาสนา นักสังคมสงเคราะห์ กลุ่มผู้สนใจปฏิบัติธรรม จำนวน 15 รูป/คน

1.4.4 ขอบเขตด้านพื้นที่

ได้แก่ วัดควนกะไหล ตำบลกะไหล อำเภอตะกั่วทุ่ง จังหวัดพังงา

1.4.5 ขอบเขตด้านระยะเวลา

ได้แก่ ระยะเวลาศึกษาวิจัยตั้งแต่เดือนสิงหาคม พ.ศ.2567 ถึงเดือนเมษายน พ.ศ.2568

1.4.6 ขอบเขตด้านเอกสาร

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยศึกษาหลักธรรมจากพระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา อนุฎีกา หรือ เอกสารอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องรวมถึงแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับส่งเสริมการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างสมดุลของผู้ปฏิบัติธรรมด้วยหลักพุทธธรรม จากหนังสือ ตำรา สารนิพนธ์ วิทยานิพนธ์ ดุษฎีนิพนธ์ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง บทความทางวิชาการ ตำราคำอธิบายของนักการศาสนา ผู้รู้ อาจารย์ นิติสาร รวมทั้งสื่อออนไลน์ ที่มีเนื้อหาเกี่ยวข้องกับหัวข้อที่ทำการศึกษาค้นคว้า

1.5. วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่องนี้ใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ ซึ่งเน้นการศึกษาผ่านการสัมภาษณ์เชิงลึก การวิเคราะห์ข้อมูลจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยมีรายละเอียดของขั้นตอนวิธีการดำเนินการวิจัยฉบับนี้เป็นขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังต่อไปนี้

1.5.1 การศึกษาจากเอกสาร (Document Research)

ก. ชั้นปฐมภูมิ (Primary Source) ได้แก่ พระไตรปิฎก เป็นการศึกษาส่งเสริมการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างสมดุลของผู้ปฏิบัติธรรมด้วยหลักพุทธธรรม

ข. ชั้นทุติยภูมิ (Secondary Source) ได้แก่ แนวคิดเกี่ยวกับการส่งเสริมการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างสมดุลของผู้ปฏิบัติธรรมด้วยหลักพุทธธรรม หนังสือ เอกสาร บทความ งานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง

เกณฑ์การคัดเลือกเอกสารมาใช้ในการวิจัย (Scott, J., 1990 pp. 95-98) ผู้วิจัยกำหนดไว้ดังนี้

1. ความจริง (Authenticity) หมายถึง ผู้วิจัยคัดเลือกเอกสารที่เป็นเอกสารแท้จริง มีความสำคัญ โดยผู้วิจัยจะตรวจสอบข้อมูลเกี่ยวกับผู้เขียน หรือหน่วยงานที่เขียนว่ามีความน่าเชื่อถือมากน้อยเพียงไร รวมถึงข้อมูลที่ปรากฏในเอกสารนั้นสอดคล้องกับช่วงเวลาอย่างไร ดังเช่น พระไตรปิฎก ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เป็นต้น

2. ความถูกต้องน่าเชื่อถือ (Credibility) หมายถึง ผู้วิจัยคัดเลือกเอกสารโดยการพิจารณาว่าเอกสารนั้นจะต้องไม่มีข้อมูลที่ผิดพลาด บิดเบือน หรือคลาดเคลื่อนไปจากความเป็นจริง ไม่ใช่บทวิจารณ์ที่เป็นการเขียนข้อเท็จจริงซึ่งผู้เขียนได้แสดงความเห็นของตนประกอบเข้าจนบิดเบือน

3. การเป็นตัวแทน (Representativeness) หมายถึง ผู้วิจัยคัดเลือกเอกสารนั้นว่าเป็นแบบฉบับที่แทนเอกสารประเภทเดียวกันได้หรือไม่ และข้อมูลในเอกสารที่นำมาวิเคราะห์นั้นจะต้องเป็นข้อมูลที่เป็นตัวแทนของประชากรได้ และผลที่เสนอในการวิจัยนั้นเป็นตัวแทนที่จะนำมาวิเคราะห์ต่อได้

4. ความหมาย (Meaning) เกณฑ์ความหมาย หมายถึง การคัดเลือกเอกสารที่มีความชัดเจนและสามารถเข้าใจได้ง่าย ผู้วิจัยต้องทำการตรวจสอบเอกสารนั้นในเบื้องต้นด้วยการพิจารณาข้อมูลคร่าว ๆ ว่าเอกสารที่นำมาพิจารณานั้นมีข้อมูลเป็นนัยสำคัญหรือจะสร้างความหมายให้กับงานวิจัยได้หรือไม่ เป็นการตีความเอกสารในระดับที่เป็นข้อเท็จจริงหรือการสรุปสาระสำคัญที่ปรากฏให้ชัดเจนตรงประเด็นเพื่อศึกษาการส่งเสริมการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างสมดุลของผู้ปฏิบัติธรรมด้วยหลักพุทธธรรม

1.5.2 ผู้ให้ข้อมูลสำคัญการสัมภาษณ์เชิงลึก

ผู้วิจัยใช้วิธีการเลือกผู้ให้ข้อมูลสำคัญในการสัมภาษณ์เชิงลึกแบบเจาะจง โดยคัดเลือกจากผู้ที่มีบทบาทสำคัญต่อการส่งเสริมการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างสมดุลของผู้ปฏิบัติธรรม ซึ่งประกอบด้วย 3 กลุ่มหลัก ได้แก่ นักวิชาการด้านพระพุทธศาสนา ที่มีความรู้ความเชี่ยวชาญในหลักธรรมและการนำไปประยุกต์ใช้, นักสังคมสงเคราะห์ ที่มีบทบาทในการสนับสนุนและส่งเสริมความสมดุลในชุมชน และ กลุ่มผู้สนใจปฏิบัติธรรม ที่มีประสบการณ์ตรงในการปฏิบัติและนำหลักธรรมมาปรับใช้ในชีวิตประจำวัน รวมจำนวนทั้งสิ้น 15 รูป/คน โดยการจัดกลุ่มนี้มีเป้าหมายเพื่อให้ได้ข้อมูลที่ครอบคลุมและเชื่อมโยงกับการวิจัยในประเด็นที่เกี่ยวข้อง

1.5.3 การสร้างเครื่องมือและตรวจสอบเครื่องมือในการวิจัย

การสร้างเครื่องมือ และการตรวจสอบเครื่องมือในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้เครื่องมือวิจัยตามระเบียบวิจัยเชิงคุณภาพด้วยแบบสัมภาษณ์เชิงลึก โดยมีขั้นตอนดังนี้

1. จัดทำแบบสัมภาษณ์ตามเนื้อหาที่ได้ศึกษา และนำข้อคำถามการสัมภาษณ์เชิงลึกที่ได้จัดทำไว้เพื่อศึกษาส่งเสริมการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างสมดุลของผู้ปฏิบัติธรรมด้วยหลักพุทธธรรมให้ผู้เชี่ยวชาญทางพระพุทธศาสนาหรือสาขาอื่นที่เกี่ยวข้องทำการประเมินคุณภาพ ตรวจสอบเนื้อหา ข้อคำถาม ครอบคลุมของเนื้อหา โครงสร้างทางภาษา ความถูกต้อง และเที่ยงตรงตามหลักวิชาการ

2. ผู้วิจัยจะต้องนำแบบสัมภาษณ์เชิงลึกฉบับร่างที่ได้สร้างไว้พร้อมแบบประเมินเตรียมส่งให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเพื่อหาค่าความเที่ยงตรงของเนื้อหาโดยดัชนีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา และหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Content Validity Index: CVI) (Phuekphan, Aungsueroch, Yunibhand, & Chan, 2016 pp 89) โดยผู้วิจัยจะต้องระบุความคล้ายคลึงกันของข้อมูลในแบบการสัมภาษณ์ เพื่อประโยชน์สำหรับการวิเคราะห์ และเพื่อให้แน่ใจว่าเหมาะสมกับคำถามงานวิจัย

3. การตรวจสอบคุณภาพของแบบสัมภาษณ์ที่สร้างขึ้น โดยทั่วไปควรขอคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญเพื่อให้คำปรึกษา และชี้แนะเกี่ยวกับระเบียบวิธีวิจัย และในการนี้ผู้วิจัยจะได้เรียนเชิญผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความเชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน เพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงของเนื้อหา (CVI) ซึ่ง

ผู้เชี่ยวชาญจะพิจารณาแบบสัมภาษณ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นว่ามีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ / นิยามศัพท์หรือไม่ โดยพิจารณาตามประเมินความสอดคล้องจะมี 3 ระดับ (Lawshe, 1975) คือ

- 4 คะแนน แน่ใจว่าข้อความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์/นิยามศัพท์
- 3 คะแนน ปรับปรุงเล็กน้อยให้ข้อความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์/นิยามศัพท์
- 2 คะแนน ปรับปรุงมากให้ข้อความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์/นิยามศัพท์
- 1 คะแนน แน่ใจว่าข้อความไม่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์/นิยามศัพท์

$$cvi = \frac{\text{จำนวนคำถาม ที่ผู้เชี่ยวชาญทุกท่านลงความเห็นในระดับ 3 และ 4}}{\text{จำนวนคำถามทั้งหมด}}$$

โดยที่ : เกณฑ์การเลือกใช้ CVI คือ ค่า CVI = 1 ถ้าค่า CVI ต่ำกว่า 0.50 ใช้ไม่ได้

4. เมื่อผู้เชี่ยวชาญแต่ละท่านได้พิจารณา พร้อมข้อเสนอแนะแล้วให้นำผลคะแนนมาดำเนินการ โดย ผู้วิจัยต้องดำเนินการและปรับปรุงตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ ทั้งนี้ผลคะแนนที่ผู้เชี่ยวชาญทุกท่านให้มา เมื่อนำมาคำนวณรวมกันแล้ว ค่าที่ได้ต้องอยู่ระหว่าง 0.80-1.00 ขึ้นไป เพื่อความถูกต้องของผลลัพธ์ และเพื่อช่วยให้แน่ใจว่าการดำเนินการวิจัยมีความสอดคล้องกับหลักเกณฑ์ด้านจริยธรรม ถือว่าเป็นงานวิจัยที่มีคุณภาพ

5. นำแบบสัมภาษณ์ที่ผ่านการตรวจสอบโดยผู้ทรงคุณวุฒิ มาดำเนินการขอรับรองจริยธรรมในการวิจัยในมนุษย์ และเมื่อแบบสัมภาษณ์ผ่านการรับรองเป็นที่เรียบร้อย จึงจะนำไปสู่การดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลต่อไป

1.5.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล

ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล มีขั้นตอนดำเนินการ ดังนี้

1. ติดต่อขอเอกสารขออนุญาตเก็บข้อมูลเชิงลึกจากมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัยในหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนา เพื่อขอความอนุเคราะห์จากผู้ที่จะให้ข้อมูลสำคัญในการเก็บรวบรวมข้อมูลของการวิจัยครั้งนี้

2. หลังจากที่ผู้วิจัยได้ประสานงานไปยังผู้ให้ข้อมูลสำคัญ และได้รับการยินยอมจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยได้ดำเนินการเตรียมการสัมภาษณ์ ได้แก่ การประสานงานกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญก่อนที่จะลงพื้นที่เพื่อรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เชิงลึก ผู้วิจัยได้เริ่มต้นด้วยการนัดหมายวัน เวลา ที่จะสัมภาษณ์กับผู้ให้ข้อมูลสำคัญพร้อมกันนั้นผู้วิจัยจะศึกษาประเด็นคำถามที่ใช้ในการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญเตรียม และศึกษาวิธีใช้เครื่องบันทึกเสียง เตรียมสมุดจดบันทึก และอุปกรณ์ต่าง ๆ ให้พร้อมก่อนดำเนินการสัมภาษณ์

3. ขั้นตอนการสัมภาษณ์ ได้แก่ ก่อนการสัมภาษณ์ผู้วิจัยจะสนทนาสังเกตความคุ้นเคยกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ แจ้งวัตถุประสงค์ของการสัมภาษณ์ อธิบายเหตุ และขออนุญาตใช้เครื่องบันทึกเสียง

ในขณะที่สัมภาษณ์ รวมทั้งแจ้งให้ทราบว่าข้อมูลต่าง ๆ ที่บันทึกเสียงไว้ผู้วิจัยจะเก็บไว้เป็นความลับ รวมถึงการยืนยันในเอกสารว่าผู้ให้สัมภาษณ์ยินยอมในการมีส่วนร่วมในการวิจัยในครั้งนี้แล้วจึงทำการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) ในเนื้อหาของแบบสัมภาษณ์ที่ได้ผ่านขั้นตอนการตรวจสอบเป็นที่เรียบร้อยแล้วในการวิจัย

4. หลังจากผู้วิจัยได้ทำการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ให้ข้อมูลสำคัญครบทุกท่านแล้ว ผู้วิจัยได้นำบทสัมภาษณ์จากผู้ให้ข้อมูลสำคัญ นำมาถอดความการให้ข้อมูลเป็นลายลักษณ์อักษรให้สมบูรณ์ไม่ผิดประเด็นจากบทให้สัมภาษณ์ของผู้ให้ข้อมูลสำคัญ แล้วจึงนำผลไปสู่ขั้นตอนของการวิเคราะห์ข้อมูลในลำดับถัดไป

1.5.5 การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้ทำการการศึกษาในเอกสารต่าง ๆ โดยทำการรวบรวมข้อมูลจากเอกสาร และหลักฐานที่เกี่ยวข้องจากพระไตรปิฎก บทความ หนังสือ รายงานการวิจัย วิทยานิพนธ์ คุชณินพนธ์ รายงานการประชุมเอกสารแสดงความสัมพันธ์ที่แสดงให้เห็นถึงแนวคิด หลักการ ความเป็นมา รูปแบบ ความสัมพันธ์ในประเด็นของการส่งเสริมการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างสมดุลของผู้ปฏิบัติธรรมด้วยหลักพุทธธรรม และข้อมูลจากการสัมภาษณ์ในรูปแบบกระบวนการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ โดยผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลโดยมุ่งเน้นการวิเคราะห์แบบสรุปตามสาระสำคัญของเนื้อหาที่กำหนดไว้โดยวิธีการวิเคราะห์เนื้อหาตามประเด็นหัวข้อ ดังนี้

1. แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวกับสภาพการดำเนินชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรมทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของ Abraham Maslow คือ ความต้องการทางกายภาพ ความต้องการด้านความปลอดภัย ความต้องการด้านความรักและการเป็นเจ้าของ ความต้องการได้รับการยอมรับ และความต้องการในการพัฒนาตนเอง โดยสรุปเป็น 3 มิติคือ ด้านกาย ด้านจิตใจ และด้านสังคม

2. แนวคิดเกี่ยวกับการศึกษาหลักพุทธธรรมที่เหมาะสมในการดำเนินชีวิตอย่างสมดุล อริยมรรค 8 ประกอบด้วย สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ

3. การส่งเสริมการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างสมดุลของผู้ปฏิบัติธรรมด้วยหลักพุทธธรรม การส่งเสริมการดำเนินชีวิตที่สมดุลด้วยหลักพุทธธรรมแบ่งเป็น 3 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย เน้นดูแลสุขภาพด้วยสัมมาสติและสัมมาสมาธิ, ด้านจิตใจ ใช้สัมมาทิฐิและสัมมาสังกัปปะเพื่อพัฒนาความสงบ, และ ด้านสังคม สร้างความสัมพันธ์ด้วยสัมมาวาจาและสัมมากัมมันตะ เพื่อความสมดุลและสงบสุขในชีวิต

4. การสรุปผลข้อมูลในการวิจัย ซึ่งการสรุปผลนี้จะถูกเชื่อมโยงกลับไปยังวัตถุประสงค์และคำถามวิจัย เพื่อให้ได้ข้อสรุปที่ชัดเจนและเป็นประโยชน์

5. ดำเนินการนำข้อมูลที่ได้นั้นเขียนพรรณนาในงานวิจัยเพื่อให้เนื้อหานั้นสอดคล้องและตรงประเด็นกับงานวิจัยนี้

1.6. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1.6.1 ทำให้ทราบถึงแนวคิดของผู้ปฏิบัติธรรม

1.6.2 ทำให้ทราบถึงหลักพุทธธรรมที่เหมาะสมต่อการดำเนินชีวิตอย่างสมดุลในชีวิตประจำวันของผู้ปฏิบัติธรรม

1.6.3 ทำให้ทราบถึงวิธีการส่งเสริมการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างสมดุลของผู้ปฏิบัติธรรมด้วยหลักพุทธธรรม

1.7. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ธรรมคุณ ศิริวรรณ (2562) ได้ทำการวิจัยในหัวข้อเรื่อง สติ และการใช้ชีวิตอย่างมีสมดุล ผลการวิจัยพบว่า ผู้ปฏิบัติธรรมสามารถจัดการกับความเครียดและปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ งานวิจัยของ ได้สำรวจผลของการฝึกสติในการส่งเสริมสมดุลชีวิต โดยเน้นการปฏิบัติที่ช่วยควบคุมอารมณ์และความคิด การฝึกสติช่วยให้ผู้ปฏิบัติสามารถเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้โดยไม่หลงไปตามอารมณ์ที่เกิดขึ้นในแต่ละขณะ ซึ่งเป็นการช่วยสร้างความสงบและความมั่นคงในจิตใจเป็นการปฏิบัติธรรมที่มุ่งเน้นการเจริญสติ ไม่เพียงแต่ช่วยให้ผู้ปฏิบัติสามารถควบคุมอารมณ์ได้ แต่ยังช่วยให้เกิดการเข้าใจและตระหนักรู้ในความเป็นจริงของชีวิต การใช้สติในทุก ๆ ขณะช่วยให้ผู้ปฏิบัติมีความสามารถในการตัดสินใจที่ดีขึ้น ไม่หลงไปกับความคิดที่ไม่เป็นประโยชน์ และสามารถสร้างความสมดุลในชีวิตได้อย่างยั่งยืน นอกจากนี้ การฝึกสติยังช่วยให้ผู้ปฏิบัติมีความสุขในชีวิต โดยการมุ่งเน้นการเห็นและเข้าใจชีวิตในปัจจุบันขณะ การฝึกสติให้มีผลดีในด้านต่าง ๆ เช่น ความสัมพันธ์กับผู้อื่น การทำงาน และการดูแลสุขภาพจิตและร่างกาย การฝึกสติจึงเป็นเครื่องมือที่สำคัญในการดำเนินชีวิตที่มีความสมดุลและเป็นประโยชน์ต่อผู้ปฏิบัติธรรม

(ศรีเพ็ญ บุญมาก,2563) ได้ทำการวิจัยในหัวข้อเรื่อง การปฏิบัติตามมรรค 8 เพื่อสร้างสมดุลในชีวิต ผลการวิจัยพบว่า การนำหลักอริยมรรคมีองค์ 8 มาใช้ในการพัฒนาชีวิตให้สมดุล ซึ่งเป็นแนวทางการปฏิบัติธรรมที่มีผลกระทบทั้งในด้านจิตใจและร่างกาย โดยมุ่งเน้นให้ผู้ปฏิบัติธรรมสามารถพัฒนาคุณธรรมและสร้างความสมดุลในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพและพบว่า การปฏิบัติธรรมผ่านสัมมาทิฐิและสัมมาสังกัปนั้น ช่วยให้ผู้ปฏิบัติธรรมมีทัศนคติที่ถูกต้องต่อโลกและชีวิต ซึ่งจะช่วยให้พวกเขาเข้าใจในความเป็นจริงและสามารถควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น สัมมาวาจาและสัมมาภีระจะช่วยให้ส่งเสริมการกระทำที่ดีและการพูดที่มีประโยชน์ ลดความขัดแย้งในสังคม และสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัวและที่ทำงานพร้อมกับการปฏิบัติธรรมด้วยสัมมาสมาธิและสมาธิจะช่วยให้มีสมาธิในการทำกิจกรรมต่างๆ รวมถึงการมีสติในการดำเนินชีวิตทุกขณะ ทำให้ผู้

ปฏิบัติธรรมสามารถจัดการกับปัญหาต่างๆ ได้อย่างมีสติและประสิทธิภาพ การใช้สมาธิและสมาธิจะช่วยให้ชีวิตที่ดี ทั้งในด้านการงาน การสร้างความมั่นคงทางอาชีพและจิตใจในระยะยาว

สุจิตร พรพิทักษ์ (2560) ได้ทำการวิจัยในหัวข้อเรื่อง "สมาธิกับการพัฒนาจิตใจการประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน" ผลการวิจัยพบว่า การฝึกสมาธิไม่เพียงแต่ช่วยให้จิตใจสงบและผ่อนคลายจากความเครียด แต่ยังสามารถช่วยผู้ปฏิบัติในการจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผู้ที่ฝึกสมาธิสามารถลดความวิตกกังวลและเพิ่มความชัดเจนในการตัดสินใจในสถานการณ์ต่างๆ การฝึกสมาธิเป็นเครื่องมือที่ช่วยให้ผู้ปฏิบัติสามารถมีความตระหนักรู้ในปัจจุบัน และรับมือกับสถานการณ์ต่างๆ โดยไม่ถูกดึงเข้าสู่ความคิดและอารมณ์ที่เกิดขึ้นในช่วงเวลานั้นๆ ซึ่งส่งผลให้ชีวิตมีความสมดุลทั้งในด้านจิตใจและร่างกายด้วยการฝึกสมาธิยังมีบทบาทสำคัญในการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้น โดยช่วยให้ผู้ปฏิบัติสามารถมีสติและสมาธิในการทำกิจกรรมต่างๆ เช่น การทำงาน การเรียน หรือการใช้ชีวิตประจำวัน การพัฒนาจิตใจด้วยการฝึกสมาธิทำให้ผู้ปฏิบัติมีความสามารถในการจัดการกับความเครียดและปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตได้ดีขึ้น ซึ่งช่วยเสริมสร้างความสมดุลในทุกมิติของชีวิตอย่างยั่งยืน

ปรีชา มณีแสง (2561) ได้ทำการวิจัยในหัวข้อเรื่อง "พุทธธรรมในพระไตรปิฎก แนวทางการสร้างชีวิตสมดุล" ผลการวิจัยพบว่า การใช้หลักธรรมจากพระไตรปิฎกในกระบวนการสร้างชีวิตที่สมดุล โดยเฉพาะการนำหลักอริยมรรคมีองค์ 8 มาเป็นเครื่องมือในการปรับสมดุลในชีวิตประจำวัน การศึกษานี้พบว่า การปฏิบัติตามหลักอริยมรรคสามารถช่วยลดความทุกข์และความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผ่านการฝึกฝนทั้งในด้านจิตใจ ร่างกาย และการดำเนินชีวิตที่มีสติ ซึ่งการฝึกปฏิบัติธรรมตามอริยมรรค เช่น การมีสมาธิ (ทัศนคติที่ถูกต้อง) และสัมมาสมาธิ (สมาธิที่มั่นคง) ช่วยให้ปฏิบัติเห็นคุณค่าของชีวิตและรู้จักควบคุมอารมณ์ในแต่ละขณะ การใช้สมาธิจากและสมาธิกันมั่นคงในการพูดและการกระทำก็เป็นการสร้างสมดุลในด้านสังคม ช่วยให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีและหลีกเลี่ยงความขัดแย้ง การปฏิบัติตามหลักอริยมรรคจึงไม่เพียงแต่ช่วยให้ผู้ปฏิบัติพ้นจากความทุกข์ทางจิตใจ แต่ยังสามารถใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างสมดุล และเต็มไปด้วยความสุขทั้งในด้านร่างกายและจิตใจ

จันทร์เพ็ญ วงศ์สว่าง (2561) ได้ทำการวิจัยเรื่อง "มรรคมีองค์ 8 กับการพัฒนาคุณภาพชีวิตในสังคมไทย" ผลการวิจัยพบว่า การนำหลักอริยมรรคมีองค์ 8 มาใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตทั้งในระดับบุคคลและสังคมไทย โดยเน้นถึงความสำคัญของการฝึกปฏิบัติธรรมตามหลักอริยมรรคที่ช่วยเสริมสร้างชีวิตที่มีความสงบและสมดุล งานวิจัยพบว่า การนำหลักอริยมรรคมาใช้ในการดำเนินชีวิตไม่เพียงแต่ช่วยให้บุคคลพัฒนาคุณภาพชีวิตในด้านต่างๆ เช่น จิตใจ ร่างกาย และสังคม แต่ยังสามารถนำไปสู่การสร้างสังคมที่มีความสงบสุข การใช้สมาธิ (ทัศนคติที่ถูกต้อง) และสัมมาสมาธิ (การมี

สมาธิ) จะช่วยให้บุคคลมีมุมมองที่ถูกต้องและเข้าใจการทำงานของจิตใจได้ดีขึ้น ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญในการลดความขัดแย้งในสังคม ทำให้การใช้สมาธิมาจาและสมาธิกันมันตะในการพูดและการกระทำในชีวิตประจำวัน ช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีและหลีกเลี่ยงความขัดแย้ง การพัฒนาสังคมให้มีความสุขและสงบสุขตามหลักอริยมรรคจึงเป็นแนวทางที่สามารถนำไปสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตทั้งในระดับบุคคลและสังคมอย่างยั่งยืน

บุญชู วัฒนศักดิ์ (2560) ได้ทำการวิจัยของ เรื่อง "การจัดการเวลาในชีวิตประจำวันด้วยหลักพุทธธรรม" ผลการวิจัยพบว่า การนำหลักพุทธธรรมมาใช้ในการบริหารจัดการเวลา เพื่อให้เกิดความสุขในชีวิตประจำวัน โดยมุ่งเน้นการพัฒนาสติและสมาธิให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น การบริหารเวลาให้ดีขึ้นไม่เพียงแต่ช่วยให้ผู้ปฏิบัติธรรมสามารถจัดการกับกิจกรรมต่างๆ ได้อย่างมีคุณภาพ แต่ยังช่วยลดความเครียดและปัญหาจากการบริหารเวลาในชีวิตประจำวัน พร้อมด้วยการจัดการเวลาอย่างมีความสุขตามหลักพุทธธรรมเน้นให้ผู้ปฏิบัติธรรมมีสติในการทำงานทุกขั้นตอน ตั้งแต่การเริ่มงานไปจนถึงการทำงานเสร็จสิ้น ซึ่งจะช่วยให้พวกเขามีความตระหนักในสิ่งที่ทำและสามารถปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ อีกทั้งยังทำให้ผู้ปฏิบัติสามารถทำกิจกรรมที่สำคัญในชีวิตได้อย่างเต็มที่ โดยไม่เสียเวลาไปกับสิ่งที่ไม่จำเป็นหรือทำให้เกิดความเครียดจากการทำงานมากเกินไป การฝึกฝนการมีสติและสมาธิเป็นการส่งเสริมให้ผู้ปฏิบัติธรรมมีความสามารถในการใช้เวลาอย่างมีคุณค่าและรักษาความสุขในชีวิต

1.8. นิยามศัพท์เฉพาะ

การส่งเสริม หมายถึง การสนับสนุนและกระตุ้นให้ผู้ปฏิบัติธรรมสามารถปรับตัวและพัฒนาชีวิตประจำวันตามหลักพุทธธรรม เพื่อสร้างสมดุลในด้านต่าง ๆ ได้แก่ กาย จิตใจ และสังคม โดยการส่งเสริมนี้มุ่งเน้นให้ผู้ปฏิบัติธรรมสามารถปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง มีการให้ความรู้และพัฒนาทักษะในการนำหลักธรรมมาใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขและเกิดความสุขในด้านกาย จิตใจ และสังคม

การดำเนินชีวิตประจำวันอย่างสมดุล หมายถึง การดำเนินชีวิตที่มีการจัดการด้านต่าง ๆ อย่างเหมาะสมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และการปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ซึ่งหมายถึงการสร้างสมดุลระหว่างการทำงาน การพักผ่อน และการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น เพื่อให้เกิดความสุขและความพึงพอใจในชีวิต ลดความเครียด และส่งเสริมสุขภาวะที่ดีทั้งในด้านกายและใจ

ผู้ปฏิบัติธรรม หมายถึง พระสงฆ์ และญาติโยมฆราวาสที่เข้าร่วมกิจกรรมกรรมฐานและการอบรมธรรมะ ณ วัดควนกะไหล จังหวัดพังงา อย่างสม่ำเสมอ โดยมุ่งเน้นการฝึกฝนตนเองตามหลักพระพุทธศาสนา ทั้งในด้านศีล สมาธิ และปัญญา เพื่อพัฒนาชีวิตให้สมดุลทั้งทางกาย จิต และสังคม

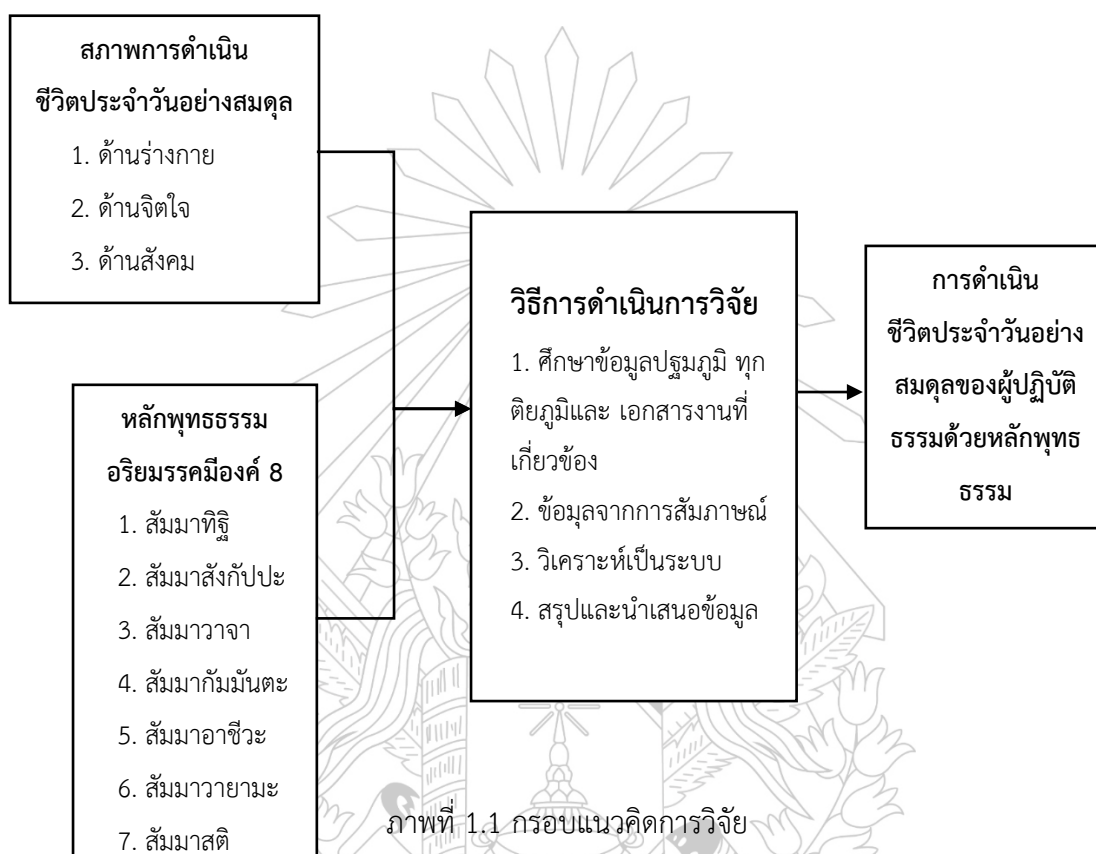
หลักพุทธธรรม หมายถึง คำสอนและแนวทางในพระพุทธศาสนาที่มุ่งเน้นการพัฒนาตนเองและการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณธรรม โดยเฉพาะหลักการสำคัญ เช่น อริยมรรคมีองค์ 8 ซึ่งประกอบด้วย สัมมาทิฐิ (ความเห็นชอบ), สัมมาสังกัปปะ (ความดำริชอบ), สัมมาวาจา (การพูดชอบ), สัมมากัมมันตะ (การกระทำชอบ), สัมมาอาชีวะ (การเลี้ยงชีพชอบ), สัมมาวายามะ (ความเพียรชอบ), สัมมาสติ (การมีสติชอบ), และสัมมาสมาธิ (การตั้งจิตมั่นชอบ) (การมีสติในลมหายใจเข้าออก) ซึ่งเป็นการฝึกสติที่ช่วยเสริมสร้างสมาธิและการมีสติในชีวิตประจำวัน ทั้งหมดนี้มุ่งสู่การสร้างสมดุลในชีวิต

การส่งเสริมการดำเนินชีวิต หมายถึง กระบวนการหรือวิธีการที่ช่วยสนับสนุนให้บุคคลสามารถปรับปรุงหรือพัฒนาการใช้ชีวิตของตนให้ดีขึ้น โดยเฉพาะการพัฒนาทางด้านจิตใจ ร่างกาย และการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างมีสติ การส่งเสริมในที่นี้อาจรวมถึงการให้ความรู้ การฝึกปฏิบัติ หรือการจัดกิจกรรมที่ช่วยให้ผู้ปฏิบัติธรรมสามารถนำหลักธรรมมาใช้ในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ



1.9. กรอบแนวคิดในการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “การส่งเสริมการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างสมดุลของผู้ปฏิบัติธรรมด้วยหลักพุทธธรรมในจังหวัดพังงา” มีกรอบแนวคิดที่มุ่งเน้นศึกษาการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมเพื่อส่งเสริมการดำเนินชีวิตที่มีความสมดุลทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคมของผู้ปฏิบัติธรรม โดยกรอบแนวคิดในการวิจัยนี้ถูกแบ่งออกเป็นองค์ประกอบหลัก ดังนี้



ภาพที่ 1.1 กรอบแนวคิดการวิจัย

บทที่ 2

ศึกษาสภาพการดำเนินชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรม

ผู้วิจัยได้ศึกษาสภาพการดำเนินชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรม โดยศึกษาข้อมูลปฐมภูมิ ทุติยภูมิและเอกสารที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย ดังนี้

- 2.1. แนวคิดเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรม
- 2.2. รูปแบบและลักษณะของการดำเนินชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรม
- 2.3. ปัจจัยที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรม
- 2.4. สภาพการดำเนินชีวิตที่มีคุณภาพของผู้ปฏิบัติธรรม
- 2.5. สรุป

2.1. แนวคิดเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรม

การดำเนินชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรมมิใช่เพียงการดำรงอยู่ตามหน้าที่ทั่วไปในสังคมเท่านั้น หากแต่เป็นกระบวนการที่สะท้อนถึงการฝึกฝนตนเพื่อพัฒนาในมิติทางกาย วาจา ใจ และปัญญาอย่างเป็นองค์รวม โดยมีหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเป็นแนวทางในการกำกับพฤติกรรมและปรับสมดุลของชีวิต การดำเนินชีวิตเช่นนี้มุ่งเน้นการลดละความยึดติดในวัตถุ ความเร่งรีบ และแรงกดดันจากสภาพแวดล้อมภายนอก เพื่อให้เกิดความสงบสุขจากภายในผู้ปฏิบัติธรรมที่ดำเนินชีวิตอย่างมีเป้าหมายทางธรรม ย่อมมุ่งสู่การพัฒนาตนเพื่อการหลุดพ้นจากทุกข์ ทั้งในระดับของการใช้ชีวิตประจำวันและในระดับของการเจริญปัญญา โดยเฉพาะในบริบทของฆราวาสผู้มีภารกิจทางโลก ควบคู่กับการฝึกฝนทางธรรม การจัดสมดุลระหว่างภายนอกกับภายในจึงเป็นหัวใจสำคัญที่ต้องอาศัยความเข้าใจตนเอง การฝึกสติ และการมีสัมมาทิฐิเป็นฐาน แนวคิดเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรมจึงเป็นพื้นฐานสำคัญของการพัฒนาอย่างยั่งยืนในทางธรรมและทางสังคม (พระมหาวิญญ์ สัโร, 2562)

2.1.1. ความหมายของการดำเนินชีวิตในบริบทของผู้ปฏิบัติธรรม

การดำเนินชีวิต หมายถึง วิธีการใช้ชีวิตของบุคคลซึ่งสะท้อนผ่านพฤติกรรม ความคิด และการปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทั้งในระดับบุคคล ครอบครัว และสังคม โดยมีเป้าหมายในการดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่า สมดุล และยั่งยืน การดำเนินชีวิตเช่นนี้มีมิใช่เพียงการดำเนินไปตามความเคยชินหรือสภาพแวดล้อม หากแต่เป็นผลลัพธ์ของความตั้งใจในการเลือกแนวทางปฏิบัติที่เกื้อกูลต่อความเจริญงอกงามของชีวิตในทุกมิติ สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (2564) อธิบายว่า การดำเนินชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรมควรตั้งอยู่บนพื้นฐานของความสมดุลในด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม โดยมีหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต เช่น การรักษาศีลเพื่อควบคุมพฤติกรรมภายนอก การเจริญสติเพื่อระลึกรู้เท่าทันภายใน และการพัฒนาปัญญาเพื่อเข้าใจความจริงของชีวิต การดำเนินชีวิต

ในลักษณะนี้ไม่ได้มุ่งเพียงการตอบสนองความต้องการพื้นฐาน หากยังมุ่งหมายถึงการสร้างความสุข ความมีคุณธรรม และความสัมพันธ์ที่ดีงาม ซึ่งล้วนเป็นองค์ประกอบของชีวิตที่สมดุลและเป็นเป้าหมายสูงสุดของการดำเนินชีวิตในแนวพุทธ

ธนกร ศรีโสภา (2563, หน้า 32) ได้อธิบายว่า สภาพการดำเนินชีวิตของบุคคลเป็นกระบวนการปรับตัวอย่างต่อเนื่องต่อปัจจัยแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ โดยเฉพาะในสังคมที่เต็มไปด้วยความเร่งรีบและแรงกดดันจากความคาดหวังทั้งทางเศรษฐกิจและสังคม การดำเนินชีวิตอย่างสมดุลในบริบทดังกล่าวจำเป็นต้องอาศัยความเข้าใจในตนเอง การตระหนักรู้ในสภาพแวดล้อม และการฝึกฝนจิตใจให้มั่นคง การฝึกสติและสมาธิจึงมีบทบาทสำคัญในฐานะเครื่องมือในการสร้างคามมั่นคงทางอารมณ์ ลดความขัดแย้งภายใน และส่งเสริมการมีปฏิสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับผู้อื่น ธนกรยังชี้ให้เห็นว่า การดำเนินชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรมไม่เพียงเป็นแนวทางเพื่อความสงบสุขส่วนตัว แต่ยังมีผลต่อความมั่นคงของสังคมโดยรวม ความสามารถในการปรับตัวต่อสถานการณ์ต่าง ๆ เช่น ความเครียดในที่ทำงาน หรือการเปลี่ยนแปลงในครอบครัว จึงเป็นตัวชี้วัดที่สะท้อนถึงคามมั่นคงภายใน และเป็นพื้นฐานของการสร้างความสุขและความสัมพันธ์ที่ยั่งยืน

จันทร์เพ็ญ วงศ์สว่าง (2561, หน้า 54) ได้นำเสนอแนวคิดที่สอดคล้องกันว่า การดำเนินชีวิตในสังคมไทยยุคปัจจุบันจำเป็นต้องมีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงอย่างรอบด้าน โดยเฉพาะในด้านครอบครัว การทำงาน และสังคมรอบตัว ซึ่งล้วนเป็นปัจจัยที่อาจก่อให้เกิดความตึงเครียดหากปราศจากแนวทางยึดเหนี่ยวทางจิตใจ การดำเนินชีวิตอย่างมีสมดุลจึงต้องอาศัยหลักพุทธธรรมเป็นเครื่องนำทาง เช่น การฝึกสมาธิเพื่อสร้างความสงบภายใน และการพัฒนาสัมมาวาจาเพื่อเสริมสร้างความเข้าใจและลดความขัดแย้งในการสื่อสารกับผู้อื่น นอกจากนี้ การตั้งมั่นในสัมมาทิฐิ (ความเห็นชอบ) และสัมมาสติ (ความระลึกชอบ) ยังมีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมให้บุคคลเข้าใจสถานการณ์ที่เผชิญอยู่ด้วยปัญญา มิใช่อารมณ์ชั่ววูบ แนวคิดนี้สะท้อนให้เห็นว่าการดำเนินชีวิตที่มีรากฐานจากการฝึกปฏิบัติธรรม ไม่เพียงส่งผลดีในระดับปัจเจก แต่ยังส่งเสริมให้เกิดความสัมพันธ์ที่มั่นคงในครอบครัว ความร่วมมือในชุมชน และความสงบสุขโดยรวมในสังคม

สมเกียรติ อ่อนวิมล (2562, หน้า 78) ได้เสนอแนวคิดว่า การดำเนินชีวิตของบุคคลมิได้เกิดขึ้นโดยลำพัง หากแต่เป็นผลจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยภายใน เช่น ความคิด จิตใจ และแรงจูงใจส่วนตัว กับปัจจัยภายนอก เช่น สภาพแวดล้อม วัฒนธรรม และบริบททางสังคม การดำเนินชีวิตที่มีคุณภาพจึงต้องอาศัยการพัฒนาทั้งสองด้านควบคู่กัน โดยเฉพาะการพัฒนาด้านจิตใจผ่านการฝึกสมาธิและสติ ซึ่งช่วยให้บุคคลสามารถจัดการกับความเครียด ตัดสินใจอย่างมีสติ และตอบสนองต่อสถานการณ์ที่ซับซ้อนได้อย่างเหมาะสม สมเกียรติยังเน้นว่า ความสมดุลในชีวิตมีอาจบรรลุได้ด้วยการปรับเปลี่ยนปัจจัยทางวัตถุเท่านั้น หากแต่ต้องมีการหล่อหลอมภายในจิตใจให้มีความมั่นคงและยืดหยุ่น การพัฒนาสภาพจิตที่สมดุลนี้ยังเอื้อให้เกิดกระบวนการคิดที่สร้างสรรค์ และช่วยเสริม

ศักยภาพในการแก้ไขปัญหาในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ การเข้าใจบทบาทของจิตใจที่มีต่อพฤติกรรมและความสัมพันธ์กับผู้อื่น ยังเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งเสริมให้ผู้ปฏิบัติธรรมสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีสติ สมดุล และสอดคล้องกับเป้าหมายแห่งธรรม

วิทยา ศรีพงษ์ (2560, หน้า 89) ได้เสนอว่า สภาพการดำเนินชีวิตที่ดีควรตั้งอยู่บนพื้นฐานของความเข้าใจตนเองและความสามารถในการสร้างและรักษาความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น โดยเน้นว่าการฝึกสติและสมาธิเป็นแนวทางสำคัญในการทำให้นักบวชสามารถตระหนักรู้ในปัจจุบันขณะ และจัดการกับอารมณ์ซับซ้อนที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ ความสมดุลในชีวิตตามทัศนะของวิทยาจึงเกี่ยวข้องกับการลดความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งภายนอก เช่น ความโลภในวัตถุ ความคาดหวังจากสังคม และหันกลับมาพัฒนาคุณธรรมภายในจิตใจ ซึ่งจะนำไปสู่ความสงบเย็น ความสุขที่ยั่งยืน และความสามารถในการเผชิญกับปัญหาด้วยสติและปัญญา วิทยายังเน้นย้ำว่า ความสมดุลไม่ใช่การหลีกเลี่ยงความทุกข์หรือปัญหา หากแต่เป็นการเรียนรู้ที่จะเผชิญหน้ากับสถานการณ์อย่างมีสติ และความเข้าใจ การฝึกสมาธิช่วยให้มองเห็นปัญหาในมุมกว้างขึ้น ขณะที่การฝึกสติในการดำเนินชีวิตประจำวัน เช่น การใส่ใจกับกิจวัตรเล็กน้อย ก็สามารถส่งผลต่อการเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่มั่นคงและลดความขัดแย้งในสังคมได้อย่างแท้จริง

2.1.2. วัตถุประสงค์และเป้าหมายของการดำเนินชีวิตแบบผู้ปฏิบัติธรรม

ในแนวคิดทั่วไปของการดำเนินชีวิต มนุษย์ส่วนใหญ่มักมุ่งหวังเป้าหมายในชีวิตที่เกี่ยวข้องกับความสำเร็จทางโลก เช่น ความมั่นคงในอาชีพ ความมั่งคั่งทางวัตถุ และความสุขจากครอบครัวหรือสังคม ซึ่งแม้จะเป็นสิ่งที่จำเป็นในระดับพื้นฐาน แต่กลับไม่อาจตอบสนองต่อความทุกข์หรือความว่างเปล่าภายในได้อย่างแท้จริง ในทางตรงกันข้าม ผู้ที่ตั้งใจปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา มักให้ความสำคัญกับวัตถุประสงค์ในชีวิตที่ลุ่มลึกยิ่งกว่า โดยมุ่งหมายการฝึกฝนตนเพื่อขัดเกลาความยึดมั่นถือมั่น ลดละกิเลส และพัฒนาใจให้มีความสงบเย็นเป็นอิสระ เป้าหมายของการดำเนินชีวิตในบริบทของผู้ปฏิบัติธรรม จึงไม่ได้ตั้งอยู่บนความสำเร็จภายนอก หากแต่ตั้งอยู่บนการเปลี่ยนแปลงภายในอย่างเป็นขั้นตอน เพื่อบรรลุความเจริญทั้งทางจริยธรรม สติปัญญา และจิตวิญญาณ

วัตถุประสงค์ของการดำเนินชีวิตในแนวทางของผู้ปฏิบัติธรรม สามารถสรุปได้ 2 ประการสำคัญ ประการแรก คือ การลดละกิเลสและฝึกฝนตนเองเพื่อให้หลุดพ้นจากความยึดมั่นถือมั่นในรูป เสียง กลิ่น รส และอารมณ์ทั้งหลาย ซึ่งเป็นต้นเหตุของความทุกข์ การดำเนินชีวิตด้วยจิตที่รู้เท่าทันตนเองเป็นพื้นฐานสำคัญในการควบคุมอารมณ์ ความคิด และพฤติกรรมให้อยู่ในทางที่เกื้อกูลต่อการพัฒนาภายใน การฝึกฝนในลักษณะนี้มีใช้การหลีกหนีโลกหรือปฏิเสธสังคม แต่เป็นการอยู่ร่วมกับโลกอย่างมีสติและปัญญา สามารถรับรู้สิ่งเร้าโดยไม่ตกเป็นทาสของความอยากและความยึดมั่นบุคคลที่ฝึกตนเช่นนี้ย่อมสามารถรักษาความสงบภายในได้แม้ท่ามกลางความเปลี่ยนแปลงและแรงกดดันจากภายนอก (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์, 2564) ประการที่สอง คือ การดำเนินชีวิตเพื่อเกื้อกูล

ตนเองและผู้อื่น ทั้งในด้านวัตถุและจิตใจ ผู้ปฏิบัติธรรมย่อมตระหนักว่า ชีวิตมิได้มีเป้าหมายเพื่อตนเองเท่านั้น แต่จะต้องประกอบด้วยเมตตาธรรม ความเสียสละ และความรับผิดชอบต่อครอบครัว ชุมชน และสังคม การฝึกสมาธิให้สุจริต มีเมตตาในใจ และปฏิบัติต่อผู้อื่นด้วยความเคารพ จึงเป็นการสะสมคุณธรรมที่ส่งผลให้ชีวิตมีความสมดุลและสงบเย็น การฝึกฝนในลักษณะนี้ยังก่อให้เกิดความรู้สึกเชื่อมโยงกับผู้อื่น เกิดความเข้าใจและเห็นอกเห็นใจในความทุกข์ของผู้อื่น ซึ่งเป็นพื้นฐานของการอยู่ร่วมกันอย่างสันติ ไม่ว่าจะเป็นครอบครัวหรือสังคมวงกว้าง ผู้ปฏิบัติธรรมที่มีจิตเกื้อกูลย่อมสามารถเป็นศูนย์กลางแห่งความสงบและแรงบันดาลใจให้กับผู้อื่นได้อย่างเป็นธรรมชาติ ส่งผลให้การดำเนินชีวิตมิใช่เพียงการอยู่รอด แต่เป็นการมีอยู่เพื่อประโยชน์ร่วมกันอย่างแท้จริง (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์, 2564)

เป้าหมายเชิงจิตวิญญาณของผู้ปฏิบัติธรรม เป้าหมายของการดำเนินชีวิตแบบผู้ปฏิบัติธรรมสามารถแบ่งออกได้เป็น 2 ประการหลักที่มีความลึกซึ้งและสัมพันธ์กันอย่างเป็นระบบ ประการแรก คือ การบรรลุความเข้าใจในสัจธรรมของชีวิต อันได้แก่ อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา ซึ่งเป็นหลักแห่งไตรลักษณ์ในพระพุทธศาสนา การเข้าใจในสภาวะที่ไม่เที่ยง ทนอยู่ไม่ได้ และไม่ใช่อัตตาตัวตนนี้ ไม่ใช่เพียงแนวคิดเชิงปรัชญา แต่เป็นกระบวนการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรงที่เกิดจากการฝึกสติภายใน การดำเนินชีวิตโดยมีเป้าหมายเช่นนี้ทำให้ผู้ปฏิบัติธรรมสามารถละวางความยึดมั่นถือมั่นในรูป รส กลิ่น เสียง และอารมณ์ที่ปรากฏในชีวิตประจำวัน และหันกลับมาใคร่ครวญถึงความจริงตามธรรมชาติ ส่งผลให้จิตใจไม่หวั่นไหวต่อความเปลี่ยนแปลง ไม่ลุ่มหลงหรือหลีกเลี่ยง แต่สามารถเผชิญชีวิตด้วยความเข้าใจและปัญญาที่มั่นคง (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์, 2564) ประการที่สอง คือ การมุ่งสู่การหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง อันเป็นเป้าหมายสูงสุดของการดำเนินชีวิตในแนวพุทธ การหลุดพ้นในที่นี้ไม่ได้หมายถึงการตัดขาดจากโลกหรือการละทิ้งความรับผิดชอบ แต่คือการดำรงอยู่ในโลกโดยไม่ยึดติดในโลก ผู้ปฏิบัติธรรมที่ตั้งเป้าหมายเช่นนี้จะดำเนินชีวิตด้วยสติ สมาธิ และสัมมาทิฐิเป็นฐาน ใช้ปัญญาเป็นเครื่องนำทาง และมีการสำรวมในกาย วาจา ใจ เพื่อไม่ให้ความประมาทครอบงำ เป้าหมายแห่งการหลุดพ้นจึงมิใช่สิ่งไกลเกินเอื้อม หากแต่เป็นทิศทางแห่งการดำเนินชีวิตที่สามารถเริ่มต้นได้จากปัจจุบันขณะ โดยอาศัยความเพียรอย่างต่อเนื่อง ความเข้าใจในเหตุปัจจัย และการรู้จักปล่อยวางอย่างมีปัญญา ผู้ที่มุ่งสู่เป้าหมายนี้ย่อมมีจิตใจอ่อนโยนมั่นคง ไม่หวั่นไหวต่อโลกธรรม และสามารถเป็นผู้นำความสงบเย็นสู่ตนเองและผู้อื่นได้อย่างแท้จริง (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์, 2564)

เชื่อมโยงแนวคิดทั้งวัตถุประสงคฺและเป้าหมายเชิงจิตวิญญาณของผู้ปฏิบัติธรรม เมื่อพิจารณาในบริบทของผู้ปฏิบัติธรรมที่ยังดำรงชีวิตอยู่ในโลกฆราวาส เป้าหมายทั้งในระดับความเข้าใจในสัจธรรมและการหลุดพ้นจากทุกข์ มิได้ขัดแย้งกับการดำเนินชีวิตทางโลก หากแต่สามารถประยุกต์ใช้ควบคู่กันได้อย่างสมดุล ผู้ปฏิบัติธรรมสามารถทำหน้าที่การทำงานได้อย่างมีสติ รักษาความสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้างด้วยความเข้าใจ และใช้ชีวิตในครอบครัวหรือชุมชนด้วยเมตตาและ

ขันติ การดำเนินชีวิตประจำวันเช่นนี้จึงกลายเป็นพื้นที่แห่งการปฏิบัติธรรมอย่างแท้จริง ไม่ว่าจะเป็น การกิน การพูด การทำงาน หรือการใช้เวลาว่าง ล้วนสามารถเป็นส่วนหนึ่งของการฝึกฝนภายใน โดยมีหลักธรรมเป็นแนวทางในการปรับสมดุลของจิตใจ ทั้งในยามสงบและเมื่อเผชิญกับปัญหา นอกจากนี้ ผู้ปฏิบัติธรรมยังสามารถแสวงหาความเจริญในชีวิตอย่างรอบด้าน โดยไม่ละทิ้งภาระหน้าที่ทางโลก แต่ดำรงตนอยู่ด้วยความรู้เท่าทัน ความไม่ประมาท และความเข้าใจในหลักเหตุปัจจัย เป้าหมายทางธรรมในระดับฆราวาสจึงมิได้หมายถึงการละทิ้งทรัพย์สินหรือปฏิเสธความเจริญทางวัตถุ หากแต่เป็นการวางใจอย่างเหมาะสมต่อสิ่งเหล่านั้น โดยไม่ยึดมั่นจนทำให้เกิดความทุกข์ ความเข้าใจในธรรมะช่วยให้บุคคลมีหลักในการดำเนินชีวิต มีเกณฑ์ตัดสินใจที่มั่นคง และสามารถรักษาความสมดุลระหว่างความต้องการส่วนตนกับความดีส่วนรวมได้อย่างสอดคล้อง ผู้ที่ดำรงตนเช่นนี้จะสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างสงบเย็น แม้อยู่ท่ามกลางโลกที่เต็มไปด้วยความวุ่นวาย และยังเป็นพลังบวกที่เกื้อกูลต่อครอบครัว ชุมชน และสังคมโดยรวมอย่างแท้จริง

โดยสรุป วัตถุประสงค์และเป้าหมายของการดำเนินชีวิตแบบผู้ปฏิบัติธรรม มิได้ตั้งอยู่บนพื้นฐานของความพึงพอใจทางวัตถุหรือความสำเร็จภายนอกเป็นหลัก หากแต่มุ่งเน้นการพัฒนาภายใน ทั้งทางจิตใจ ปัญญา และคุณธรรม เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีสติ สมดุล และไม่หลงติดอยู่กับความเปลี่ยนแปลงของโลก เป้าหมายแห่งการเข้าใจธรรมชาติของชีวิตและการหลุดพ้นจากทุกข์ มิใช่อุดมคติที่ไกลตัว แต่สามารถเกิดขึ้นได้ผ่านการปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอในชีวิตประจำวัน การดำเนินชีวิตด้วยเจตนาบริสุทธิ์และจิตใจที่ตั้งมั่นในธรรม ย่อมนำไปสู่ความสุขสงบภายใน และยังสามารถเป็นพลังในการเกื้อกูลต่อครอบครัว ชุมชน และสังคมให้ดำรงอยู่ร่วมกันอย่างสันติและยั่งยืน

2.1.3.การดำเนินชีวิตอย่างสมดุลในมุมมองจากพระพุทธศาสนาและจิตวิทยา

แนวคิดเรื่องการดำเนินชีวิตอย่างสมดุลถือเป็นประเด็นสำคัญที่ได้รับความสนใจทั้งในทางพระพุทธศาสนาและจิตวิทยาสมัยใหม่ แม้จะมีพื้นฐานแนวคิดที่ต่างกันในด้านปรัชญา แต่ทั้งสองแนวทางต่างก็เห็นพ้องกันว่าความสมดุลภายในชีวิตเป็นปัจจัยพื้นฐานของการมีสุขภาวะที่ยั่งยืน การดำเนินชีวิตอย่างสมดุล หมายถึง การใช้ชีวิตด้วยความพอเหมาะ พอดี ไม่สุดโต่ง และมีความกลมกลืนระหว่างมิติทางกาย จิตใจ และสังคม ซึ่งช่วยให้บุคคลสามารถตอบสนองต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างมีสติและเหมาะสม แนวคิดนี้มีได้หมายถึงการหลีกเลี่ยงปัญหา แต่คือการฝึกตนเพื่ออยู่กับปัญหาได้อย่างรู้เท่าทัน เข้าใจ และแปรเปลี่ยนความทุกข์ให้เป็นโอกาสแห่งการเรียนรู้และพัฒนา ดังนั้น การศึกษาการดำเนินชีวิตอย่างสมดุลจึงต้องอาศัยการพิจารณาทั้งจากหลักธรรมในพระพุทธศาสนา และองค์ความรู้ในทางจิตวิทยาที่เน้นการพัฒนาศักยภาพมนุษย์อย่างรอบด้าน

ในมุมมองของพระพุทธศาสนา การดำเนินชีวิตอย่างสมดุลคือการใช้ชีวิตอย่างมี สติ รู้เท่าทันตนเอง และดำรงอยู่ท่ามกลางโลกธรรมอย่างไม่หวั่นไหว โดยถือเอาหลักของ มัชฌิมาปฏิปทา หรือทางสายกลาง เป็นแนวทางหลัก ซึ่งหมายถึงการเว้นจากความสุขโต่งทั้งฝ่าย กามสุข (ความสุขที่เกิด

จากความปรารถนาและการเพลิดเพลินทางประสาทสัมผัส) และฝ่าย ทุกข์ทรมานตน (การฝืนตนเอง หรือการทรมานตนเพื่อให้บรรลุเป้าหมายทางจิตวิญญาณ) หลักการนี้ไม่ได้เพียงแค่แนะนำให้หลีกเลี่ยง ทั้งสองสุดโต่ง แต่ยังสะท้อนถึงการรักษาความสมดุลในการดำเนินชีวิตในทุกด้านการใช้ชีวิตที่สมดุลในทัศนะของพระพุทธศาสนาไม่ได้หมายถึงการแบ่งเวลาให้เท่ากันในทุกด้าน แต่หมายถึงการพิจารณาอย่างแยบคายว่าในแต่ละสถานการณ์ บุคคลควรใช้ ปัญญา ในการประคับประคองตนอย่างไรให้ไม่เอนเอียงไปในทางที่ก่อให้เกิด กิเลส (ความปรารถนาที่เป็นอุปสรรค) หรือ ความหลงผิด ความสมดุล จึงเกิดจากการฝึกฝนภายในจิตใจ มิใช่เพียงการจัดการภายนอก เช่น การมีความสามารถในการเลือกที่จะตอบสนองต่อความทุกข์และความสุขในชีวิตด้วยสติและปัญญาพระพุทธศาสนายังมองว่าความสมดุลที่แท้จริงเป็นผลลัพธ์จากการพัฒนา องค์รวมของชีวิต ทั้งในมิติทางกาย วาจา ใจ และปัญญา การดำเนินชีวิตที่สมดุลไม่สามารถเกิดขึ้นได้หากขาดการฝึกฝนในทุกมิติ ความคิด การกระทำ และเจตนาของบุคคลจึงต้องดำเนินไปในแนวทางที่เกื้อกูลต่อการคลี่คลายความทุกข์ มิใช่ยิ่งเพิ่มความซับซ้อนในชีวิต การฝึกฝน ศีล, สมาธิ, และ ปัญญา ตามหลักไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) จะนำไปสู่ความสมดุลในชีวิตที่แท้จริงการดำเนินชีวิตอย่างสมดุลในพระพุทธศาสนาไม่เน้นที่การหลีกเลี่ยงภาระ หรือการปลีกตนออกจากโลก แต่คือการอยู่ในโลกอย่างมี ธรรมะ เป็นที่ตั้ง ใช้ชีวิตอย่าง พอเหมาะ พอดี, มีความรู้สึกตัว และไม่หลงไปตามอารมณ์หรือแรงปรารถนาที่เกิดขึ้น ด้วยการเข้าใจใน ความไม่เที่ยงของชีวิต การยอมรับ ความเปลี่ยนแปลง และการปล่อยวางอย่างมีปัญญา บุคคลที่ฝึกฝนชีวิตตามหลักการนี้จะสามารถสร้างความสมดุลภายในตนเองได้อย่างมั่นคง ไม่ถูกรบกวนจากสิ่งภายนอก หรือความคาดหวังทางสังคมเมื่อบุคคลสามารถฝึกฝนตนเองตามแนวทางนี้ ความสงบภายใน ย่อมเกิดขึ้น และเมื่อจิตใจสงบแล้ว การพัฒนาทางจิตวิญญาณ ก็จะเป็นไปอย่างยั่งยืน เช่นเดียวกับ การปล่อยวาง ความอยากและความยึดมั่นในสิ่งต่าง ๆ ซึ่งเป็นสาเหตุของความทุกข์ นอกจากนี้ การรู้เท่าทันอารมณ์ตัวเองและการตัดสินใจอย่างมีสติจะช่วยให้สามารถรับมือกับอุปสรรคในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ

กล่าวโดยสรุป, ความสมดุลในมุมมองของพระพุทธศาสนาไม่ได้เป็นเพียงแค่การหาความสุข หรือความสงบภายในตนเอง แต่ยังเป็นการฝึกฝนให้สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีเมตตาและเข้าใจในธรรมชาติของชีวิต ทั้งยังสามารถประคับประคองสังคมให้มีความสงบสุขและอยู่ร่วมกันได้อย่างยั่งยืน ความสมดุลจึงไม่ใช่เพียงแค่เป้าหมายทางธรรม แต่ยังเป็นแนวทางที่สามารถนำมาปรับใช้ในชีวิตประจำวันของบุคคลทุกระดับได้อย่างเป็นรูปธรรมและยั่งยืน (พระมหาปริณ วงศ์บางโพ, 2566)

ในมุมมองจิตวิทยา ทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมนุษย์ (Hierarchy of Needs) ซึ่งพัฒนาโดย Abraham Maslow (Maslow, 1943) เป็นแนวคิดที่มีอิทธิพลอย่างมากต่อการทำความเข้าใจพฤติกรรมมนุษย์ในมิติต่าง ๆ โดย Maslow เสนอว่ามนุษย์มีความต้องการที่เป็นระบบและมีลำดับขั้น โดยเริ่มจากความต้องการพื้นฐานทางกายภาพไปจนถึงความต้องการสูงสุดที่เรียกว่า “การ

เติมเต็มตนเอง” (self-actualization) การตอบสนองความต้องการเหล่านี้เหมาะสมในแต่ละระดับจะทำให้บุคคลสามารถดำเนินชีวิตที่สมดุลและมีความสุขในทุกด้าน ซึ่งสอดคล้องกับการพัฒนาในทุกมิติของชีวิต ทั้งทางกาย วาจา และจิตใจลำดับความต้องการของ Maslow ประกอบด้วย 5 ขั้นตอน ได้แก่ (1) ความต้องการทางกายภาพ เช่น อาหาร น้ำ การพักผ่อน (2) ความต้องการความมั่นคงปลอดภัย เช่น ความมั่นคงในที่อยู่อาศัย อาชีพ และสุขภาพ (3) ความต้องการด้านความรักและความเป็นเจ้าของ เช่น ความผูกพันกับครอบครัว กลุ่มเพื่อน และสังคม (4) ความต้องการได้รับการยอมรับ เช่น การรู้สึกว่าคุณค่า ได้รับความเคารพจากผู้อื่น และ (5) ความต้องการการเติมเต็มตนเอง ซึ่งหมายถึงการใช้ศักยภาพภายในอย่างสูงสุดและมีชีวิตที่มีความหมายการดำเนินชีวิตอย่างสมดุลในมุมมองของทฤษฎีนี้ไม่ได้หมายถึงการแบ่งเวลาให้เท่ากันในทุกด้าน แต่หมายถึงการพิจารณาและตอบสนองความต้องการแต่ละระดับอย่างเหมาะสมและมีการปรับตัวตามสถานการณ์ต่าง ๆ การเข้าใจถึงความไม่เพียงพอของชีวิตและความสามารถในการปรับตัวให้เหมาะสมในแต่ละช่วงของชีวิตจะช่วยให้บุคคลดำเนินชีวิตได้อย่างสมดุลและมีความสุข การมีการควบคุมตนเองและความสามารถในการเลือกสิ่งที่สำคัญและมีประโยชน์ให้กับชีวิตในแต่ละวันจะช่วยสร้างชีวิตที่มีความหมายในขั้นตอนแรกของการพัฒนา มนุษย์ต้องได้รับการตอบสนองในความต้องการพื้นฐานที่จำเป็นสำหรับการดำรงชีวิต เช่น อาหาร น้ำ และการพักผ่อน เพื่อให้ร่างกายมีพลังในการดำเนินชีวิตได้อย่างเต็มที่ และเมื่อความต้องการพื้นฐานได้รับการตอบสนองแล้ว ความต้องการที่สูงขึ้นจะเริ่มเกิดขึ้น ได้แก่ ความต้องการด้านความมั่นคงปลอดภัย เช่น การมีที่อยู่อาศัยที่มั่นคง การมีงานที่มีความเสถียร และสุขภาพที่ดี การตอบสนองความต้องการในด้านนี้ทำให้บุคคลรู้สึกปลอดภัย และสามารถดำเนินชีวิตต่อไปในระดับที่สูงขึ้นได้

เมื่อความมั่นคงปลอดภัยได้รับการตอบสนองแล้ว มนุษย์จะเริ่มมีความต้องการที่เกี่ยวข้องกับความรักและการเป็นเจ้าของ ซึ่งเกี่ยวข้องกับการมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อผู้อื่น เช่น ความสัมพันธ์กับครอบครัว กลุ่มเพื่อน และชุมชน การพัฒนาในด้านนี้จะช่วยให้บุคคลรู้สึกมีคุณค่าและยอมรับตนเองในสังคม ความต้องการในด้านนี้ช่วยให้มนุษย์รู้สึกว่าไม่ถูกทอดทิ้งและมีความเป็นเจ้าของในกลุ่มหรือความสัมพันธ์ที่มีความหมายขั้นตอนต่อไปคือ ความต้องการได้รับการยอมรับ ซึ่งเกี่ยวข้องกับการรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าและได้รับการยอมรับจากผู้อื่น การยอมรับจากสังคมและการได้รับการเคารพจากผู้อื่นทำให้บุคคลมีความมั่นใจในตัวเองและรู้สึกถึงความสำเร็จในชีวิต ความต้องการนี้เป็นสิ่งที่ช่วยเสริมสร้างความเคารพในตัวเองและทำให้บุคคลมีกำลังใจในการดำเนินชีวิตต่อไปสุดท้ายคือ การเติมเต็มตนเอง ซึ่งหมายถึงการใช้ ศักยภาพภายในอย่างสูงสุด และการมีชีวิตที่มีความหมายในทางจิตวิญญาณ การฝึกฝนและการตระหนักถึงศักยภาพภายในเป็นการเดินทางที่ทำให้บุคคลสามารถพัฒนาตนเองได้เต็มที่และได้ประสบการณ์ที่มีความหมายในชีวิต บุคคลที่สามารถบรรลุถึงระดับนี้จะสามารถพัฒนาศักยภาพของตนเองในด้านต่าง ๆ และสร้างสรรค์สิ่งใหม่ ๆ ที่มีคุณค่าและผลกระทบต่อสังคม

ได้อย่างแท้จริงการพัฒนาความสมดุลในชีวิตตามทฤษฎีนี้จึงเกิดขึ้นเมื่อแต่ละขั้นตอนของความ ต้องการได้รับการตอบสนองอย่างเหมาะสม ไม่บกพร่องหรือล้นเกินในด้านใดด้านหนึ่ง เมื่อบุคคล ได้รับการตอบสนองความต้องการในลำดับที่ต่ำสุด เช่น ความต้องการทางกายภาพและความมั่นคง ปลอดภัยแล้ว พวกเขาจะสามารถมุ่งมั่นไปสู่การพัฒนาความสัมพันธ์ที่ดีและได้รับการยอมรับจากผู้อื่น รวมไปถึงการเติมเต็มตนเองในทางที่มีความหมายการพัฒนาและตอบสนองต่อความต้องการเหล่านี้ อย่างมีสมดุลจะช่วยให้บุคคลสามารถดำเนินชีวิตไปในทิศทางที่เหมาะสมในการสร้างชีวิตที่สมดุลและมีคุณค่า ทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม

เมื่อนำทฤษฎีนี้มาเชื่อมโยงกับกรอบแนวคิดของการดำเนินชีวิตอย่างสมดุลใน 3 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านสังคม จะพบว่ามีความสัมพันธ์อย่างแนบแน่น ในด้านร่างกาย ความ ต้องการในระดับแรกและระดับที่สองของ Maslow เป็นรากฐานของความมั่นคงทางกายภาพ ทั้งในเรื่องอาหาร การนอนหลับ สุขอนามัย ที่อยู่อาศัย และความปลอดภัยในชีวิตประจำวัน หากบุคคลขาด ความมั่นคงในระดับนี้ จะส่งผลให้เกิดความเครียด ความวิตกกังวล และความไม่พร้อมในการพัฒนา ทางจิตใจและสังคมต่อไปในด้านจิตใจ ความต้องการในขั้นที่สี่และห้าของ Maslow มีความสอดคล้อง อย่างลึกซึ้งกับการดำเนินชีวิตที่มีความสมดุลภายใน คือ การเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง การมี จุดมุ่งหมาย การรู้คุณค่าในตน และการพัฒนาเพื่อบรรลุศักยภาพสูงสุดของชีวิต มิติทางจิตใจที่มั่นคง จะทำให้บุคคลสามารถรับมือกับแรงกดดัน ความเปลี่ยนแปลง และความไม่แน่นอนของชีวิตได้อย่างมี สติ บุคคลในระดับ self-actualization จะมีลักษณะของการยอมรับตนเองและผู้อื่น มีความคิด สร้างสรรค์ มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ และสามารถสร้างคุณประโยชน์ให้กับสังคมอย่างมีจิตสาธารณะ ความมั่นคงทางจิตใจเช่นนี้ถือเป็นแก่นของสมดุลที่ยั่งยืนสำหรับด้านสังคม ความต้องการใน ระดับที่สามของ Maslow คือความรัก ความผูกพัน และการได้รับการยอมรับจากสังคม เป็นปัจจัยที่มี อิทธิพลต่อพฤติกรรมและคุณภาพชีวิตอย่างมาก ผู้ที่สามารถสร้างความสัมพันธ์เชิงบวก มีความเข้าใจ ซึ่งกันและกัน และรู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ย่อมมีจิตใจที่เข้มแข็งและสามารถปรับตัวได้ดีใน สภาวะต่าง ๆ ในทางกลับกัน หากบุคคลรู้สึกโดดเดี่ยวหรือถูกตัดขาดจากความสัมพันธ์ จะส่งผลให้ เกิดภาวะซึมเศร้า วิตกกังวล หรือความรู้สึกไร้คุณค่า ซึ่งกระทบทั้งสุขภาวะทางจิตและคุณภาพชีวิต โดยรวม ความสัมพันธ์ทางสังคมที่มั่นคงจึงเป็นรากฐานสำคัญของชีวิตที่สมดุลในเชิงพฤติกรรมและ จิตวิทยาทฤษฎีของ Maslow จึงมิใช่เพียงเครื่องมือในการวิเคราะห์พฤติกรรมมนุษย์ แต่ยังเป็นกรอบ แนวคิดที่สามารถประยุกต์ใช้ในการพัฒนาชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรมให้เกิดความสมดุลอย่างแท้จริง โดย ตระหนักรู้ในความต้องการของตนในแต่ละระดับ เข้าใจความสัมพันธ์ของมิติทั้งสาม และเรียนรู้ที่จะ ตอบสนองอย่างมีสติ มีวินัย และไม่ยึดติด ท้ายที่สุดแล้ว ความสมดุลตามแนวคิดนี้คือภาวะของการอยู่ กับโลกภายนอกอย่างเข้าใจ และดำรงอยู่กับโลกภายในอย่างมั่นคง

เมื่อพิจารณาเปรียบเทียบแนวคิดเรื่องการดำเนินชีวิตอย่างสมดุลระหว่างพระพุทธศาสนา และทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของ Maslow จะพบว่า แม้ทั้งสองแนวคิดมีจุดตั้งต้นต่างกันในด้านปรัชญาและวัตถุประสงค์สูงสุด แต่วางก็ยอมรับว่า “ความสมดุล” เป็นหัวใจสำคัญของชีวิตที่มีคุณภาพและความสงบยั่งยืน ในด้านร่างกาย ทั้งพุทธศาสนาและ Maslow ต่างให้ความสำคัญกับการมีพื้นฐานชีวิตที่มั่นคง เช่น การบริโภคที่พอเหมาะ การพักผ่อน การดูแลสุขภาพ และการดำรงตนให้ปลอดภัยจากภัยอันตราย ซึ่งเป็นเงื่อนไขเบื้องต้นที่เอื้อต่อการฝึกฝนจิตใจและเจริญปัญญา ทั้งสองแนวคิดจึงเห็นพ้องกันว่า การไม่ดูแลด้านร่างกายอย่างเหมาะสม ย่อมส่งผลกระทบต่อภาวะจิตใจและสังคมอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ในด้านจิตใจ Maslow เน้นการตอบสนองความต้องการเพื่อเสริมสร้างความมั่นคงทางอารมณ์และพัฒนาศักยภาพในตนเอง ส่วนพระพุทธศาสนามุ่งหมายไปไกลกว่านั้น โดยไม่เพียงพัฒนาใจให้มั่นคง แต่ยังมุ่งดับเหตุแห่งทุกข์ผ่านการรู้เท่าทันอารมณ์ ความคิด และความยึดมั่นถือมั่น แม้จุดหมายจะต่างกัน แต่ทั้งสองแนวคิดต่างยืนยันว่า ความเข้าใจตนเอง ความรู้สึกมีคุณค่า และจิตใจที่สงบมั่นคง คือพื้นฐานของชีวิตที่สมดุลและยั่งยืน ด้านสังคม Maslow มองว่าความรัก ความผูกพัน และการได้รับการยอมรับจากผู้อื่น เป็นความต้องการที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตโดยตรง ในขณะที่พระพุทธศาสนาถือว่าการอยู่ร่วมในสังคมอย่างไม่เบียดเบียน มีเมตตา กรุณา และสัมมาวาจา เป็นการดำรงตนอย่างมีสติและคุณธรรม ซึ่งส่งผลต่อความสัมพันธ์อันเกื้อกูลระหว่างบุคคล และการอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุข

ในภาพรวม แม้ Maslow จะมุ่งเน้นการพัฒนา “ตัวตน” ให้บรรลุศักยภาพสูงสุด ขณะที่พระพุทธศาสนามุ่ง “ปล่อยวางตัวตน” เพื่อหลุดพ้นจากทุกข์ แต่ทั้งสองแนวคิดต่างก็ให้คุณค่ากับการดำเนินชีวิตที่พัฒนาจากภายใน เข้าใจตนเอง เชื่อมโยงกับผู้อื่น และมีทิศทางชีวิตที่มั่นคง การสังเคราะห์ทั้งสองแนวคิดในกรอบด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม จึงช่วยให้เกิดความเข้าใจชีวิตอย่างลึกซึ้ง ทั้งในระดับของการดำรงอยู่ในโลก และการยกระดับภายในสู่ความสงบเย็นอย่างยั่งยืน

2.2. รูปแบบและลักษณะของการดำเนินชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรม

การดำเนินชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรมไม่ใช่เพียงการประกอบกิจกรรมทางศาสนาเป็นครั้งคราว หากแต่เป็นการหล่อหลอมวิถีชีวิตให้สอดคล้องกับหลักธรรมในพระพุทธศาสนาอย่างต่อเนื่องและลึกซึ้ง การปฏิบัติธรรมจึงมิใช่เพียงกิจกรรมที่กระทำเฉพาะในสถานที่หรือช่วงเวลาใดเวลาหนึ่ง แต่คือการดำเนินชีวิตทั้งในระดับความคิด คำพูด และการกระทำ ที่มีสติ สมาธิ และปัญญาเป็นฐานรองรับ ผู้ปฏิบัติธรรมต้องเผชิญกับบริบทของโลกทั้งทางด้านเศรษฐกิจ สังคม และครอบครัวซึ่งมีความท้าทายและเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา การจะดำรงตนให้มั่นคงในหลักธรรมท่ามกลางความผันผวนเหล่านี้ จำเป็นต้องมีรูปแบบชีวิตที่ชัดเจน มีลักษณะเฉพาะที่สามารถหลอมรวม “ธรรมะ” เข้ากับ “โลกธรรม” ได้อย่างไม่ขัดแย้ง ดังนั้น การศึกษารูปแบบและลักษณะของการดำเนินชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรม จึงเป็นการเปิดเผยให้เห็นถึงวิถีคิด วิถีปฏิบัติ และวิถีดำรงอยู่ในโลกอย่างมีธรรมะเป็นฐาน ซึ่งเป็นการ

ดำเนินชีวิตอย่างมีเป้าหมาย มีทิศทาง และนำไปสู่ความสมดุลทั้งในมิติของกาย จิตใจ และความสัมพันธ์กับสังคม (สุจิตร์ พรพิทักษ์, 2560)

2.2.1.การจัดสมดุลระหว่างชีวิตทางโลกกับทางธรรม

สำหรับผู้ปฏิบัติธรรมที่ยังคงดำรงชีวิตในเพศฆราวาส การจัดสมดุลระหว่างชีวิตทางโลกกับทางธรรมเป็นสิ่งที่ท้าทายและจำเป็นอย่างยิ่ง ชีวิตทางโลกประกอบด้วยหน้าที่ ความรับผิดชอบต่อครอบครัว การประกอบอาชีพ และการดำรงอยู่ในสังคม ในขณะที่ชีวิตทางธรรมคือการฝึกฝนตนเองทั้งในด้านศีล สมาธิ และปัญญา เพื่อคลี่คลายทุกข์และพัฒนาใจให้เข้าถึงสภาวะสงบเย็น แม้ทั้งสองด้านดูเหมือนจะต่างกันเป้าหมายและวิธีการ แต่ในความเป็นจริง ผู้ปฏิบัติธรรมสามารถเชื่อมโยงสองมิตินี้เข้าด้วยกันอย่างกลมกลืน หากมีความเข้าใจที่ถูกต้องในหลักธรรมและรู้จักประยุกต์ใช้กับชีวิตประจำวันอย่างเหมาะสมการจัดสมดุลระหว่างโลกกับธรรมเริ่มจากการปรับเปลี่ยนทัศนคติในการดำเนินชีวิต โดยมองว่า “ทางโลก” มีใช่อุปสรรคของการปฏิบัติธรรม หากแต่เป็นพื้นที่ของการฝึกฝนตนให้มั่นคงท่ามกลางความเปลี่ยนแปลงและแรงกดดัน ผู้ปฏิบัติธรรมสามารถใช้ทุกกิจกรรมในชีวิต เช่น การทำงาน การเลี้ยงดูครอบครัว หรือแม้แต่การบริโภค เป็นเครื่องมือในการฝึกสติและการรู้เท่าทันตนเอง ด้วยการตั้งเจตนาให้ถูกต้อง มีวาจาที่สุภาพ และมีความรับผิดชอบต่อสิ่งแวดล้อมและเพื่อนมนุษย์ ชีวิตทางโลกจึงกลายเป็นสนามของการปฏิบัติธรรมอย่างต่อเนื่องนอกจากนี้ การจัดสมดุลดังกล่าวยังต้องอาศัยวินัย การรู้จักลำดับความสำคัญ และความสามารถในการจัดการเวลา เพื่อให้สามารถแบ่งเวลาให้กับภาระงาน ครอบครัว และการเจริญธรรมได้อย่างสมดุล ผู้ปฏิบัติธรรมจำนวนไม่น้อยสามารถกำหนด “ช่วงเวลาแห่งธรรม” ภายในตารางชีวิตของตนได้อย่างเป็นธรรมชาติ เช่น การสวดมนต์ก่อนนอน การเจริญสติระหว่างทำงาน หรือการนั่งสมาธิก่อนเริ่มภารกิจในแต่ละวัน สิ่งเหล่านี้แสดงให้เห็นว่า การมีชีวิตทางโลกไม่ได้เป็นอุปสรรคต่อการดำเนินชีวิตตามแนวทางธรรม トラバใดที่บุคคลมีเจตนาในการฝึกฝน พิจารณาย่างมีสติ และใช้ชีวิตด้วยความรับผิดชอบอย่างมีคุณธรรม

อีกทั้ง ผู้ปฏิบัติธรรมที่สามารถรักษาสมดุลระหว่างโลกกับธรรมได้อย่างยั่งยืน มักเป็นผู้ที่มีความเข้าใจในธรรมชาติของชีวิต เห็นคุณค่าของการพัฒนาตนทั้งภายในและภายนอก และรู้จักใช้ชีวิตอย่างพอประมาณ ไม่ตกอยู่ในกระแสบริโภคนิยมหรือความเร่งรีบของสังคมสมัยใหม่ การปฏิบัติธรรมของบุคคลกลุ่มนี้จึงไม่จำกัดอยู่เฉพาะการนั่งสมาธิในที่สงบ แต่คือการ “ดำรงตนอย่างมีสติ” ในท่ามกลางภารกิจของชีวิต ความสามารถในการดำรงอยู่ด้วยจิตที่ไม่หลงไปกับความสำเร็จหรือความล้มเหลวของโลก เป็นเครื่องยืนยันว่าความสมดุลระหว่างทางโลกกับทางธรรมนั้นสามารถเกิดขึ้นได้จริง และเป็นรากฐานสำคัญของชีวิตที่มั่นคง เย็น และมีทิศทาง (สุวัฒน์ ช่างเหล็ก, 2565)

2.2.2.กิจวัตรประจำวันของผู้ปฏิบัติธรรม

กิจวัตรประจำวันของผู้ปฏิบัติธรรมถือเป็นหัวใจสำคัญของการหล่อหลอมจิตใจและปรับรูปแบบการดำเนินชีวิตให้อยู่ในแนวทางที่มีสติ สมาธิ และปัญญาเป็นเครื่องนำทาง กิจวัตรเหล่านี้มิใช่

เพียงพฤติกรรมที่กระทำเป็นกิจวัตร แต่คือกระบวนการฝึกฝนภายในที่ต่อเนื่องและเป็นระบบ ผู้ปฏิบัติธรรมที่มีวินัยในกิจวัตร ย่อมสามารถรักษาความต่อเนื่องในการเจริญธรรมได้อย่างมั่นคงและยั่งยืน ทั้งยังช่วยลดความฟุ้งซ่าน ความเร่งรีบ และการใช้ชีวิตอย่างไร้ทิศทางในแบบโลกียวิสัย (ปรีชา มณีแสง, 2561) กิจวัตรพื้นฐานที่พบในผู้ปฏิบัติธรรมส่วนใหญ่ ได้แก่ การตื่นนอนแต่เช้าตรู่ในช่วงเวลาที่จิตใจยังสงบและปลอดจากความวุ่นวาย เพื่อสวดมนต์ เจริญสติ และนั่งสมาธิ การกระทำเช่นนี้เป็นการตั้งต้นวันใหม่ด้วยจิตที่สงบ พร้อมเปิดรับสิ่งต่าง ๆ อย่างมีสติ ระหว่างวัน ผู้ปฏิบัติธรรมจะพยายามใส่ใจในกิจกรรมต่าง ๆ ที่กระทำ ไม่ว่าจะเป็นการรับประทานอาหาร การเดิน การพูดคุย หรือการทำงาน โดยใช้สติและการระลึกรู้เป็นเครื่องควบคุมพฤติกรรมให้เป็นไปในทางที่เกื้อกูลและไม่เบียดเบียนทั้งตนเองและผู้อื่นอีกหนึ่งลักษณะสำคัญของกิจวัตรของผู้ปฏิบัติธรรมคือ “ความสม่ำเสมอ” และ “ความเรียบง่าย” ซึ่งเป็นคุณสมบัติที่ช่วยให้จิตใจไม่หลงไปตามสิ่งเร้ารอบตัวมากเกินไปจนเกินไป การบริโภคอาหารอย่างมีสติ เช่น การเคี้ยวช้า ๆ การรู้คุณค่าของอาหาร การไม่บริโภคเกินความจำเป็น ล้วนช่วยให้จิตมีความสงบและไม่ถูกครอบงำด้วยความโลภ ผู้ปฏิบัติธรรมจำนวนมากยังฝึก “การมีสติระหว่างทำงาน” โดยกำหนดรู้ในสิ่งที่ทำ เช่น การพิมพ์งานอย่างตั้งใจ การล้างจานด้วยจิตว่าง หรือแม้แต่การรดน้ำต้นไม้ด้วยความรู้สึกสบายใจ ซึ่งทำให้ชีวิตแต่ละวันเป็นพื้นที่แห่งการเจริญธรรม แม้จะไม่ได้นั่งอยู่ในสถานที่ปฏิบัติธรรมโดยตรงในช่วงเวลาค่าคืน ผู้ปฏิบัติธรรมมักใช้เวลาในการพิจารณาสิ่งที่ได้กระทำตลอดวัน เพื่อพัฒนาความเข้าใจในตนเองและแก้ไขสิ่งที่ยังไม่ถูกต้อง ทั้งนี้เพื่อหลีกเลี่ยงความประมาทที่อาจเกิดขึ้นจากการหลงลืมหรือความเคยชินที่ผิดพลาด การสวดมนต์ ทำวัตรเย็น และนั่งสมาธิในช่วงก่อนนอนจึงมิใช่เพียงพิธีกรรม แต่เป็นกระบวนการฝึกจิตให้รู้จักหยุด พัก และละจากภาระของโลกชั่วคราว เพื่อวางใจให้อยู่ในสภาวะที่พร้อมรับรู้ความจริงอย่างไม่มียึดมั่นอย่างใด ๆ กิจวัตรประจำวันของผู้ปฏิบัติธรรมอาจแตกต่างกันไปตามพื้นฐานชีวิตและบริบทของแต่ละบุคคล บางคนอาจมีเวลาจำกัดเนื่องจากภาระครอบครัวหรือการทำงาน แต่ก็ยังสามารถประยุกต์กิจกรรมต่าง ๆ ให้สอดคล้องกับแนวทางธรรมได้ เช่น การใช้เวลาพักกลางวันในการเดินจงกรม การสวดมนต์ระหว่างเดินทาง หรือการงดใช้โทรศัพท์ก่อนนอนเพื่อรักษาความสงบของจิตใจ ความยืดหยุ่นและการรู้เท่าทันตนเองจึงเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้กิจวัตรธรรมสามารถประยุกต์ใช้ได้ในทุกบริบทชีวิต

กิจวัตรที่มีธรรมะเป็นแก่นกลางเช่นนี้ ยังส่งผลดีต่อความสัมพันธ์ในระดับครอบครัวและสังคมโดยรวม ผู้ปฏิบัติธรรมที่ดำเนินชีวิตด้วยความมีสติ ย่อมมีแนวโน้มในการสื่อสารด้วยความนุ่มนวล เห็นอกเห็นใจ และสามารถฟังผู้อื่นด้วยใจที่เปิดกว้าง สิ่งเหล่านี้สร้างความสัมพันธ์ที่มั่นคงและปลอดจากความขัดแย้ง ทั้งยังส่งเสริมให้สังคมมีวัฒนธรรมแห่งความเอื้อเฟื้อ อดทน และให้อภัยมากขึ้น ความตั้งมั่นในกิจวัตรจึงมิใช่เพียงเรื่องส่วนบุคคล แต่ยังเป็นพลังเงียบที่ส่งผลต่อโครงสร้างทางสังคมอย่างลึกซึ้ง

2.2.3.การจัดการอารมณ์ ความคิด และความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

การดำเนินชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรมไม่สามารถแยกออกจากการเผชิญอารมณ์ ความคิด และความสัมพันธกับผู้อื่นในชีวิตประจำวันได้อย่างสิ้นเชิง ตรงกันข้าม มิติภายในเหล่านี้กลับเป็นพื้นที่สำคัญที่เปิดโอกาสให้บุคคลได้ฝึกฝนตนเองอย่างแท้จริง การจัดการกับความโกรธ ความเศร้า ความอิจฉา หรือความวิตกกังวล ไม่ใช่เพียงการควบคุมทางพฤติกรรมเท่านั้น แต่เป็นกระบวนการภายในที่ต้องอาศัยการรู้เท่าทันตนเองอย่างลึกซึ้ง ผู้ปฏิบัติธรรมจึงจำเป็นต้องมีเครื่องมือภายใน เช่น สติ การพิจารณา และการวางใจเป็นกลาง เพื่อไม่ให้ตกอยู่ภายใต้อำนาจของอารมณ์ที่ผันผวนแนวทางการจัดการอารมณ์ของผู้ปฏิบัติธรรม มักเริ่มจากการ “หยุดเพื่อรู้” คือการระลึกรู้ถึงอารมณ์ที่เกิดขึ้นในขณะนั้น โดยไม่ตัดสินหรือตอบโต้ในทันที การรู้เท่าทันความโกรธก่อนที่จะกลายเป็นถ้อยคำที่ทำร้ายผู้อื่น หรือการยอมรับความเศร้าโดยไม่กดทับความรู้สึก ย่อมทำให้บุคคลสามารถดำเนินชีวิตด้วยความอ่อนโยนและมั่นคงมากขึ้น ผู้ปฏิบัติธรรมที่มีวินัยในการเจริญสติจะสามารถมองเห็นอารมณ์ของตนในฐานะปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป โดยไม่ยึดติดว่าเป็นตัวตนถาวร ความสามารถเช่นนี้ทำให้บุคคลสามารถผ่านพ้นความทุกข์ได้ด้วยความเข้าใจ มิใช่ด้วยการหนีหรือการต่อต้านในระดับของความคิด ผู้ปฏิบัติธรรมให้ความสำคัญกับ “ความคิดที่เป็นกุศล” ซึ่งหมายถึงความคิดที่มีเมตตา ไม่เบียดเบียน และเป็นไปเพื่อการเจริญภายใน การปลุกฝังสัมมาทิฐิ หรือความเห็นชอบในเรื่องเหตุปัจจัย ความไม่เที่ยง และความไม่มีตัวตน เป็นกระบวนการที่ช่วยให้บุคคลไม่ตกอยู่ในวงจรของความคิดปรุงแต่งที่นำไปสู่ความทุกข์ ความคิดจึงไม่ใช่เพียงกลไกทางสมอง หากแต่เป็นพื้นที่ที่ต้องได้รับการอบรม ฝึกฝน และกลั่นกรองด้วยสติปัญญาอยู่เสมอในด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ผู้ปฏิบัติธรรมตระหนักดีว่าความสัมพันธ์มิใช่สิ่งที่เกิดขึ้นลอย ๆ หากแต่เป็นผลของการกระทำ เจตนา และการสื่อสารที่สะสมมาจากอดีต การมีสัมมาวาจาในการพูดกับผู้อื่น การรู้จักวางใจเป็นกลางเมื่อต้องอยู่ท่ามกลางความขัดแย้ง และการรู้จักให้อภัย ล้วนเป็นการฝึกฝนเพื่อให้จิตใจสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างสงบเย็น ผู้ปฏิบัติธรรมหลายคนจึงถือเอาการดำรงชีวิตร่วมกับผู้อื่นเป็นสนามของการเจริญธรรม ซึ่งเปิดโอกาสให้ได้เรียนรู้ตนเองผ่านปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นอย่างไม่หยุดนิ่ง (พระรุ่งเกียรติ อินทปญโญ, 2563)

นอกจากนี้ การจัดการอารมณ์ ความคิด และความสัมพันธ์ ยังส่งผลต่อคุณภาพชีวิตโดยรวมของผู้ปฏิบัติธรรมทั้งในด้านสุขภาพกาย จิตใจ และการดำรงอยู่ในสังคม บุคคลที่สามารถเฝ้าระวังจิตตนเองได้อย่างต่อเนื่อง ย่อมมีแนวโน้มในการใช้ชีวิตด้วยความสุขุม รอบคอบ และมีเป้าหมายที่ชัดเจนมากกว่าผู้ที่ปล่อยให้ชีวิตถูกกำหนดโดยอารมณ์ชั่ววูบหรือความสัมพันธ์ที่ไร้การยั้งคิด การปฏิบัติธรรมจึงมิใช่เพียงการนั่งสมาธิในที่สงบ แต่คือการพัฒนา “ศิลปะแห่งการดำรงอยู่” ที่สมดุลทั้งในด้านความคิด อารมณ์ และการมีชีวิตร่วมกับผู้อื่นอย่างมีเมตตาและปัญญา

2.3. ปัจจัยที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรม

การดำเนินชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรมไม่ได้เกิดขึ้นในพื้นที่ว่างเปล่าหรือเป็นผลจากความตั้งใจเพียงอย่างเดียว หากแต่เป็นกระบวนการที่ดำเนินท่ามกลางอิทธิพลของปัจจัยหลายด้าน ทั้งที่อยู่ในภายในจิตใจของตนเอง และที่อยู่ในบริบทของสังคม วัฒนธรรม และสิ่งแวดล้อมรอบข้าง ปัจจัยเหล่านี้มีบทบาททั้งในเชิงส่งเสริมและเป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติธรรม และมีความเกี่ยวข้องอย่างใกล้ชิดกับคุณภาพชีวิตของผู้ปฏิบัติในมิติต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นด้านร่างกาย จิตใจ หรือความสัมพันธ์ทางสังคม การเข้าใจปัจจัยที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรมจึงเป็นการเปิดเผยให้เห็นถึงรากฐานเบื้องหลังของพฤติกรรมทางธรรม ซึ่งไม่อาจพิจารณาแยกขาดจากบริบทชีวิตจริงได้อย่างเด็ดขาด ผู้ที่สามารถรักษาการปฏิบัติธรรมได้อย่างต่อเนื่องและมั่นคง มักเป็นผู้ที่รู้เท่าทันเงื่อนไขต่าง ๆ ทั้งภายในและภายนอก พร้อมทั้งสามารถปรับตัวและจัดการกับปัจจัยเหล่านั้นอย่างมีสติและปัญญา ในขณะที่ผู้ซึ่งประสบอุปสรรคในเส้นทางแห่งธรรมก็มักจะได้รับผลกระทบจากปัจจัยเหล่านี้เป็นอย่างดีเช่นเดียวกัน ดังนั้น การศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรมในที่นี้ จะมุ่งวิเคราะห์ทั้งในระดับ “ภายในบุคคล” เช่น ศรัทธา เจตนา ความเพียร และ “ภายนอกบุคคล” เช่น ครอบครัว สิ่งแวดล้อม สังคม รวมถึงอุปสรรคและความท้าทายที่ต้องเผชิญในโลกสมัยใหม่ เพื่อสะท้อนให้เห็นถึงความเป็นจริงของการปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวันอย่างรอบด้านและลึกซึ้ง (พระรุ่งเกียรติ อินทปัญญา, 2563)

2.3.1. ปัจจัยภายใน

ปัจจัยภายในหมายถึงองค์ประกอบที่อยู่ภายในจิตใจของบุคคล ซึ่งมีอิทธิพลอย่างยิ่งต่อทิศทางและคุณภาพของการดำเนินชีวิต ไม่ว่าจะเป็นความคิด ความเชื่อ เจตนา หรือความสามารถในการควบคุมอารมณ์และตนเอง สำหรับผู้ปฏิบัติธรรม ปัจจัยภายในถือเป็นพื้นฐานสำคัญที่สุดในการขับเคลื่อนการฝึกฝนในชีวิตประจำวัน เพราะแม้จะมีสิ่งแวดล้อมหรือโครงสร้างภายนอกที่เอื้อต่อการปฏิบัติธรรมเพียงใด หากขาดปัจจัยภายในที่มั่นคงแล้ว การปฏิบัติธรรมย่อมไม่สามารถหยั่งลึกลงสู่จิตใจได้อย่างแท้จริง องค์ประกอบภายในที่สำคัญประการแรกคือ “ศรัทธา” ซึ่งเป็นแรงจูงใจขั้นต้นที่ผลักดันให้บุคคลก้าวเข้าสู่เส้นทางแห่งการฝึกฝนตามหลักพระพุทธศาสนา ศรัทธาที่มั่นคงทำให้ผู้ปฏิบัติสามารถอดทนต่ออุปสรรคได้ และมีความมั่นใจในคุณค่าของธรรมะแม้ในยามที่ไม่เห็นผลชัดเจนในระยะสั้น ประการที่สองคือ “เจตนา” ซึ่งเป็นตัวกำหนดทิศทางของพฤติกรรม หากผู้ปฏิบัติมีเจตนาที่ตั้งมั่นเพื่อการพัฒนาตนและการลดละอัตตา ก็ย่อมสามารถรักษากรอบแห่งศีลและการฝึกจิตได้อย่างต่อเนื่อง ประการที่สามคือ “ความเพียร” ซึ่งเปรียบเสมือนพลังในการผลักดัน แม้ในวันที่รู้สึกท้อถอยหรือเมื่อเผชิญกับภาวะเหนื่อยล้าทางร่างกายและจิตใจ ความเพียรในผู้ปฏิบัติธรรมคือการรักษาความสม่ำเสมอแม้เพียงเล็กน้อย แต่มันคงไม่ขาดช่วงปัจจัยภายในที่สำคัญอีกประการคือ “สติ” ซึ่งเปรียบเสมือนดวงไฟที่ส่องสว่างให้ผู้ปฏิบัติสามารถมองเห็นสภาวะของจิตในแต่ละขณะ และรู้เท่าทันความคิดหรืออารมณ์ที่กำลังเกิดขึ้น สติเป็นเครื่องมือในการป้องกันการกระทำที่ขาดความยั้งคิด

และเป็นฐานให้เกิดสมาธิอย่างมั่นคง เมื่อจิตใจตั้งมั่น สภาวะแห่ง “ปัญญา” ก็จะปรากฏขึ้น ปัญหานี้มิใช่เพียงความรู้ในเชิงทฤษฎี แต่คือความเข้าใจในความเป็นจริงของสภาวะธรรม ความไม่เที่ยง ความเป็นอนัตตา และสามารถนำความรู้นั้นมาปรับใช้กับการดำเนินชีวิตได้อย่างสอดคล้องและสมดุล (สุจิตร์ พรพิทักษ์, 2560)

ปัจจัยภายในการดำเนินชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรมย่อมไม่อาจเกิดขึ้นได้โดยปราศจากพื้นฐานทางจิตใจและร่างกายที่เข้มแข็ง ปัจจัยภายในจึงมีบทบาทสำคัญในฐานะกลไกภายในที่ช่วยขับเคลื่อนการฝึกฝนให้ดำเนินไปอย่างมั่นคงและต่อเนื่อง องค์ประกอบเหล่านี้สะท้อนถึงคุณลักษณะส่วนบุคคลที่เกี่ยวข้องกับความศรัทธา ความเข้าใจในหลักธรรม ความมุ่งมั่น และความสามารถในการจัดการกับอารมณ์หรือปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะความศรัทธาและแรงจูงใจในเป้าหมายของการปฏิบัติธรรม ซึ่งเป็นแรงผลักดันสำคัญที่ช่วยเสริมสร้างความต่อเนื่องในการปฏิบัติ ตลอดจนความสามารถในการเรียนรู้และเข้าใจหลักธรรม เพื่อให้สามารถประยุกต์ใช้ได้อย่างเหมาะสม นอกจากนี้ สุขภาพกายและสุขภาพจิตที่สมบูรณ์ ยังเป็นพื้นฐานที่ทำให้ผู้ปฏิบัติสามารถฝึกฝนธรรมได้อย่างต่อเนื่องและมั่นคงยิ่งขึ้น โดยเฉพาะในช่วงเวลาที่ต้องเผชิญกับความท้าทายหรืออุปสรรคต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน องค์ประกอบเหล่านี้จึงทำหน้าที่เสริมสร้างรากฐานที่แข็งแกร่ง เพื่อให้ผู้ปฏิบัติธรรมสามารถดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างสมดุล และบรรลุเป้าหมายในทางธรรมได้อย่างแท้จริง (พระครูวิจิตรธรรมวิรัช, 2565)

ความศรัทธาและแรงจูงใจความศรัทธาและแรงจูงใจถือเป็นปัจจัยสำคัญลำดับต้นๆ ที่สนับสนุนให้ผู้ปฏิบัติธรรมสามารถดำเนินชีวิตตามแนวทางแห่งพระพุทธศาสนาได้อย่างมีประสิทธิภาพ ความศรัทธาในที่นี้ หมายถึง ความเชื่อมั่นอย่างลึกซึ้งในพระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์ รวมไปถึงความเชื่อมั่นในคำสอนและหลักปฏิบัติที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน ผู้ปฏิบัติธรรมที่มีศรัทธามั่นคงจะสามารถรับมือกับสถานการณ์ยากลำบากในชีวิตได้อย่างมีสติและปัญญา เพราะความศรัทธาไม่เพียงแต่ทำให้จิตใจมั่นคงและเข้มแข็งเท่านั้น แต่ยังช่วยเสริมสร้างความอดทน อดกลั้น และความเพียรในการฝึกปฏิบัติธรรมอย่างต่อเนื่อง แม้ในสภาวะที่ชีวิตต้องเผชิญอุปสรรคหรือความท้าทายต่างๆ ผู้ปฏิบัติธรรมที่มีศรัทธาจึงสามารถรักษาวินัยในการรักษาศีล การปฏิบัติสมาธิภาวนา และการพัฒนาปัญญาได้อย่างสม่ำเสมอขณะเดียวกัน แรงจูงใจที่เกิดจากเป้าหมายชัดเจนในการปฏิบัติธรรมยังช่วยกระตุ้นให้ผู้ปฏิบัติธรรมมีความเพียรและความมุ่งมั่นมากขึ้น เป้าหมายในการปฏิบัติธรรมนั้นอาจแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล เช่น ความปรารถนาในความสงบสุขภายใน การคลายทุกข์ทางจิตใจ การบรรลุสมมติที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้น หรือแม้กระทั่งการหลุดพ้นจากวัฏสงสารโดยสมบูรณ์ ซึ่งเป้าหมายเหล่านี้มีพลังผลักดันให้ผู้ปฏิบัติธรรมเกิดแรงกระตุ้นภายใน มีความพยายามในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและทัศนคติให้สอดคล้องกับหลักธรรม ตลอดจนส่งผลให้ผู้ปฏิบัติมีแรงบันดาลใจที่จะศึกษาเรียนรู้และฝึกฝนตนเองอย่างต่อเนื่องและมีประสิทธิภาพมากขึ้น นอกจากนี้ ความศรัทธาและแรงจูงใจยังช่วยให้

ผู้ปฏิบัติธรรมมีความรู้สึกเห็นคุณค่าและความหมายของชีวิตได้ชัดเจนยิ่งขึ้น อีกทั้งยังช่วยลดความสับสนและความลังเลในเส้นทางการปฏิบัติธรรม เมื่อผู้ปฏิบัติมีความเข้าใจในเป้าหมายที่แท้จริงของการปฏิบัติแล้ว ก็ย่อมมีแนวโน้มที่จะปฏิบัติธรรมได้อย่างมีทิศทาง มีวินัย และมีความสุขในการดำเนินชีวิตตามหลักธรรมอย่างแท้จริง

สุขภาพกายและสุขภาพจิตที่สมดุลสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่สมดุล ถือเป็นอีกหนึ่งปัจจัยสำคัญที่มีบทบาทอย่างมากในการสนับสนุนให้ผู้ปฏิบัติธรรมสามารถดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างมีคุณภาพและมีประสิทธิภาพสูงสุด สุขภาพกายที่แข็งแรงช่วยให้ผู้ปฏิบัติธรรมสามารถเข้าร่วมกิจกรรมทางธรรมได้อย่างต่อเนื่องและราบรื่น เช่น การนั่งสมาธิ การเดินจงกรม หรือการประกอบพิธีกรรมทางศาสนา ตลอดจนสามารถปฏิบัติหน้าที่ในชีวิตประจำวันได้อย่างกระฉับกระเฉง ไม่ว่าจะเป็นการดูแลครอบครัว การทำงาน หรือการช่วยเหลือสังคม ดังนั้น การดูแลสุขภาพร่างกายด้วยการบริโภคอาหารที่เหมาะสม การออกกำลังกายที่สม่ำเสมอ และการพักผ่อนอย่างเพียงพอ จึงเป็นพื้นฐานที่สำคัญต่อการดำเนินชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรมที่ต้องการความต่อเนื่องในการฝึกฝนและพัฒนาจิตใจในระยะยาวในขณะเดียวกัน สุขภาพจิตที่สมดุลก็มีความสำคัญไม่น้อยไปกว่ากัน สุขภาพจิตที่ดีหมายถึงการมีสภาวะทางอารมณ์ที่มั่นคง มีความสงบภายในใจ สามารถเผชิญกับสถานการณ์ต่างๆ ในชีวิตด้วยความมีสติ รู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง โดยไม่ปล่อยให้ความวิตกกังวลหรือความเครียดเข้ามาครอบงำจนส่งผลเสียต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน สุขภาพจิตที่สมดุลยังช่วยลดปัญหาด้านอารมณ์และจิตใจ เช่น ภาวะซึมเศร้า ความเครียดสะสม หรือภาวะหมดไฟในการปฏิบัติธรรม การมีจิตใจที่แข็งแรงและสงบสุขยังเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลให้ผู้ปฏิบัติสามารถฝึกสมาธิและเจริญสติได้ลึกซึ้งยิ่งขึ้น ส่งผลให้เกิดปัญญาในการพิจารณาปัญหาหรืออุปสรรคที่เกิดขึ้นในชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ (พระครูวิจิตรธรรมวิวัช, 2565)

นอกจากนี้ การดูแลสุขภาพกายและจิตที่สมดุลยังส่งผลเชื่อมโยงต่อกันอย่างชัดเจน กล่าวคือ เมื่อร่างกายมีความสมบูรณ์แข็งแรง จะช่วยให้สภาวะจิตใจของผู้ปฏิบัติธรรมมีความแจ่มใส เบิกบาน และผ่อนคลาย ในขณะเดียวกัน เมื่อจิตใจมีความสงบสุขและเข้มแข็ง ย่อมส่งผลให้ร่างกายมีภูมิคุ้มกันที่ดีขึ้น มีความสดชื่น กระปรี้กระเปร่า และพร้อมที่จะเผชิญหน้ากับกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีพลัง ด้วยเหตุนี้ การส่งเสริมสุขภาพกายและสุขภาพจิตให้สมดุลจึงเป็นสิ่งที่ผู้ปฏิบัติธรรมควรให้ความสำคัญควบคู่กันไปอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้สามารถดำรงชีวิตประจำวันได้อย่างมั่นคง มีความสุข และประสบความสำเร็จในการปฏิบัติธรรมตามเป้าหมายที่ตั้งใจไว้ได้อย่างแท้จริง (พระมหาวิญญู ส่วโร, 2562)

นอกจากนี้ บุคลิกภาพส่วนบุคคล เช่น ความมั่นคงทางอารมณ์ ทักษะคิดเชิงบวก ความอ่อนน้อมถ่อมตน และความกล้ายอมรับความผิดพลาด ก็ล้วนเป็นส่วนหนึ่งของปัจจัยภายในที่เกื้อหนุนต่อการดำเนินชีวิตตามแนวทางธรรม ผู้ที่มีความสามารถในการใคร่ครวญตนเองอย่างซื่อสัตย์ และกล้าที่จะปรับปรุงพฤติกรรมอย่างต่อเนื่อง ย่อมสามารถรักษาทิศทางของการฝึกฝนได้แม้อยู่ใน

สภาพแวดล้อมที่ไม่เอื้อนักโดยสรุปปัจจัยภายในเป็นรากฐานที่สะท้อนถึงคุณลักษณะของจิตใจซึ่งแปรเปลี่ยนได้ผ่านการฝึกฝนอย่างจริงจัง ผู้ปฏิบัติธรรมที่สามารถพัฒนาศรัทธา สติ สมาธิ และปัญญาอย่างต่อเนื่อง ย่อมสามารถดำรงชีวิตในโลกได้อย่างมั่นคง ไม่หวั่นไหวต่อความผันแปรของภายนอก และสามารถนำธรรมะมาใช้เป็นแนวทางในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีเมตตาและสันติ

2.3.2. ปัจจัยภายนอก

ปัจจัยภายนอกหมายถึงเงื่อนไขหรือสิ่งแวดล้อมที่อยู่ภายนอกตัวบุคคล ซึ่งมีบทบาทในการเกื้อหนุนหรือเป็นอุปสรรคต่อการดำเนินชีวิตตามแนวทางธรรม ปัจจัยเหล่านี้ครอบคลุมตั้งแต่ครอบครัว สภาพแวดล้อมทางกายภาพ กลุ่มเพื่อน ชุมชน วัฒนธรรม ไปจนถึงอิทธิพลของสื่อและเทคโนโลยีในโลกปัจจุบัน แม้ผู้ปฏิบัติธรรมจะมุ่งพัฒนาตนภายในเป็นหลัก แต่ไม่อาจปฏิเสธได้ว่าบริบทแวดล้อมภายนอกมีอิทธิพลอย่างลึกซึ้งต่อแรงจูงใจ พฤติกรรม และแนวทางการใช้ชีวิตในระดับครอบครัว ผู้ปฏิบัติธรรมที่ได้รับการสนับสนุนจากสมาชิกในครอบครัว เช่น การเข้าใจในเส้นทางการปฏิบัติธรรม การไม่กีดกันเวลาสำหรับการเจริญสติ หรือแม้แต่การร่วมปฏิบัติธรรมด้วยกัน ย่อมมีแนวโน้มในการดำเนินชีวิตที่มั่นคงและต่อเนื่องมากขึ้น ตรงกันข้าม หากครอบครัวมีความคาดหวังในทางโลกอย่างเข้มข้น หรือมีสภาพแวดล้อมที่ขาดความเข้าใจในแนวทางธรรม อาจก่อให้เกิดแรงต้านต่อความตั้งมั่นของผู้ปฏิบัติ ส่งผลให้เกิดความขัดแย้งภายใน และลดทอนความต่อเนื่องในการฝึกฝน (สำนักงานสถิติจังหวัดพังงา, 2565)

ในระดับชุมชนและวัด บทบาทของพระสงฆ์ ครูบาอาจารย์ กลุ่มปฏิบัติธรรม และสถานที่ปฏิบัติธรรม ถือเป็นแหล่งหล่อเลี้ยงศรัทธาและการเรียนรู้ที่สำคัญอย่างยิ่ง การได้อยู่ในสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการปฏิบัติ เช่น วัดที่มีความเงียบสงบ กิจกรรมธรรมะที่ต่อเนื่อง และเครือข่ายผู้สนใจปฏิบัติธรรม ย่อมเป็นปัจจัยส่งเสริมอย่างยิ่งให้บุคคลสามารถดำรงชีวิตด้วยธรรมได้อย่างเป็นธรรมชาติและมีแรงเสริมจากภายนอกที่มั่นคงนอกจากนี้ สภาพเศรษฐกิจและโครงสร้างทางสังคมยังมีบทบาทในการเอื้อหรือจำกัดโอกาสในการปฏิบัติธรรม ผู้ที่ต้องทำงานหนักเพื่อเลี้ยงชีพอาจมีเวลาและพลังงานทางจิตใจไม่เพียงพอสำหรับการฝึกฝน ขณะที่ผู้มีความมั่นคงในด้านปัจจัยสี่ ย่อมสามารถจัดสรรเวลาหรือทรัพยากรสำหรับการฝึกฝนตนได้อย่างมีประสิทธิภาพ อย่างไรก็ตาม การมีทรัพยากรไม่ใช่ปัจจัยชี้ขาด หากแต่เป็นเจตนาและความสามารถในการใช้ทรัพยากรนั้นให้เกิดประโยชน์สูงสุดในทางธรรมในโลกยุคดิจิทัล อิทธิพลของสื่อและเทคโนโลยีเป็นอีกหนึ่งปัจจัยภายนอกที่ส่งผลต่อคุณภาพจิตใจของผู้ปฏิบัติธรรมอย่างมีนัยสำคัญ สื่อออนไลน์สามารถเป็นทั้งเครื่องมือในการเผยแพร่ธรรมะ และในขณะเดียวกันก็เป็นสิ่งที่เบี่ยงเบนสมาธิได้หากขาดสติ การเลือกเสพสื่อ การจำกัดการใช้เทคโนโลยีอย่างมีวินัย และการรักษา “พื้นที่ว่างในใจ” จึงเป็นกระบวนการฝึกจิตผ่านปัจจัยภายนอกที่ผู้ปฏิบัติธรรมในยุคปัจจุบันต้องเผชิญและปรับตัวอย่างจริงจัง

ปัจจัยภายนอก หมายถึงองค์ประกอบที่อยู่ภายนอกตัวบุคคล ซึ่งครอบคลุมทั้งสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ โครงสร้างทางสังคม วัฒนธรรม และความสัมพันธกับผู้อื่น โดยปัจจัยเหล่านี้ล้วนมีบทบาทสำคัญต่อรูปแบบการดำเนินชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรม ทั้งในแง่ของการส่งเสริมและสนับสนุน หรือในทางกลับกันอาจกลายเป็นอุปสรรคที่ขัดขวางความต่อเนื่องและความลึกซึ้งในการปฏิบัติธรรมได้ ปัจจัยภายนอกมีลักษณะซับซ้อนและแตกต่างกันไปตามบริบท เช่น ความสงบของสถานที่ ความเข้าใจจากครอบครัว ชุมชนที่มีค่านิยมร่วม หรือแม้แต่เงื่อนไขทางเศรษฐกิจและเวลา ล้วนส่งผลต่อความสามารถของผู้ปฏิบัติในการประยุกต์ใช้หลักธรรมในชีวิตประจำวัน ดังนั้น การตระหนักรู้ เข้าใจ และสามารถปรับตัวหรือจัดการกับปัจจัยภายนอกเหล่านี้ได้อย่างเหมาะสม ย่อมเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมที่ต้องการดำรงชีวิตอย่างมีสมดุลทั้งในทางโลกและทางธรรม (สมิตรา โสริวกุล, 2565)

สิ่งแวดล้อมทางกายภาพซึ่งถือเป็นปัจจัยพื้นฐานที่ส่งผลโดยตรงต่อประสิทธิภาพของการฝึกปฏิบัติธรรม สภาพแวดล้อมที่สงบ สะอาด ปลอดภัย และปราศจากสิ่งรบกวนจากโลกภายนอก มีอิทธิพลอย่างยิ่งต่อสภาพจิตใจของผู้ปฏิบัติธรรม สถานที่ที่ได้รับการจัดสรรให้เหมาะสม เช่น วัด สำนักปฏิบัติธรรม หรือศูนย์ปฏิบัติธรรมที่มีพื้นที่รองรับกิจกรรมต่าง ๆ อย่างเป็นระบบ ไม่ว่าจะเป็นการนั่งสมาธิ เดินจงกรม หรือฟังธรรม ล้วนเป็นปัจจัยที่เอื้อต่อการสร้างบรรยากาศแห่งความสงบและสมาธิ การอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เงียบสงบจะช่วยให้ผู้ปฏิบัติเกิดการจดจ่อ มีสติ และสามารถพัฒนาจิตใจได้อย่างต่อเนื่องในระยะยาว อีกทั้งยังช่วยลดความฟุ้งซ่าน ความเครียด และแรงกดดันทางอารมณ์ที่อาจเกิดจากสภาพสังคมหรือชีวิตประจำวันได้อย่างมีนัยสำคัญ นอกจากนี้ การจัดสภาพแวดล้อมให้มีองค์ประกอบที่สื่อถึงธรรมะ เช่น ภาพพระพุทธรูปเจ้า เสียงระฆัง เสียงธรรมะ หรือการใช้ธรรมชาติรอบตัว เช่น ต้นไม้ น้ำ และภูมิทัศน์ที่ร่มรื่น ยังช่วยกระตุ้นให้จิตใจของผู้ปฏิบัติเกิดความสงบ อ่อนโยน และเอื้อต่อการพิจารณาธรรมลึกซึ้งยิ่งขึ้นในทางตรงกันข้าม หากสิ่งแวดล้อมทางกายภาพไม่เอื้ออำนวย เช่น มีเสียงรบกวน ความแออัด หรือความปลอดภัย ก็อาจเป็นอุปสรรคสำคัญที่ทำให้จิตใจไม่สามารถตั้งมั่น เกิดความกังวล หรือไม่สามารถเข้าถึงสมาธิได้อย่างลึกซึ้ง ดังนั้น การเลือกหรือจัดสภาพแวดล้อมให้เหมาะสมกับการปฏิบัติธรรมจึงเป็นสิ่งจำเป็นที่ผู้ปฏิบัติธรรมควรพิจารณาอย่างรอบคอบ เพื่อสร้างรากฐานทางจิตใจที่มั่นคง และเสริมศักยภาพของการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง (สมิตรา โสริวกุล, 2565)

ชุมชนธรรมะและการสนับสนุนจากสังคมการที่ผู้ปฏิบัติธรรมได้อยู่ในสภาพแวดล้อมทางสังคมที่มีค่านิยมและวิถีชีวิตที่ส่งเสริมแนวทางธรรมะ ย่อมเป็นแรงผลักดันที่ช่วยส่งเสริมให้เกิดความมั่นคงทางจิตใจ ความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม และความสม่ำเสมอในการฝึกฝนตนเอง ชุมชนธรรมะในที่นี้หมายถึงกลุ่มผู้ปฏิบัติธรรม เพื่อนร่วมกิจกรรม ครูบาอาจารย์ หรือแม้แต่ผู้ให้คำแนะนำทางจิตใจ ซึ่งล้วนมีบทบาทในการเกื้อกูล สนับสนุน และส่งต่อประสบการณ์ธรรมะที่ลึกซึ้ง ช่วยให้ผู้ปฏิบัติเกิดความเข้าใจในหลักธรรมมากขึ้น ลดความลังเลสงสัย และสามารถเรียนรู้ผ่านการแลกเปลี่ยน

แนวทางปฏิบัติระหว่างกันนอกจากนี้ การสนับสนุนจากครอบครัวก็มีความสำคัญไม่ยิ่งหย่อนไปกว่ากัน ครอบครัวที่เข้าใจและเห็นคุณค่าของการปฏิบัติธรรม มักจะส่งผลให้ผู้ปฏิบัติมีความมั่นใจในเส้นทางของตนเอง มีแรงใจในการฝ่าฟันอุปสรรค และลดแรงกดดันจากภาระหน้าที่หรือความคาดหวังที่ไม่สอดคล้องกับวิถีธรรมะ ในบางกรณี การขาดความเข้าใจหรือการต่อต้านจากครอบครัวหรือสังคมรอบข้างอาจกลายเป็นอุปสรรคสำคัญที่ทำให้ผู้ปฏิบัติล้มเลิกความตั้งใจ หรือรู้สึกโดดเดี่ยวในเส้นทางธรรมได้ตั้งนั้น การมีชุมชนธรรมะที่เอื้ออาทร มีสายสัมพันธ์อันดี และมีการสนับสนุนจากครอบครัวและสังคม จึงเป็นเงื่อนไขสำคัญที่ช่วยหล่อเลี้ยงจิตใจของผู้ปฏิบัติให้คงอยู่ในแนวทางธรรมได้อย่างต่อเนื่องและยั่งยืน การสร้างชุมชนที่มีพลังแห่งธรรมะจึงไม่เพียงแต่เป็นประโยชน์ต่อบุคคลใดบุคคลหนึ่งเท่านั้น หากแต่ยังส่งผลต่อการสร้างสังคมที่เต็มไปด้วยความเมตตา สติ และปัญญาอีกด้วย (สมิตรา โสริกุล, 2565)

ดังนั้น ปัจจัยภายนอกเป็นองค์ประกอบสำคัญที่มีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรม ทั้งในด้านที่ส่งเสริมและเป็นอุปสรรค โดยเฉพาะสิ่งแวดล้อมทางกายภาพที่สงบ สะอาด และปลอดภัย ซึ่งเอื้อต่อการฝึกสมาธิและพัฒนาจิตใจอย่างต่อเนื่อง รวมถึงชุมชนธรรมะที่มีความเข้าใจและเกื้อกูลกัน ไม่ว่าจะเป็นเพื่อนร่วมปฏิบัติธรรม ครูบาอาจารย์ หรือผู้ให้คำแนะนำทางจิตใจ ล้วนมีส่วนช่วยสร้างแรงบันดาลใจและความมั่นคงทางจิตใจแก่ผู้ปฏิบัติ นอกจากนี้ การได้รับการสนับสนุนจากครอบครัวและสังคมรอบข้างยังช่วยลดความขัดแย้งภายในจิตใจ ทำให้ผู้ปฏิบัติสามารถดำเนินชีวิตตามหลักธรรมได้อย่างมั่นคงและยั่งยืนมากยิ่งขึ้น

โดยสรุป ปัจจัยภายนอกเป็นทั้งพลังส่งเสริมและสิ่งท้าทายต่อการดำเนินชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรม การมีสภาพแวดล้อมที่เกื้อกูล ครอบครัวที่เข้าใจ ชุมชนธรรมะที่เข้มแข็ง และการใช้สื่อเท่าที่จำเป็น ล้วนเป็นปัจจัยที่เสริมสร้างความมั่นคงในการดำเนินชีวิตอย่างมีธรรมะเป็นแนวทาง ขณะเดียวกัน การรู้เท่าทันผลกระทบของสิ่งแวดล้อมเชิงลบ ก็เป็นหน้าที่ของผู้ปฏิบัติธรรมที่ต้องฝึกฝนตนเองให้สามารถรักษาความสงบภายในแม้ท่ามกลางสิ่งเร้าที่ผันผวน

2.3.3. อุปสรรคและความท้าทายในการดำเนินชีวิตตามหลักธรรม

แม้ว่าผู้ปฏิบัติธรรมจะมีเจตนาอันดีในการพัฒนาชีวิตด้วยหลักพุทธธรรม แต่การดำเนินชีวิตตามแนวทางธรรมในโลกแห่งความเป็นจริงมิใช่เรื่องง่าย หากแต่ต้องเผชิญกับอุปสรรคและความท้าทายทั้งในระดับปัจเจกและระดับโครงสร้างสังคมอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ อุปสรรคเหล่านี้มีทั้งที่เกิดจากภายในจิตใจของผู้ปฏิบัติเอง และจากสิ่งแวดล้อมภายนอกที่ขัดขวางหรือเบี่ยงเบนความตั้งมั่นของจิต ในระดับภายใน ผู้ปฏิบัติธรรมมักเผชิญกับความเคยชินเดิม เช่น ความฟุ้งซ่าน ความเหนื่อยชา ความลึกลับสงสัย หรือความยึดติดในอดีต อุปสรรคเหล่านี้อาจไม่แสดงออกอย่างชัดเจนภายนอก แต่เป็นกระแสจิตที่คอยเหนี่ยวรั้งไม่ให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างแท้จริง ความฟุ้งซ่านทำให้ไม่สามารถตั้งใจอยู่กับปัจจุบัน ความเบื่อหน่ายหรือความรู้สึกไม่เห็นผลทันตาอาจทำให้เกิดความท้อแท้ และยกเลิก

การฝึกฝนก่อนที่จะเห็นผลจริง ปัจจัยเหล่านี้เป็นธรรมชาติของจิตที่ยังไม่ผ่านการกล่อมเกลา จึงจำเป็นต้องได้รับการฝึกฝนผ่านการมีสติอย่างต่อเนื่อง และการเจริญปัญญาเพื่อเข้าใจสภาวะของตนเองอย่างลึกซึ้งในระดับภายนอก ความท้าทายสำคัญประการหนึ่งคือความเร่งรีบและแรงกดดันจากสังคมบริโภคนิยม ที่เน้นผลลัพธ์ ความสำเร็จภายนอก และการแข่งขันอย่างต่อเนื่อง ผู้ปฏิบัติธรรมในบริบทสมัยใหม่จึงต้องต่อสู้กับกระแสที่กระตุ้นให้หลงลืมเป้าหมายภายในและหลุดจากความเรียบง่ายของชีวิต การดำเนินชีวิตด้วยธรรมะในบริบทที่เต็มไปด้วยสิ่งเร้า เช่น โทรศัพท์ สื่อสังคมออนไลน์ และสิ่งบันเทิงจำนวนมาก เป็นความท้าทายที่ต้องใช้วินัยภายในอย่างมากในการจำกัด ชัดเกลา และรู้จัก “หยุด” อย่างมีสติอีกประการหนึ่งคือความไม่เข้าใจจากผู้รอบตัว เช่น สมาชิกในครอบครัว เพื่อนร่วมงาน หรือสังคม ที่อาจมองการปฏิบัติธรรมว่าเป็นเรื่องเฉพาะของพระสงฆ์หรือเป็นกิจกรรมที่ไม่สอดคล้องกับชีวิตฆราวาส ความเข้าใจเช่นนี้อาจก่อให้เกิดความกดดัน ความรู้สึกแปลกแยก หรือการถูกตีตรา ทำให้ผู้ปฏิบัติต้องแบกรับภาระทางใจเพิ่มขึ้น และอาจลดทอนความมั่นใจในการดำรงชีวิตตามแนวธรรม ความท้าทายจึงมิใช่เพียงการฝึกฝนตนเองเท่านั้น แต่รวมถึงการดำรงอยู่ท่ามกลางโลกโดยไม่หลงไปกับโลก และไม่หลีกเลี่ยงโลกเช่นกัน (ธนกร ศรีโสภะ, 2562)

อย่างไรก็ดี อุปสรรคและความท้าทายเหล่านี้สามารถกลายเป็น “เครื่องฝึกจิต” ได้เช่นกัน หากผู้ปฏิบัติสามารถเปลี่ยนวิกฤตเป็นโอกาส ด้วยการมีสติรู้เท่าทันตนเองในทุกสถานการณ์ การพิจารณาอุปสรรคเป็นธรรมดาของการฝึกฝน มิใช่สิ่งที่ต้องหลีกเลี่ยงหรือผลักไส ย่อมทำให้จิตใจเกิดความแข็งแกร่งและยืดหยุ่นมากขึ้น ความอดทน ความไม่ยอมแพ้ และการใคร่ครวญอย่างลึกซึ้งต่อทุกประสบการณ์ที่เผชิญ จึงเป็นคุณสมบัติของผู้ปฏิบัติธรรมที่สามารถดำเนินชีวิตตามหลักธรรมได้อย่างมั่นคงแม้อยู่ท่ามกลางเงื่อนไขที่เปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ

2.4. สภาพการดำเนินชีวิตที่มีคุณภาพของผู้ปฏิบัติธรรม

คุณภาพชีวิตเป็นแนวคิดที่มีความสำคัญในการประเมินความสมบูรณ์แห่งการดำรงอยู่ของมนุษย์ โดยเฉพาะในบริบทของผู้ปฏิบัติธรรม การดำเนินชีวิตที่มีคุณภาพมิได้วัดจากความมั่งคั่งทางวัตถุหรือความสำเร็จในทางโลก หากแต่สะท้อนผ่านความสงบเย็นของจิตใจ ความเรียบง่ายของพฤติกรรม และความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสังคม การมีชีวิตที่สมดุลในมิติทางกาย จิตใจ และสังคม จึงถือเป็นเครื่องหมายของ “ชีวิตที่มีคุณภาพ” ตามแนวทางพระพุทธศาสนา ซึ่งเน้นการลดละกิเลส การฝึกตน และการดำรงอยู่ด้วยเมตตาและปัญญาในหัวข้อนี้จะพิจารณาลักษณะของชีวิตที่สมดุลตามมิติทั้งสาม พร้อมทั้งเสนอเกณฑ์การประเมินคุณภาพชีวิตที่สอดคล้องกับหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา เพื่อชี้ให้เห็นว่าคุณภาพชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรมนั้นมีรากฐานจากการฝึกฝนภายใน ไม่ใช่เพียงปัจจัยภายนอก สุดท้ายจะได้นำเสนอตัวอย่างรูปธรรมจากพื้นที่ศึกษา ณ วัดควนกะไหล จังหวัดพังงา เพื่อประกอบการวิเคราะห์และแสดงให้เห็นถึงความเป็นจริงที่เกิดขึ้นจากการดำเนินชีวิตอย่างมีธรรมะ กำกับสภาพการดำเนินชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรมที่มีคุณภาพสะท้อนถึงการปฏิบัติตามหลักธรรมใน

พระพุทธศาสนาอย่างสมดุลในทุกมิติ ทั้งด้านกาย จิตใจ และสังคม การดำเนินชีวิตลักษณะนี้ช่วยเสริมสร้างความสงบสุขในระดับส่วนบุคคลและสร้างแรงบันดาลใจให้กับสังคม สุขชีพ ปัญญาภาพ (2558) อธิบายว่าผู้ปฏิบัติธรรมที่ดำเนินชีวิตตามหลักศีล สมาธิ และปัญญา จะสามารถพัฒนาตนเองและสร้างความสมดุลในชีวิตได้อย่างยั่งยืน

ในด้านกายภาพ ผู้ปฏิบัติธรรมที่มีคุณภาพให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพร่างกายอย่างเหมาะสม การรับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ เช่น อาหารที่ปราศจากเนื้อสัตว์หรืออาหารที่เรียบง่าย ช่วยสนับสนุนให้ร่างกายแข็งแรงและเหมาะสมสำหรับการปฏิบัติสมาธิหรือเจริญสติ พระธรรมปิฎก (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์) (2562) ชี้ให้เห็นว่าการดำเนินชีวิตที่เรียบง่ายโดยลดละความฟุ้งเฟ้อ ช่วยให้ผู้ปฏิบัติธรรมสามารถจดจ่อกับการพัฒนาจิตใจได้ นอกจากนี้ การพักผ่อนที่เพียงพอและการออกกำลังกาย เช่น การเดินจงกรมหรือการฝึกโยคะ เป็นอีกส่วนสำคัญที่ช่วยให้ร่างกายและจิตใจผ่อนคลาย พร้อมสำหรับการปฏิบัติธรรม การดูแลสุขภาพยังครอบคลุมถึงการสร้างสมดุลในกิจวัตรประจำวัน เช่น การจัดตารางเวลาให้เหมาะสมสำหรับการพักผ่อน การทำงาน และการปฏิบัติธรรมอย่างสมดุล สุขชีพ ปัญญาภาพ (2558) ระบุว่าการมีสุขภาพกายที่ดีเป็นพื้นฐานสำคัญที่ช่วยส่งเสริมให้ผู้ปฏิบัติธรรมสามารถรับมือกับความเหนื่อยล้าหรือความท้าทายที่อาจเกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน นอกจากนี้ การเลือกทำกิจกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพ เช่น การเดินทางในพื้นที่ธรรมชาติหรือการมีส่วนร่วมในกิจกรรมเชิงสร้างสรรค์ที่เกี่ยวข้องกับธรรมะ ยังช่วยให้ร่างกายได้รับการฟื้นฟูและจิตใจสามารถสงบสุขพร้อมสำหรับการปฏิบัติธรรมอย่างแท้จริง

ในด้านจิตใจ การพัฒนาจิตใจของผู้ปฏิบัติธรรมมักเริ่มจากการฝึกสติและสมาธิอย่างต่อเนื่อง สุจิตร พรพิทักษ์ (2560) ระบุว่าการฝึกสมาธิช่วยเสริมสร้างความสงบภายใน ลดความฟุ้งซ่าน และเพิ่มความสามารถในการตัดสินใจที่มีปัญญา การปฏิบัติสมาธิยังช่วยให้จิตใจมีความมั่นคง พร้อมสำหรับการเผชิญหน้ากับปัญหาในชีวิตประจำวัน นอกจากนี้ การพิจารณาธรรมะ เช่น อริยสัจ 4 หรืออริยมรรคมีองค์ 8 ช่วยให้ผู้ปฏิบัติธรรมเข้าใจธรรมชาติของชีวิต เช่น ความไม่เที่ยง ความทุกข์ และการปล่อยวางจากความยึดติด ความเข้าใจนี้ไม่เพียงช่วยลดความทุกข์ในจิตใจ แต่ยังเสริมสร้างแรงบันดาลใจในการดำเนินชีวิตด้วยความมีสติการเจริญปัญญาเป็นอีกองค์ประกอบสำคัญของการพัฒนาจิตใจ การเรียนรู้หลักธรรมและการนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันช่วยให้ผู้ปฏิบัติธรรมสามารถตระหนักถึงความสำคัญของปัจจุบันขณะ การรู้เท่าทันในอารมณ์และความคิดช่วยลดการตัดสินใจหรือการยึดติดในสิ่งที่ไม่จำเป็น Wong (2012) ชี้ให้เห็นว่าการพัฒนาจิตใจผ่านการฝึกสติและการเรียนรู้ธรรมะช่วยเพิ่มความสามารถในการรับมือกับความเครียดและสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลง การพัฒนาจิตใจในลักษณะนี้ยังช่วยให้ผู้ปฏิบัติธรรมสามารถปล่อยวางจากความยึดมั่นในตัวตนและสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นได้การพัฒนาจิตใจของผู้ปฏิบัติธรรมยังเกี่ยวข้องกับการฝึกความอดทนและความเพียรในการเผชิญกับความท้าทายในชีวิต การฝึกฝนอย่างต่อเนื่องช่วยให้จิตใจเข้มแข็งและพร้อม

สำหรับการบรรลุเป้าหมายที่สูงสุดในพระพุทธศาสนา เช่น การหลุดพ้นจากทุกข์ การมุ่งเน้นพัฒนาจิตใจในลักษณะนี้จึงเป็นส่วนสำคัญที่ช่วยเสริมสร้างชีวิตที่สงบสุขและมีความหมายอย่างแท้จริง

ในด้านสังคม ผู้ปฏิบัติธรรมที่มีคุณภาพมักมีบทบาทสำคัญในการสร้างสรรค์ชุมชนธรรมะที่เข้มแข็ง ความสัมพันธ์ที่ดีและการสนับสนุนซึ่งกันและกันในชุมชนธรรมะช่วยส่งเสริมความมั่นคงทางจิตใจและสร้างบรรยากาศของความสามัคคีในสังคม ศรีเพ็ญ บุญมาก (2563) อธิบายว่าความสัมพันธ์ในชุมชนธรรมะไม่เพียงช่วยลดความเครียดของผู้ปฏิบัติธรรม แต่ยังช่วยเพิ่มแรงจูงใจในการปฏิบัติธรรมอย่างต่อเนื่อง การแลกเปลี่ยนความคิดเห็น การให้กำลังใจ และการร่วมมือในกิจกรรมธรรมะ เช่น การทำบุญ การสวดมนต์ หรือการเข้าร่วมการเจริญภาวนาในกลุ่ม ช่วยเสริมสร้างความรู้สึกร่วมเป็นส่วนหนึ่งของชุมชนการมีส่วนร่วมในกิจกรรมธรรมะยังเป็นโอกาสในการแสดงออกถึงความเมตตาและการเสียสละ ผู้ปฏิบัติธรรมที่ดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพมักมีบทบาทในการช่วยเหลือผู้อื่น เช่น การให้คำปรึกษาแก่ผู้ที่เผชิญกับปัญหาทางจิตใจ หรือการช่วยเหลือผู้ด้อยโอกาสในชุมชน การแสดงออกถึงความเมตตาในลักษณะนี้ช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์เชิงบวกในชุมชน และกระตุ้นให้สมาชิกในชุมชนเห็นคุณค่าในการดำเนินชีวิตตามหลักธรรม

นอกจากนี้ การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัวเป็นอีกหนึ่งองค์ประกอบสำคัญที่สะท้อนถึงคุณภาพชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรม ความเข้าใจและการสนับสนุนจากครอบครัวช่วยลดความขัดแย้งและสร้างสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมสำหรับการปฏิบัติธรรม การมีครอบครัวที่มีส่วนร่วมในกิจกรรมทางศาสนา เช่น การไปวัดในวันสำคัญหรือการร่วมทำบุญ ยังช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้นและเพิ่มความรู้สึกร่วมถึงความสามัคคีในครอบครัว ผู้ปฏิบัติธรรมที่สามารถสร้างสมดุลระหว่างความสัมพันธ์ในครอบครัวและชุมชนธรรมะมักจะพบว่าชีวิตมีความมั่นคงและสงบสุขมากขึ้น การดำเนินชีวิตในลักษณะนี้ไม่เพียงช่วยให้ผู้ปฏิบัติธรรมสามารถพัฒนาตนเองได้อย่างสมดุล แต่ยังสร้างแรงบันดาลใจให้ผู้อื่นในชุมชนและสังคมให้หันมาดำเนินชีวิตตามแนวทางธรรมะอีกด้วย

2.4.1. คุณลักษณะของชีวิตที่มีคุณภาพในทัศนะของพระพุทธศาสนา

ในทัศนะของพระพุทธศาสนา, ชีวิตที่มีคุณภาพมิได้จำกัดอยู่เพียงความอยู่ดีกินดีในทางกายภาพ แต่หมายถึงการดำรงอยู่ของบุคคลในลักษณะที่เป็นอิสระจากความทุกข์ มีความสงบเย็นทั้งภายในและภายนอก และสามารถมีปฏิสัมพันธ์กับโลกโดยไม่เบียดเบียนตนเองหรือผู้อื่น สภาพชีวิตเช่นนี้ปรากฏผ่านความสมดุลในสามมิติหลัก คือ กาย, จิตใจ, และ สังคม ซึ่งล้วนเป็นองค์ประกอบที่สัมพันธ์กันอย่างแนบแน่นและส่งเสริมซึ่งกันและกันอย่างเป็นองค์รวมในมิติทาง กาย, ผู้ปฏิบัติธรรมที่มีคุณภาพชีวิตสูงมักดำเนินชีวิตอย่างเรียบง่าย ไม่ฟุ้งเฟ้อ รู้จักประมาณในการบริโภคและการใช้ชีวิต ไม่แสวงสิ่งที่ไม่ก่อให้เกิดโทษ เช่น อาหารที่เกินความจำเป็น หรือกิจกรรมที่ทำให้เกิดความฟุ้งซ่าน การฝึกฝนในด้านนี้สะท้อนถึงการดูแลร่างกายให้มีความสมดุล ไม่ฝืนตนเองหรือทำลายสุขภาพ โดยการตื่นเช้า นอนตรงเวลา รับประทานอาหารอย่างมีสติ และพักผ่อนอย่างเหมาะสม สิ่งเหล่านี้ไม่เพียงแต่

ช่วยให้ร่างกายอยู่ในสภาวะสมดุลเท่านั้น แต่ยังช่วยให้จิตใจมีความมั่นคง เนื่องจากร่างกายที่ได้รับการดูแลอย่างดีจะไม่รบกวนการฝึกจิตใจหรือสมาธิในมิติทาง จิตใจ, ความสมดุลแสดงออกผ่านความสามารถในการรู้เท่าทันอารมณ์ การมีจิตใจสงบ ไม่หวั่นไหวต่อโลกธรรม และมีพลังใจในการเผชิญกับความทุกข์โดยไม่หลีกเลี่ยง ผู้ปฏิบัติธรรมที่ฝึกสติ สมาธิ และปัญญาอย่างต่อเนื่อง จะสามารถวางใจอย่างเป็นกลาง ไม่ยึดติดกับความสำเร็จหรือความล้มเหลว มีความพอใจในชีวิต ไม่เร่งรีบ ไม่หวาดกลัว และไม่โกรธง่าย ความมั่นคงทางอารมณ์เช่นนี้ถือเป็นผลโดยตรงของการฝึกตนภายใน ซึ่งนำไปสู่คุณภาพชีวิตที่แท้จริง มิใช่เพียงการเสพสุขชั่วคราว การดำเนินชีวิตอย่างสมดุลจึงไม่เพียงแต่เป็นการหลีกเลี่ยงความทุกข์ แต่ยังหมายถึงการฝึกให้จิตใจสามารถรับมือกับความท้าทายของชีวิตได้โดยไม่หลงไปตามอารมณ์หรือความปรารถนาที่ไม่พึงประสงค์ในมิติทาง สังคม, ชีวิตที่มีคุณภาพสะท้อนผ่านความสัมพันธ์ที่ตั้งอยู่บนฐานของ เมตตา, ความเคารพ, และ การให้อภัย ผู้ปฏิบัติธรรมที่มีวุฒิภาวะภายในจะสามารถสื่อสารกับผู้อื่นด้วย สัมมาวาจา รู้จักวางตนในครอบครัวและสังคมอย่างเหมาะสม ไม่เบียดเบียน ไม่เอาเปรียบ และมีเจตนาที่จะเกื้อกูลต่อผู้อื่นอย่างจริงใจ ความสามารถในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นโดยไม่เกิดความขัดแย้ง เป็นผลจากการฝึกใจให้ละอึดตา ยอมรับความแตกต่าง และรักษาสัมพันธภาพด้วยธรรม เมื่อบุคคลสามารถดำเนินชีวิตตามหลักนี้ ความสัมพันธ์กับผู้อื่นจะเป็นไปอย่างราบรื่นและมีความเข้าใจซึ่งกันและกัน โดยไม่เกิดความขัดแย้งหรือความเข้าใจผิด (สมเกียรติ อ่อนวิมล, 2562)

ตัวอย่างของการดำเนินชีวิตที่มีคุณภาพสามารถพบได้ในผู้ปฏิบัติธรรมที่สามารถจัดสรรเวลาในแต่ละวันอย่างสมดุล ผู้ที่เริ่มต้นวันด้วยการนั่งสมาธิช่วงเช้าเพียง 15-30 นาที เพื่อปรับจิตใจให้สงบและมีสมาธิก่อนเริ่มต้นภารกิจในชีวิตประจำวัน เป็นตัวอย่างที่แสดงถึงการนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิต การอ่านธรรมะหรือบทความเชิงปัญญาก่อนนอนช่วยเติมเต็มความรู้และเสริมสร้างปัญญาในแต่ละวัน นอกจากนี้ การเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาในวันหยุด เช่น การทำบุญ การฟังธรรม หรือการเข้าร่วมการเจริญภาวนาในชุมชนธรรมะ เป็นอีกหนึ่งวิธีที่ช่วยส่งเสริมความมั่นคงในจิตใจและสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับชุมชนผู้ปฏิบัติธรรมที่แสดงออกถึงความเมตตาที่ยังสะท้อนถึงคุณลักษณะของชีวิตที่มีคุณภาพ การช่วยเหลือผู้ด้อยโอกาสในชุมชน เช่น การบริจาคทรัพยากรที่จำเป็น หรือการอาสาสอนสมาธิแก่เด็กและเยาวชนในพื้นที่ที่ขาดโอกาส เป็นการแสดงออกถึงความเสียสละและการทำประโยชน์ต่อผู้อื่น การสนับสนุนผู้ป่วยทางจิตใจ เช่น การเป็นที่ปรึกษาหรือเพื่อนทางใจสำหรับผู้เผชิญกับความทุกข์ ช่วยเสริมสร้างความมั่นคงทั้งในจิตใจของผู้ปฏิบัติธรรมและผู้ที่ได้รับการช่วยเหลือ การแสดงความเสียสละในรูปแบบอื่น ๆ เช่น การอุทิศเวลาให้กับการทำงานเพื่อส่วนรวม การสนับสนุนกิจกรรมทางศาสนา หรือการให้คำแนะนำแก่ผู้ที่สนใจการปฏิบัติธรรม เป็นตัวอย่างที่สะท้อนถึงการดำเนินชีวิตที่ไม่ได้มุ่งเน้นเพียงประโยชน์ส่วนตัว แต่ยังคำนึงถึงความสุขและความสงบสุขของ

ผู้อื่น ผู้ปฏิบัติธรรมที่ใช้ชีวิตในลักษณะนี้ไม่เพียงช่วยพัฒนาตนเอง แต่ยังสร้างแรงบันดาลใจให้กับชุมชนและสังคมในวงกว้างอีกด้วย (สุวิวัฒน์ ช่างเหล็ก, 2565)

โดยสรุป, ชีวิตที่มีคุณภาพของผู้ปฏิบัติธรรมคือชีวิตที่ดำรงอยู่อย่างมีสติ, พอประมาณ, และไม่ยึดติด การมีความสมดุลในกาย, จิตใจ, และสังคม ไม่เพียงส่งผลดีต่อตนเอง แต่ยังเป็นแบบอย่างที่ดีที่ส่งอิทธิพลเชิงบวกต่อบุคคลรอบข้างและสังคมโดยรวมด้วย การฝึกฝนชีวิตให้สมดุลในทุกมิติไม่เพียงแต่ช่วยให้บุคคลมีชีวิตที่สงบสุขและเต็มไปด้วยความสุขภายใน แต่ยังช่วยสร้างสังคมที่มีความสงบสุขและการอยู่ร่วมกันอย่างมีความเข้าใจและเห็นอกเห็นใจ

2.4.2. การประเมินคุณภาพชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรมจากเกณฑ์ทางพุทธธรรม

ในทัศนะของพระพุทธศาสนา การประเมินคุณภาพชีวิตของบุคคลไม่ขึ้นอยู่กับฐานะทางเศรษฐกิจหรือสถานภาพทางสังคม หากแต่วัดได้จากระดับของความสงบในจิตใจ ความมีศีลธรรมในการดำรงตน และความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น หลักเกณฑ์ในการพิจารณานี้ไม่ได้ตั้งอยู่บนการเปรียบเทียบกับผู้อื่น แต่ตั้งอยู่บนความรู้เท่าทันตนเอง และการพัฒนาอย่างต่อเนื่องในด้านจริยธรรม จิตใจ และปัญญา ซึ่งถือเป็นแกนกลางของการมีชีวิตที่สมดุล เกณฑ์สำคัญที่ใช้ในการประเมินคุณภาพชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรมคือ อริยมรรคมีองค์ 8 ซึ่งเป็นกรอบของการดำเนินชีวิตที่สมบูรณ์ ทั้งในด้านความคิด (สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ) พฤติกรรม (สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ) และการพัฒนาภายใน (สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ) ผู้ที่สามารถนำองค์ธรรมเหล่านี้มาฝึกฝนในชีวิตประจำวันได้ ย่อมมีแนวโน้มในการใช้ชีวิตอย่างมีเป้าหมาย มีความสุขภายใน และมีคุณค่าต่อสังคมรอบข้าง แม้ยังไม่บรรลุผลทางจิตวิญญาณขั้นสูงสุด แต่ก็สามารถพัฒนาไปสู่ความเป็นอิสระจากความยึดมั่นถือมั่น และดำรงตนด้วยความเข้าใจและกรุณา (สุจิตร์ พรพิทักษ์, 2560)

นอกจากนั้น หลัก อปริหานิยธรรม 7 ประการ ก็สามารถนำมาใช้เป็นกรอบในการพิจารณาคุณภาพชีวิตในมิติของการอยู่ร่วมกับผู้อื่น ผู้ที่ดำเนินชีวิตโดยยึดมั่นในธรรม เคารพผู้มีศีล ไม่หลงใหลในอบายมุข มีความสามัคคี และเปิดใจรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ย่อมสามารถรักษาความมั่นคงในชีวิตส่วนตน และมีศักยภาพในการเกื้อกูลชุมชนธรรมะได้อย่างต่อเนื่องอีกประเด็นหนึ่งที่สำคัญคือการประเมินจากระดับของความไม่ยึดติด ผู้ที่มีคุณภาพชีวิตสูงในทัศนะทางพุทธศาสนา มีใช้ผู้ที่สะสมสิ่งของหรือความสำเร็จทางโลกมากที่สุด แต่คือผู้ที่สามารถ “อยู่กับโลก” ได้โดยไม่ “เป็นของโลก” กล่าวคือ มีความสามารถในการบริโภคอย่างรู้ตัว ดำรงตนในครอบครัวอย่างเข้าใจ และประกอบกิจการงานโดยไม่แปดเปื้อนในความโลภ โทสะ หรือโมหะ ความสามารถในการปล่อยวางต่อสิ่งที่ควบคุมไม่ได้ และไม่เอาตนเองเป็นศูนย์กลางในการตัดสินใจ ถ้าถือเป็นเกณฑ์ชี้วัดระดับของปัญญาที่ฝังรากอยู่ในชีวิตจริง ไม่ใช่เพียงในบทสวดหรือหลักสูตรการเรียนรู้นอกจากนี้ หากพิจารณาในมิติทางความสัมพันธ์แล้ว พรหมวิหาร 4 คือเกณฑ์สำคัญที่ชี้ถึงคุณภาพชีวิตในเชิงสัมพันธภาพ ผู้ที่ดำรงอยู่

ด้วยเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา ย่อมเป็นผู้ที่อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างราบรื่น ไม่แบกอารมณ์ ชัดแย้งไว้ในใจ และสามารถรักษาความสงบแม้อยู่ท่ามกลางความแตกต่างหลากหลายของมนุษย์ หาก บุคคลสามารถประคับประคองตนให้เป็นทั้งผู้ฝึกตนและผู้ร่วมโลกอย่างสมดุล คุณภาพชีวิตที่แท้จริงก็ ย่อมเกิดขึ้นอย่างเป็นธรรมชาติ

โดยสรุป การประเมินคุณภาพชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรมในทางพุทธศาสนา มิใช่การวัดจาก ภายนอก แต่คือการพิจารณาว่า บุคคลนั้นสามารถดำรงชีวิตอย่างเข้าใจตนเอง รู้จักหน้าที่ มีเมตตา และไม่หลงอยู่ในวัฏฏะแห่งตัณหาได้มากน้อยเพียงใด ความสามารถในการใช้ชีวิตด้วยธรรมะอย่าง มั่นคงภายใต้เงื่อนไขของโลก จึงถือเป็นเกณฑ์สูงสุดในการประเมินความหมายและคุณค่าของชีวิตตาม แนวทางพุทธธรรม

2.4.3. บริบทของพื้นที่ศึกษา

จากการพิจารณาลักษณะทางกายภาพและบริบทของวัดควนกะไหล ตำบลโคกกลอย อำเภอดงหลวง จังหวัดพิจิตร สามารถเห็นได้ว่า พื้นที่แห่งนี้มีองค์ประกอบหลายประการที่เอื้อต่อการ ดำเนินชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรมอย่างมีคุณภาพ ทั้งในด้านสิ่งแวดล้อม สภาพสังคม และกิจกรรมทาง ธรรม วัดตั้งอยู่ในชุมชนกึ่งเมืองกึ่งชนบทที่ยังคงรักษาความเรียบง่าย สงบ ความเป็นธรรมชาติ และ ความสัมพันธ์เชิงวัฒนธรรมระหว่างวัดกับชาวบ้านไว้อย่างดี สิ่งเหล่านี้เอื้อให้วัดเป็น “พื้นที่ปลอดภัย” สำหรับการเจริญสติ พักใจ และฝึกฝนตนเองตามหลักพุทธธรรมวัดควนกะไหลมีลักษณะพื้นที่ กว้างขวาง ร่มรื่น และแยกออกจากถนนใหญ่พอสมควร ทำให้ปราศจากเสียงรบกวนจากความเร่งรีบ ของสังคมเมือง ภายในวัดมีทั้งเส้นทางเดินจงกรม ศาลาสวดมนต์ และอาคารสงฆ์ที่จัดวางอย่างมี สัดส่วน ซึ่งเอื้อต่อการประกอบกิจกรรมที่สงบและเป็นระเบียบ ไม่ว่าจะเป็นการนั่งสมาธิ ฟังธรรม หรือปฏิบัติภาวนาเป็นกลุ่ม (สำนักงานสถิติจังหวัดพิจิตร, 2565)

ในด้านกิจกรรม วัดควนกะไหลเป็นแหล่งจัดกิจกรรมปฏิบัติธรรมที่หลากหลาย เช่น โครงการบรรพชาสามเณรภาคฤดูร้อน การอบรมคุณธรรมสำหรับนักเรียน และการเจริญภาวนา สำหรับชาวบ้านในวันพระและวันสำคัญทางศาสนา แม้จะมีใช้สถานที่ปฏิบัติธรรมอย่างเข้มข้นในเชิง สำนักวิปัสสนา แต่บทบาทของวัดในการเชื่อมโยงธรรมะกับวิถีชีวิตประจำวันของชาวบ้าน เป็นสิ่งที่ แสดงให้เห็นถึงการประยุกต์ใช้ธรรมะอย่างสมดุลและสอดคล้องกับชีวิตฆราวาสในด้านสังคม ความสัมพันธ์ระหว่างวัดกับชุมชนรอบข้างยังคงมีลักษณะที่เกื้อกูลกัน พระภิกษุทำหน้าที่เป็นทั้งผู้นำ ทางจิตวิญญาณและที่ปรึกษาทางวัฒนธรรม ขณะที่ชาวบ้านมีความเคารพนับถือวัดในฐานะศูนย์กลาง ของจิตใจ และยังคงร่วมมือกับวัดในการจัดกิจกรรมต่าง ๆ ด้วยจิตอาสา ความสัมพันธ์เช่นนี้ทำให้วัด มีใช้เพียงสถานที่ทางศาสนา แต่เป็น “พื้นที่ทางสังคม” ที่เชื่อมโยงพุทธธรรมเข้ากับชีวิตจริงในทุกมิติ เมื่อพิจารณาจากบริบททั้งหมด วัดควนกะไหลจึงสามารถใช้เป็นกรณีศึกษาที่สะท้อนถึง “พื้นที่การ ดำเนินชีวิตที่มีคุณภาพของผู้ปฏิบัติธรรม” ได้อย่างเหมาะสม แม้จะมีใช้สถานที่ปลีกวิเวกในเชิงสมณ

ธรรม แต่กลับเป็นพื้นที่ที่ผสมผสานระหว่าง “โลก” กับ “ธรรม” ได้อย่างสมดุล ช่วยให้ฆราวาสสามารถฝึกฝนตนในชีวิตประจำวันโดยไม่จำเป็นต้องละทิ้งบทบาททางโลก ซึ่งเป็นสาระสำคัญของการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพในทัศนะของพระพุทธศาสนา

2.5. สรุป

จากการศึกษาทบทวนวรรณกรรมและแนวคิดที่เกี่ยวข้องในบทนี้ สามารถสรุปได้ว่า การดำเนินชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรมเป็นกระบวนการที่มีความลุ่มลึกและต่อเนื่อง โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตทั้งในระดับส่วนบุคคลและสังคมอย่างสมดุล แนวคิดเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรมตั้งอยู่บนรากฐานของความเข้าใจในธรรมชาติของชีวิต การลดละอึดตา และการฝึกฝนตนเองอย่างสม่ำเสมอ โดยเน้นการบูรณาการธรรมะเข้ากับวิถีชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะเป็นด้านความคิด คำพูด หรือการกระทำรูปแบบและลักษณะของการดำเนินชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรมปรากฏผ่านการจัดสมดุลระหว่างชีวิตทางโลกกับทางธรรม การมีวินัยในกิจวัตรประจำวัน และการจัดการอารมณ์ ความคิด และความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลอย่างมีสติ ทั้งหมดนี้สะท้อนถึงการมีเจตนาอันบริสุทธิ์ในการพัฒนาชีวิตให้ใกล้ชิดกับธรรมะ และหลีกเลี่ยงจากความทุกข์อันเกิดจากความยึดมั่นถือมั่น

นอกจากนี้ การดำเนินชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรมยังได้รับอิทธิพลจากปัจจัยทั้งภายในและภายนอก ปัจจัยภายใน ได้แก่ ศรัทธา ความเพียร สติ สมาธิ และปัญญา ซึ่งเป็นแรงขับเคลื่อนภายในที่สำคัญ ขณะที่ปัจจัยภายนอก เช่น ครอบครัว ชุมชน วัด สภาพสังคม และสื่อสมัยใหม่ ต่างก็มีผลทั้งในเชิงเกื้อหนุนและเป็นอุปสรรค ผู้ที่สามารถปรับตัวและรู้เท่าทันเงื่อนไขเหล่านี้ได้ ย่อมสามารถดำรงชีวิตตามแนวทางธรรมได้อย่างมั่นคงสุดท้าย สภาพการดำเนินชีวิตที่มีคุณภาพของผู้ปฏิบัติธรรมมิได้วัดจากความสำเร็จทางโลก หากแต่ประเมินจากระดับของความสมดุลในมิติทางกาย จิตใจ และสังคม การมีชีวิตอย่างพอประมาณ มีสติในกิจกรรมประจำวัน และมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นอย่างเมตตาและเกื้อกูล ล้วนเป็นเครื่องชี้วัดที่แสดงถึงคุณภาพชีวิตตามแนวทางพระพุทธศาสนา ซึ่งสามารถสะท้อนให้เห็นได้จากลักษณะของชุมชนที่เอื้อต่อการฝึกตน เช่น วัดควนกะไหล จังหวัดพังงา ที่เป็นพื้นที่แห่งการเรียนรู้ธรรมะอย่างกลมกลืนกับวิถีชีวิตของฆราวาส

บทที่ 3

แนวคิดเกี่ยวกับการศึกษาหลักพุทธธรรมที่เหมาะสมในการดำเนินชีวิตอย่างสมดุล

ส่งเสริมการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างสมดุลของผู้ปฏิบัติธรรมด้วยหลักพุทธธรรม สามารถส่งเสริมได้โดยมีหลักพุทธธรรมมุ่งเน้นการพัฒนากาย จิตใจ และสังคม ซึ่งมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตเป็นอย่างยิ่ง ซึ่งสามารถอธิบายได้ดังต่อไปนี้

- 3.1. แนวคิดเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตอย่างสมดุล
- 3.2. ความเป็นมาของหลักพุทธธรรม
- 3.3. องค์ประกอบของอริยมรรคมีองค์ 8 กับ การดำเนินชีวิตอย่างสมดุล
- 3.4. สรุป

3.1. แนวคิดเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตอย่างสมดุล

การดำเนินชีวิตอย่างสมดุลเป็นแนวคิดที่ได้รับความสำคัญอย่างยิ่งในสังคมปัจจุบัน โดยเฉพาะในบริบทที่มนุษย์ต้องเผชิญกับความเร่งรีบของวิถีชีวิต ความกดดันทางเศรษฐกิจ และความซับซ้อนของปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ความไม่สมดุลที่เกิดขึ้นจากการให้ความสำคัญกับปัจจัยภายนอกมากเกินไป ก่อให้เกิดปัญหาทั้งในระดับบุคคล ครอบครัว และสังคมส่วนรวม แนวคิดเรื่อง “ชีวิตสมดุล” จึงมีใช้เพียงเรื่องของการแบ่งเวลาให้ลงตัว หากแต่หมายถึงการดำเนินชีวิตโดยมีสติ ปัญญา และความพอดีเป็นฐาน เพื่อให้เกิดความกลมกลืนระหว่างร่างกาย จิตใจ และความสัมพันธ์กับผู้อื่นในพระพุทธศาสนา แนวคิดชีวิตสมดุลถูกวางไว้บนรากฐานของ “มัชฌิมาปฏิปทา” ซึ่งหมายถึงทางสายกลางอันประกอบด้วยองค์ธรรมแห่งอริยมรรคมีองค์ 8 ที่ครอบคลุมทั้งด้านปัญญา ศีล และสมาธิ ซึ่งถือเป็นแนวทางหลักในการดำเนินชีวิตเพื่อความพ้นทุกข์ ทั้งยังสามารถประยุกต์ใช้เพื่อสร้างคุณภาพชีวิตที่มั่นคง เย็น และเป็นอิสระจากความยึดติดได้อย่างแท้จริง (อง.ตัก.20/226/379)

3.1.1. ความหมายของความสมดุลในชีวิต

พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญต่อ “ชีวิตที่ดำเนินไปด้วยความสมดุล” ในฐานะพื้นฐานของการหลุดพ้นจากความทุกข์ และการดำรงอยู่อย่างสงบเย็นในโลก โดยความสมดุลในทัศนะนี้ มิใช่เพียงสภาพแห่งความพอดีทางร่างกายหรือการจัดเวลาอย่างมีระบบ แต่คือ “ภาวะของจิตที่ตั้งมั่นอยู่บนฐานแห่งปัญญา” ซึ่งเห็นความจริงของโลกและชีวิตตามเหตุและปัจจัย ไม่เอนเอียงไปตามกิเลส หรือท่าทีที่สุดโต่งในด้านใดด้านหนึ่งแนวทางการดำเนินชีวิตอย่างสมดุลในพระพุทธศาสนา จึงได้รับการวางโครงสร้างไว้ในรูปของ “มัชฌิมาปฏิปทา” ซึ่งแปลว่า “ทางสายกลาง” โดยเป็นวิถีที่พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ตั้งแต่ปฐมเทศนา คือ อัมมจักกัปปวัตตนสูตร ว่าเป็นหนทางที่ละเว้นจากการหมกมุ่นในกามสุข (กามสุขัลลิกานุโยค) และการทรมานตน (อัตตกิลมถานุโยค) ซึ่งล้วนเป็นความสุดโต่งที่ไม่เอื้อต่อปัญญา (ที.มหา.11/1/3) ทางสายกลางนี้ มิใช่เพียงการประนีประนอมระหว่างสองขั้วตรงข้าม

หากแต่คือการเดินทางอย่างมีสติ ด้วยความเพียรและความเข้าใจที่ตรงตามธรรมมัชฌิมาปฏิปทา นี้ ถูกแสดงออกอย่างเป็นระบบผ่าน “อริยมรรคมีองค์ 8” ซึ่งประกอบด้วยองค์ธรรมที่ครอบคลุมทั้งกระบวนการคิด (สัมมาทิฐิ, สัมมาสังกัปปะ) การแสดงออก (สัมมาวาจา, สัมมากัมมันตะ, สัมมาอาชีวะ) และการฝึกฝนภายใน (สัมมาวายามะ, สัมมาสติ, สัมมาสมาธิ) องค์ธรรมทั้งแปดจึงมิใช่เพียงกรอบศีลธรรม แต่คือหนทางสู่ “สมดุลงานชีวิต” ทั้งในระดับพฤติกรรม จิตใจ และปัญญาอย่างแท้จริง

ความสมดุลงานจึงเกิดขึ้นได้ต่อเมื่อบุคคลมีสัมมาทิฐิ คือ ความเห็นชอบ ที่เข้าใจชีวิตตามความเป็นจริง เห็นว่าทุกสิ่งล้วนเกิดขึ้นจากเหตุปัจจัย ไม่ยึดติดในสิ่งใดว่าเป็นของตนอย่างแท้จริง เมื่อตั้งต้นด้วยสัมมาทิฐิ จิตก็จะดำเนินสู่สัมมาสังกัปปะ คือ ความคิดที่ไม่เบียดเบียน ปราศจากอกุศลเจตนาเช่นนี้เองที่นำไปสู่พฤติกรรม วาจา และอาชีพที่เหมาะสม ซึ่งเป็นการประยุกต์สมดุลงานภายในสู่ภายนอกในด้านจิตใจ ความสมดุลงานตามแนวพุทธ หมายถึงจิตที่ตั้งอยู่บนสติและสมาธิอย่างต่อเนื่อง จิตที่รู้เท่าทันอารมณ์ ไม่หวั่นไหวกับโลกธรรม และสามารถมองเห็นอารมณ์ที่เกิดขึ้นดับไปด้วยความเข้าใจในไตรลักษณ์ พระพุทธองค์ทรงแสดงว่า “ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จด้วยใจ” (ขุ.ธ.25/1/1) ซึ่งสะท้อนว่าความสมดุลงานนอกใดๆ ย่อมเริ่มต้นจากจิตภายในที่มั่นคง ไม่ถูกชักนำโดยโลภะ โทสะ โมหะในแง่มุมของชีวิตผู้ปฏิบัติธรรม ความสมดุลงานยังหมายถึงการดำเนินชีวิตที่กลมกลืนระหว่างโลกธรรมและธรรมะ กล่าวคือ ไม่ละเลยหน้าที่ทางโลก เช่น การทำงาน การดูแลครอบครัว แต่ก็ไม่หลงติดอยู่กับความสำเร็จทางโลกจนลืมนึกถึงพัฒนาจิต พระพุทธองค์ตรัสว่า “ตนแลเป็นที่พึ่งแห่งตน” (ขุ.ธ.25/14/23) นั่นคือ บุคคลต้องเรียนรู้ที่จะพึ่งตนโดยการฝึกตน พัฒนาดน และรู้เท่าทันตน จึงจะสามารถประกอบชีวิตให้เป็นไปอย่างสมดุลงานได้ในทุกบริบทนอกจากนี้ ความสมดุลงานในชีวิทยังสัมพันธ์อย่างแนบแน่นกับ “อรรถสัจ 4” อันเป็นความสุขของผู้ครองเรือน ได้แก่ (1) สุขจากทรัพย์ที่หามาโดยสุจริต (2) สุขจากการบริโภคที่เหมาะสม (3) สุขจากการไม่เป็นหนี้ และ (4) สุขจากการใช้ชีวิตที่ไม่มีโทษ (อง.ปญจก.21/46/55) ซึ่งแสดงให้เห็นว่าชีวิตที่สมดุลงานตามแนวพุทธไม่ได้ปฏิเสธโลก แต่เสนอแนวทางในการดำรงชีวิตในโลกด้วยจิตที่วางอย่างเหมาะสม

ในบริบทของพระพุทธศาสนา ความสมดุลงานในชีวิตไม่อาจจำกัดอยู่เพียงการจัดสรรเวลา หรือการวางแผนกิจกรรมให้เป็นระเบียบเรียบร้อยในเชิงภายนอกเท่านั้น หากแต่นำมาซึ่งการปรับสมดุลของ “โลกภายใน” ซึ่งได้แก่ จิตใจ ความคิด อารมณ์ และเจตคติของบุคคล ให้สอดคล้องกับ “โลกภายนอก” อันหมายถึงบริบททางสังคม เศรษฐกิจ ครอบครัว และสิ่งแวดล้อมรอบตัว กล่าวคือ บุคคลผู้มีจิตใจที่มั่นคง ย่อมสามารถเผชิญกับสถานการณ์ภายนอกได้อย่างไม่หวั่นไหว ในทางตรงกันข้าม หากจิตใจยังเต็มไปด้วยโลภะ โทสะ และโมหะ แม้สภาพแวดล้อมภายนอกจะเอื้ออำนวยเพียงใด ก็ยากที่จะรักษาความสงบเย็นไว้ได้ความสมดุลงานที่แท้จริงจึงเริ่มต้นจากการฝึกจิตให้เป็นกลาง ไม่หลงยินดีกับสิ่งที่น่าพอใจเกินควร และไม่ผลักไสสิ่งที่ไม่ชอบใจอย่างรุนแรง บุคคลที่ฝึกตนจนมีจิตใจเป็นกลางเช่นนี้

จะสามารถดำเนินชีวิตภายใต้แรงกดดันของโลกธรรม เช่น ลาก-เลื้อมลาก ยศ-เลื้อมยศ นินทา-สรรเสริญ สุข-ทุกข์ ได้อย่างสงบ และไม่เสียสมดุลแห่งชีวิต การพิจารณาชีวิตจากภายในจึงเป็นพื้นฐานสำคัญของความสมดุลในทัศนะของพระพุทธศาสนาดังนั้น การดำเนินชีวิตอย่างสมดุลตามแนวพุทธจึงมิใช่เพียงการหาจุดกึ่งกลางระหว่างการทำงานกับการพักผ่อน หรือระหว่างครอบครัวกับตนเองเท่านั้น แต่เป็นการรู้จัก “ดูแลใจ” ควบคู่กับ “จัดการชีวิต” เพื่อให้ใจที่สงบนั้นสามารถหล่อเลี้ยงพฤติกรรม คำพูด และการใช้ชีวิตในสังคมได้อย่างมีเมตตา มีเหตุผล และมีความหมายอย่างลึกซึ้ง เมื่อใจตั้งมั่นแล้ว การกระทำภายนอกก็ย่อมกลายเป็นการแสดงออกของปัญญา มิใช่เพียงการตอบสนองตามแรงกระตุ้นจากสิ่งแวดล้อม

ในพระพุทธศาสนา ความสมดุลในชีวิตมิได้เป็นเพียงหลักการเชิงปรัชญาที่เป็นนามธรรม แต่ยังปรากฏเป็นรูปธรรมอย่างชัดเจนผ่านพระพุทธประวัติและคำสอนที่มีในพระสูตรต่าง ๆ ซึ่งล้วนสะท้อนให้เห็นถึงการดำเนินชีวิตด้วยปัญญาและความพอดี ตัวอย่างหนึ่งที่ชัดเจน คือ การดำเนินชีวิตประจำวันของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเอง ซึ่งทรงจัดสรรเวลาในแต่ละวันอย่างสมดุล ทั้งด้านกาย จิตใจ และสังคม กล่าวคือ ทรงใช้เวลาในช่วงเช้าเพื่อบิณฑบาตและโปรดสัตว์ ช่วงกลางวันในการแสดงธรรมและอบรมภิกษุ สามเณร และอุบาสกอุบาสิกา ส่วนช่วงเย็นถึงค่ำทรงสงบนิ่งเจริญสมาธิภาวนา และในบางเวลา ยังทรงสนทนาธรรมกับเทวดาในยามค่ำคืน แสดงให้เห็นถึงชีวิตที่มีทั้งภารกิจและการพัฒนาจิตภายในอย่างสมดุลอีกตัวอย่างหนึ่งคือพระสูตรที่เกี่ยวข้องกับการสอนให้ภิกษุดำรงชีวิตอย่างพอประมาณ เช่น ในมหาสติปัฏฐานสูตร ทรงแสดงแนวทางการฝึกสติที่สามารถนำมาใช้ในชีวิตประจำวันได้ทุกอิริยาบถ ทั้งการเดิน ยืน นั่ง นอน การดื่ม การกิน การพูด การคิด โดยมีเป้าหมายเพื่อให้จิตรู้เท่าทันตนเองอยู่ตลอดเวลา ไม่หลงไปตามอารมณ์หรือความคิดที่ฟุ้งซ่าน การฝึกสติจึงเป็นหนทางหนึ่งของการสร้างความสมดุลภายในจิต ซึ่งจะส่งผลโดยตรงต่อการดำเนินชีวิตในโลกภายนอก นอกจากนี้ ยังมีพุทธภาษิตอีกมากที่กล่าวถึงความพอดี เช่น “อิตตา หิ อิตตโน นาโถ” หรือ “ตนแลเป็นที่พึงแห่งตน” (ขุ.ธ.25/14/23) ซึ่งชี้ให้เห็นว่า ความสมดุลที่แท้จริงมิใช่สิ่งที่ผู้อื่นมอบให้ หากแต่ต้องเกิดจากการฝึกฝนภายในตนเองอย่างสม่ำเสมอ บุคคลที่รู้จักพึงตนจึงไม่จำเป็นต้องแสวงหาความสมดุลจากภายนอกมากนัก เพราะจิตที่ฝึกดีแล้วย่อมสามารถประคองตนเองให้ดำรงอยู่ในท่ามกลางความผันผวนของชีวิตได้อย่างมั่นคงด้วยเหตุนี้ ตัวอย่างจากพระพุทธประวัติและพระสูตรต่าง ๆ จึงมิได้เป็นเพียงเรื่องเล่าทางศาสนา แต่เป็นบทเรียนที่ยืนยันว่า ความสมดุลในชีวิตสามารถเกิดขึ้นได้จริงเมื่อบุคคลรู้จักฝึกตน ปรับตน และดำรงตนอย่างเหมาะสมกับสถานการณ์ โดยมีธรรมะเป็นเครื่องนำทาง

โดยสรุป ความสมดุลในชีวิตตามแนวพุทธ คือการดำรงอยู่บนทางสายกลาง อันประกอบด้วยสัมมาทิฐิเป็นฐาน สัมมาอาชีวะเป็นวิถี และสัมมาสติเป็นเครื่องประคองจิต ให้สามารถ

ดำเนินชีวิตได้อย่างกลมกลืนทั้งภายในและภายนอก โดยไม่หลงในโลก และไม่เพิกเฉยต่อธรรม ชีวิตที่สมดุลเช่นนี้จึงเป็นทั้งกระบวนการของการพัฒนาตน และเป็นผลลัพธ์ของการฝึกจิตอย่างลึกซึ้งที่นำไปสู่ความสงบเย็นและการพ้นทุกข์อย่างแท้จริง

3.1.2. ความสมดุลในมิติทางกาย จิตใจ และสังคม

จากที่กล่าวมาในหัวข้อก่อนหน้านี้ ความสมดุลในชีวิตตามแนวพุทธมิใช่เพียงแนวคิดเชิงปรัชญาหรือกรอบศีลธรรมที่ลอยอยู่ในระดับนามธรรม หากแต่สามารถจำแนกและประยุกต์ใช้ได้ในชีวิตประจำวันผ่าน “มิติแห่งชีวิต” ทั้งสาม ได้แก่ มิติทางกาย มิติทางจิตใจ และมิติทางสังคม ซึ่งสะท้อนความเข้าใจอันลึกซึ้งของพระพุทธศาสนาที่ไม่แยกกายออกจากจิต และไม่แยกตนออกจากสังคม การบรรลุถึงความสมดุลจึงต้องอาศัยการพัฒนาที่ประสานกันอย่างกลมกลืนทั้งสามด้านนี้ โดยมีอริยมรรคมีองค์ 8 เป็นแนวทางเชิงปฏิบัติที่เชื่อมโยงทุกมิติอย่างเป็นองค์รวม

มิติทางกาย ความสมดุลของร่างกายและการดำรงชีวิต ร่างกายคือฐานแรกของการดำเนินชีวิต และเป็นรากฐานของการปฏิบัติธรรมตามแนวพระพุทธศาสนา พระพุทธองค์มิได้ทรงปฏิเสธกาย หรือถือว่ากายเป็นสิ่งต่ำต้อย หากแต่ทรงชี้ให้เห็นว่ากายเป็น “เรือ” ที่ช่วยนำพาจิตข้ามทะเลแห่งความทุกข์ไปสู่ฝั่งแห่งความหลุดพ้น การดูแลกายอย่างเหมาะสมจึงมิใช่ความหมกมุ่น แต่คือการวางรากฐานให้มั่นคงสำหรับการฝึกฝนตนในระดับที่ลึกซึ้งขึ้น ความสมดุลทางกายจึงหมายถึงการดำรงชีวิตด้วยวัตรปฏิบัติที่พอดี เช่น การรู้จักประมาณในการบริโภค พักผ่อนให้เพียงพอ ไม่ละเลยการเคลื่อนไหวร่างกาย และไม่ฝืนใช้ร่างกายจนเกินขอบเขต พระพุทธองค์ทรงย้ำถึง “อาโรคยปรมา ลาภา” คือ “ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ” ซึ่งแสดงให้เห็นถึงการให้ความสำคัญต่อสุขภาพที่เหมาะสมกับภาวะของผู้ปฏิบัติหนึ่งในตัวอย่างคำสอนที่เกี่ยวข้องคือเรื่อง “การฉันอาหารอย่างมีสติ” ที่พระองค์ทรงสอนภิกษุให้ฉันโดยพิจารณา เพื่อการดำรงอยู่ ไม่ใช่เพื่อความกำหนัด เพลิดเพลิน หรือเสริมสร้างร่างกายเกินความจำเป็น (ม.อ.13/112/211) การรู้จักประมาณจึงเป็นรากฐานของสมดุล โดยเฉพาะในเรื่องอาหาร แต่รวมถึงการใช้ร่างกายในทุกกิจกรรมในชีวิตประจำวันนอกจากพฤติกรรมส่วนตัวแล้ว ความสมดุลทางกายยังครอบคลุมถึงรูปแบบการทำงานและการดำเนินชีวิตที่ไม่เบียดเบียนผู้อื่น ซึ่งสัมพันธ์กับ สัมมากัมมันตะ (การกระทำชอบ) เช่น การไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักทรัพย์ และไม่ประพฤติผิดในกาม และ สัมมาอาชีวะ (อาชีพชอบ) ที่มุ่งเน้นการเลี้ยงชีพอย่างสุจริต ไม่ทำลายสิ่งแวดล้อม ไม่ค้าขายยาเสพติด อาวุธ หรือสิ่งมีชีวิต การเลือกอาชีพที่เหมาะสมจึงไม่เพียงมีผลต่อสังคม แต่ยังส่งผลต่อความผาสุกภายในของผู้ปฏิบัติธรรมโดยตรงสำหรับผู้ครองเรือน ความสมดุลทางกายสามารถปรากฏผ่านการจัดสรรเวลาให้เหมาะสมกับหน้าที่ เช่น การแบ่งเวลาทำงาน พักผ่อน และศึกษาระยะอย่างสมดุล ในขณะที่สำหรับนักบวช ความสมดุลทางกายคือการสำรวมอินทรีย์ ไม่บำรุงกายด้วยกิเลส และไม่ทรมาณตนจนเกินเหตุ การกำกับพฤติกรรมด้วยศีลวินัยจึงเป็นเครื่องมือสำคัญที่ช่วยรักษากายให้มั่นคงต่อการพัฒนาจิตใจ

นอกจากการบริโภคที่พอเหมาะและการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเบียดเบียนแล้ว ความสมดุลทางกายยังหมายถึงรวมถึงการฝึกตนให้รู้เท่าทันการเคลื่อนไหวของร่างกายอย่างมีสติ พระพุทธศาสนาเน้นย้ำถึงความสำคัญของ “อิริยาบถสี่” ได้แก่ การยืน เดิน นั่ง และนอน ซึ่งเป็นกิจวัตรพื้นฐานของชีวิตประจำวัน แต่สามารถนำมาฝึกสติให้เกิดความรู้ตัวอยู่เสมอ โดยเฉพาะการเดินจงกรม ซึ่งไม่เพียงช่วยฝึกสมาธิ แต่ยังเสริมสร้างสุขภาพทางกายได้อีกด้วย การรู้เท่าทันในทุกอิริยาบถจึงมิใช่เรื่องเล็กน้อย แต่เป็นการวางฐานให้จิตและกายเดินทางไปพร้อมกันในทางธรรมอย่างมีสมดุลนอกจากนี้ การมีวัตรปฏิบัติที่สม่ำเสมอก็เป็นส่วนหนึ่งของความสมดุลทางกาย เช่น การตื่นเช้า บิณฑบาต ฉน์อย่างสำรวม และจัดสรรเวลาสำหรับการปฏิบัติธรรมในแต่ละวัน กิจวัตรเหล่านี้ทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดจังหวะชีวิตที่มั่นคง ไม่เร่งรีบ และลดปัจจัยที่ทำให้จิตว้าวุ่น ชีวิตที่มีระเบียบเช่นนี้ยังส่งผลต่อสุขภาพกายโดยตรง โดยเฉพาะการรับประทานอาหารเพียงพอ การพักผ่อนที่เหมาะสม และการไม่เสพสิ่งปรุงแต่งเกินความจำเป็น ซึ่งล้วนเป็นรากฐานของความสงบทั้งภายนอกและภายในในเชิงปรัชญา พระพุทธศาสนา ยังได้แสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างกายและจิตในฐานะองค์ประกอบของขันธห้า กล่าวคือ เมื่อกายได้รับการดูแลอย่างเหมาะสม ย่อมเอื้อต่อการฝึกจิตให้มั่นคง ในทางกลับกัน หากจิตฟุ้งซ่าน ย่อมส่งผลให้พฤติกรรมทางกายผิดพลาด เช่น การบริโภคโดยขาดสติ หรือการใช้ร่างกายอย่างหักโหมด้วยความโลภ ความสมดุลทางกายจึงไม่อาจแยกจากจิตได้โดยเด็ดขาด หากแต่ต้องฝึกให้สอดคล้องกันเพื่อให้เกิดผลสูงสุดในการปฏิบัติธรรมดั่งนั้น ความสมดุลทางกายในพระพุทธศาสนา มิใช่เพียงการมีสุขภาพแข็งแรง หรือการเลือกอาชีพที่ไม่เบียดเบียนเท่านั้น หากแต่หมายถึงการดำเนินชีวิตด้วยความพอประมาณ รู้จักประมาณตน และวางใจไม่ให้หลงในสุขของกาย ความสมดุลเช่นนี้เองที่จะวางรากฐานให้บุคคลสามารถเจริญในธรรม และนำพาชีวิตสู่จุดที่มั่นคงทั้งทางร่างกาย จิตใจ และศีลธรรมได้อย่างแท้จริง

กล่าวโดยสรุป ความสมดุลทางกายในทัศนะของพระพุทธศาสนา มิใช่เพียงการมีสุขภาพดี แต่คือการใช้ร่างกายอย่างรู้เท่าทัน ให้กายเป็นเครื่องสนับสนุนการฝึกตน มิใช่เป็นเครื่องมือของกิเลส และมีใช้สิ่งที่ถูกละเลยหรือกดขี่ ความสมดุลเช่นนี้จะนำไปสู่ชีวิตที่มั่นคง ไม่บกพร่องทั้งทางกายและทางจริยธรรม พร้อมต่อการก้าวสู่การพัฒนาจิตใจอย่างแท้จริง

มิติทางจิตใจความสมดุลทางอารมณ์ ความคิด และเจตนา มิติทางจิตใจ: ความสมดุลทางอารมณ์ ความคิด และเจตนาจิตใจเป็นศูนย์กลางของชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนา โดยถือว่าทุกสิ่งเริ่มต้นและสิ้นสุดที่จิต หากจิตไม่มั่นคง ชีวิตย่อมไม่มั่นคง ดังพระพุทธพจน์ว่า “ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า มีใจประเสริฐ สำเร็จด้วยใจ” (ขุ.ธ.25/1/1) ความสมดุลทางจิตใจจึงมีความสำคัญยิ่งในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพ และเป็นฐานสำคัญของการฝึกตนไปสู่ความพ้นทุกข์อย่างแท้จริงตาม ความสมดุลทางจิตใจตามแนวพุทธ มิได้หมายถึงภาวะที่จิตสงบอยู่ตลอดเวลา หรือปลอดจากอารมณ์ หากแต่คือ ความสามารถในการรู้เท่าทันอารมณ์ ที่เกิดขึ้นในแต่ละขณะอย่างเป็นกลาง ไม่หลงใหลใน

สุข และไม่ผลักใส่ทุกข์ สามารถเผชิญอารมณ์ทั้งปวงด้วยความเข้าใจว่าทุกสิ่งล้วนเป็น “ของชั่วคราว” เกิดแล้วดับไปตามเหตุปัจจัย การมี สัมมาทิฏฐิ หรือความเห็นชอบต่อธรรมชาติของจิต จึงเป็นพื้นฐานของความสมดุลในระดับลึกบุคคลที่มีจิตสมดุลจะแสดงออกเป็นลักษณะของความอ่อนโยน ความเมตตา การให้อภัย และการตอบสนองต่อสถานการณ์อย่างมีสติ ไม่ด่วนโต้ตอบด้วยความโกรธ ไม่ตัดสินด้วยอคติ และไม่ปล่อยให้จิตใจจมอยู่กับความเศร้า ความยึดติด หรือความกลัว การรู้เท่าทัน “กระแสจิต” นี้ เป็นผลมาจากการฝึกฝนอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะในหมวด สมาธิภาวนา แห่ง อริยมรรคมีองค์ 8 องค์ธรรมที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาจิตใจให้สมดุล ได้แก่ สัมมาวายามะ (เพียรชอบ) การเพียรลดละอกุศล เพิ่มพูนกุศล เป็นการฝึกตนให้มีพลังใจและแรงขับเคลื่อนอย่างเป็นธรรม สัมมาสติ (สติชอบ) การระลึกรู้ในกาย เวทนา จิต และธรรม ช่วยให้จิตอยู่กับปัจจุบัน ไม่หลงลืมตน ไม่หลุดไปกับความคิดฟุ้งซ่าน สัมมาสมาธิ (สมาธิชอบ) การทำจิตให้แน่วแน่มั่นคง ไม่วอกแวก หรือถูกความคิดหรืออารมณ์ใดดึงจิตให้สั่นไหวการฝึกทั้งสามประการนี้ เมื่อดำเนินควบคู่กันอย่างสมดุล จะทำให้จิตสามารถเผชิญปัญหา ความทุกข์ ความเปลี่ยนแปลง หรือความไม่แน่นอนในชีวิต ได้อย่างมั่นคง ไม่หลงไหลไปกับอารมณ์ และไม่ถูกผลักใส่ด้วยความกลัวในบริบทของผู้ปฏิบัติธรรม ความสมดุลทางจิตใจยังหมายถึง การรู้จักวางจิตไว้ตรงกลาง หรือที่เรียกว่า อุเบกขา ไม่หวั่นไหวกับคำชมคำติ ลาภยศ หรือเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต ซึ่งตรงกับหลักโลกธรรมแปดประการที่พระพุทธองค์ทรงสอนให้พิจารณาว่า ทุกสิ่งล้วนไม่เที่ยง และไม่ควรยึดติด

แม้จะมีหลักธรรมมากมายที่กล่าวถึงการควบคุมจิตใจ แต่พระพุทธศาสนาไม่ได้นำเสนอเพียงแค่การ “ระงับอารมณ์” หากแต่เน้นที่ “การรู้เท่าทันและวางใจอย่างถูกต้อง” อารมณ์ ความคิด และเจตนาในแต่ละขณะล้วนเป็นกระบวนการที่เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา การพยายามกดข่ม หรือสร้างไม่รู้สึกรู้หาซึ่งมิใช่ความสมดุลที่แท้จริง ในทางกลับกัน การเปิดใจยอมรับว่า “เรากำลังโกรธ” “เรากำลังหวั่นไหว” พร้อมทั้งรู้เท่าทันโดยไม่เอาตัวตนเข้าไปผูกกับอารมณ์เหล่านั้น คือแก่นแท้ของการฝึกจิตอย่างสมดุลในทางพุทธธรรม จิตเช่นนี้จะไม่ผลักใส่ตนเองจากทุกข์ และไม่หลงไหลในสุข แต่สามารถยืนอยู่ตรงกลางได้อย่างมั่นคงนอกจากนี้ พระพุทธศาสนายังให้ความสำคัญต่อการพิจารณาเจตนาในฐานะ “รากแห่งกรรม” กล่าวคือ การกระทำจะเป็นกุศลหรืออกุศล ล้วนขึ้นกับเจตนาเบื้องหลัง เช่น การพูดด้วยความเมตตาแม้ในสถานการณ์ตึงเครียด ย่อมก่อให้เกิดผลต่างจากการพูดด้วยความโกรธในสถานการณ์เดียวกัน เจตนาจึงเป็นเครื่องชี้วัดภายในของจิตใจ และการฝึกให้มีเจตนาอันบริสุทธิ์คือหนึ่งในแนวทางสร้างสมดุลที่ลึกซึ้งที่สุด ผู้ที่สามารถกำกับเจตนาได้ย่อมสามารถควบคุมอารมณ์ได้ง่ายขึ้น และนำไปสู่การดำเนินชีวิตด้วยความเมตตาและกรุณา ไม่ใช่เพียงในภาวะปกติ แต่แม้ในยามเผชิญความทุกข์หรือความขัดแย้งก็ตามด้วยเหตุนี้ ความสมดุลทางจิตใจจึงเป็นภาวะที่ต้องอาศัยทั้งสติ สมาธิ และปัญญาในการฝึกฝนอย่างต่อเนื่อง มิใช่เป็นสภาวะที่ได้มาโดย

ธรรมชาติ หรือพึงพาสีงแวดล้อมภายนอกเท่านั้น หากแต่ต้องเกิดจากการอบรมจิตใจอย่างลึกซึ้ง ซึ่งถือเป็นหัวใจของการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนาโดยแท้จริง

กล่าวโดยสรุป ความสมดุลทางจิตใจตามแนวพุทธ คือ ภาวะที่จิตมีเสถียรภาพในท่ามกลางความไม่แน่นอนของโลก มีสติรู้เท่าทันปัจจุบัน มีปัญญาเข้าใจธรรมชาติของความเปลี่ยนแปลง และมีความเพียรในการดูแลจิตอย่างต่อเนื่อง บุคคลที่ฝึกตนจนบรรลุสมดุลในมิตินี้ จะสามารถดำเนินชีวิตอย่างสงบ เย็น ไม่หวั่นไหว และเป็นพลังแห่งสันติสุขให้กับตนเองและสังคมรอบข้าง

มิตินาสังคมความสัมพันธ์อันเกื้อกูลระหว่างบุคคล มนุษย์เป็นสัตว์สังคม การดำเนินชีวิตอย่างสมดุลจึงมีอาจเกิดขึ้นได้อย่างสมบูรณ์หากปราศจากความสัมพันธ์ที่ดีและเกื้อกูลกับผู้อื่น ความสมดุลในมิตินาสังคมตามแนวพุทธ จึงหมายถึงภาวะที่บุคคลสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างสงบสุข ไม่เบียดเบียน และมีเจตนาที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของเมตตา ความเข้าใจ และการยอมรับความหลากหลายของมนุษย์พระพุทธศาสนาได้เสนอหลักธรรมเพื่อการอยู่ร่วมกันอย่างสันติ โดยเน้นไปที่การฝึกฝน วาจาและเจตนา ซึ่งปรากฏในองค์ธรรมของอริยมรรคมีองค์ 8 ได้แก่ สัมมาวาจา (วาจาชอบ): การละเว้นจากวาจาเท็จ คำหยาบ คำส่อเสียด และคำเพ้อเจ้อ สัมมาสังกัปปะ (ดำริชอบ): การตั้งเจตนาในทางเมตตา ความไม่พยายาบาท และไม่เบียดเบียนองค์ธรรมทั้งสองประการนี้ช่วยกำกับการสื่อสารและการปฏิสัมพันธ์ในระดับสังคม ให้ตั้งอยู่บนรากฐานของความสุภาพ ความจริงใจ และการไม่ทำร้ายจิตใจผู้อื่น ซึ่งเป็นเงื่อนไขสำคัญของการสร้างสังคมที่สมดุลและมีคุณภาพผู้ที่มีความสมดุลในมิตินาสังคมจะมีลักษณะของผู้ที่เข้าใจผู้อื่น รู้จักให้อภัย มีความเห็นอกเห็นใจ และสามารถวางใจได้อย่างเหมาะสมต่อสถานการณ์ ไม่ตีความการกระทำของผู้อื่นในทางลบโดยง่าย ไม่ถือโทษเกินเหตุ ไม่ตอบโต้ด้วยความรุนแรง และไม่เอาเปรียบผู้อื่น ไม่ว่าทางตรงหรือทางอ้อม ความสัมพันธ์ของบุคคลเช่นนี้จะนำไปด้วยการให้เกียรติ การเคารพสิทธิ และการแสดงออกอย่างมีเมตตาธรรม ซึ่งสะท้อนถึงจิตภายในที่ได้รับการฝึกฝนอย่างลึกซึ้งการแสดงออกในมิตินี้จึงมิใช่เพียงมารยาททางสังคม แต่คือผลแห่งการฝึกจิตใจตนเองให้มั่นคง แล้วแผ่ขยายออกไปเป็นวาจาและการกระทำที่อ่อนโยน มีเหตุมีผล และไม่สร้างความแตกแยก โดยเฉพาะในสังคมยุคใหม่ที่เต็มไปด้วยความขัดแย้งทางความคิดและค่านิยม การมีท่าทีที่สมดุลต่อความเห็นต่าง ความคาดหวัง หรือแรงกดดันจากภายนอก จึงถือเป็นคุณลักษณะที่จำเป็นยิ่งหลักธรรมที่ช่วยเสริมสร้างมิตินาสังคมให้มั่นคง ได้แก่ พรหมวิหาร 4 คือ เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา ซึ่งเป็นเครื่องมือแห่งการอยู่ร่วมกับผู้อื่นด้วยใจบริสุทธิ์ เมื่อบุคคลมีจิตที่เปี่ยมด้วยเมตตา ย่อมมีวาจาที่สร้างสันติ และการกระทำที่ไม่เบียดเบียน ความสมดุลทางสังคมในลักษณะนี้จึงเป็นผลของการฝึกตนอย่างต่อเนื่องที่มีผลสะท้อนสู่สังคมโดยรวม

ความสมดุลในมิตินาสังคมตามแนวพุทธ ยังครอบคลุมถึง “ท่าที” ที่บุคคลควรมีต่อความเปลี่ยนแปลงและความหลากหลายของมนุษย์ในสังคม ซึ่งไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ในชีวิตประจำวัน

โดยเฉพาะในยุคปัจจุบันที่โลกาภิวัตน์ทำให้ผู้คนมีค่านิยม ความเชื่อ และวิถีชีวิตที่แตกต่างกันอย่างมาก ผู้ที่ฝึกตนจนมีจิตที่มั่นคง ย่อมสามารถวางใจอย่างเป็นกลางเมื่อเผชิญกับความเห็นที่ต่างออกไป และไม่เร่งรีบในการตัดสินผู้อื่นด้วยอคติ ทั้งยังสามารถสื่อสารอย่างสร้างสรรค์ในสภาวะแห่งความไม่ลงรอย โดยยึดหลักความกรุณาและการไม่ยึดติดในทิฐิของตนมากเกินไป ซึ่งถือเป็น “ความกล้าทางจริยธรรม” ที่จำเป็นอย่างยิ่งต่อการอยู่ร่วมกันอย่างสงบในสังคมในแง่หนึ่ง การพัฒนามิตีสังคมจึงมิใช่เพียงการเข้าสังคมเก่ง หรือการมีมนุษยสัมพันธ์ดีในระดับผิวเผิน หากแต่หมายถึงการพัฒนา “วุฒิภาวะทางสังคม” จากภายใน กล่าวคือ การสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นโดยไม่สูญเสียตนเอง และในขณะเดียวกัน ก็ไม่ใช้อัตตาของตนไปกดทับผู้อื่น ความสัมพันธ์เช่นนี้เกิดจากการฝึกฝนอย่างต่อเนื่อง โดยเริ่มจากการ “รู้จักตน” อย่างลึกซึ้ง ก่อนจะสามารถ “เข้าใจผู้อื่น” อย่างแท้จริง เมื่อบุคคลมีความสมดุลเช่นนี้แล้ว ความขัดแย้งก็ย่อมลดลงโดยธรรมชาติ เพราะความสัมพันธ์ตั้งอยู่บนฐานของความไว้วางใจ ความจริงใจ และการไม่หวังผลประโยชน์ส่วนตนนอกจากนี้ แนวคิด “สังฆะ” หรือ “ชีวิตร่วมหมู่” ในพระพุทธศาสนา ก็เป็นอีกหนึ่งตัวอย่างที่แสดงถึงความสำคัญของมิตีสังคมต่อการฝึกตน พระพุทธองค์ทรงสรรเสริญการอยู่ร่วมในหมู่คณะที่มีศีลวินัย มีการเคารพกันตามธรรม และสนับสนุนกันในการประพฤติธรรมว่าเป็น “พรหมจรรย์ที่บริบูรณ์” ดังนั้น ความสมดุลทางสังคมจึงมิใช่เพียงเงื่อนไขของความสงบในระดับครอบครัวหรือชุมชนเท่านั้น แต่ยังเป็น “พาหนะ” ที่เกื้อหนุนต่อการหลุดพ้นของจิตอย่างลึกซึ้งอีกด้วย

โดยสรุป ความสมดุลในมิตีสังคมตามแนวพุทธ มิได้เกิดจากการปรับภายนอกหรือบทบาททางสังคมเท่านั้น หากแต่มีรากฐานมาจาก “จิตใจที่ได้รับการฝึกฝน” ด้วยธรรมะ บุคคลที่มีความสมดุลในทั้งสามมิติ ได้แก่ กาย จิตใจ และสังคม จะสามารถดำรงชีวิตอย่างมั่นคง เย็น สงบ และไม่หวั่นไหวต่อความเปลี่ยนแปลงของโลก ความสมดุลเช่นนี้ มิใช่จุดสิ้นสุดของการพัฒนา หากแต่คือกระบวนการที่ต่อเนื่องเพื่อก้าวไปสู่ความพ้นทุกข์อย่างแท้จริง

3.1.3. ความสมดุลตามแนวคิดร่วมสมัย และการเปรียบเทียบกับแนวพุทธ

แนวคิดเรื่องความสมดุลในชีวิตมิใช่เฉพาะที่ปรากฏในพระพุทธศาสนาเท่านั้น หากยังได้รับความสนใจอย่างกว้างขวางในวงการศึกษา โดยเฉพาะในกระแส “จิตวิทยามนุษยนิยม” ซึ่งเน้นการพัฒนาศักยภาพภายในของมนุษย์อย่างรอบด้าน หนึ่งในแนวคิดสำคัญในกลุ่มนี้คือ ลำดับขั้นความต้องการของมนุษย์ (Hierarchy of Needs) ของ อับราฮัม มาสโลว์ (Abraham Maslow) ซึ่งถือเป็นกรอบคิดร่วมสมัยที่ได้รับการยอมรับอย่างแพร่หลายในการอธิบายความสมดุลของชีวิต

ตามแนวคิดของ (Maslow, 1943) ความต้องการของมนุษย์แบ่งออกเป็น 5 ขั้น เรียงลำดับจากพื้นฐานไปสู่จุดสูงสุด ได้แก่ ความต้องการทางกายภาพอาหาร น้ำ พักผ่อน, ความปลอดภัยความมั่นคงในชีวิต ที่อยู่อาศัย สุขภาพ, ความรักและการเป็นเจ้าของความสัมพันธ์ มิตรภาพ, การได้รับความเคารพนับถือการยอมรับจากตนเองและผู้อื่น, การเติมเต็มตนเองการพัฒนาศักยภาพสูงสุดของ

ต้นแนวคิดนี้ชี้ให้เห็นว่า มนุษย์จะสามารถดำรงชีวิตได้อย่างสมดุลและเจริญงอกงามต่อเมื่อสามารถตอบสนองความต้องการในแต่ละระดับได้อย่างเหมาะสม โดยเฉพาะในระดับสูงสุดคือการ “รู้จักตนเอง” และใช้ศักยภาพตนให้เกิดประโยชน์สูงสุด ซึ่งใกล้เคียงกับแนวคิดของการฝึกฝนภายในตามหลักพระพุทธศาสนาหากเปรียบเทียบกับแนวพุทธ จะพบว่า “การดับทุกข์” และ “การดำเนินชีวิตด้วยมัชฌิมาปฏิปทา” มีลักษณะคล้ายคลึงกับแนวทางของ Maslow ในด้านโครงสร้าง กล่าวคือ เริ่มจากการจัดระเบียบชีวิตภายนอก (เช่น ความเป็นอยู่ อาชีพ สุขภาพ) แล้วค่อย ๆ พัฒนาจิตภายในไปสู่ความรู้แจ้งและการปล่อยวางอย่างไร้กัฏฐังตาม จุดแตกต่างที่สำคัญคือ แนวคิดของ Maslow ยังอยู่บนพื้นฐานของ “การเติมเต็มตน” โดยเน้นการใช้ศักยภาพให้มากที่สุดภายใต้กรอบของอัตตา ในขณะที่พระพุทธศาสนามุ่งเน้นการ “ดับตน” ผ่านการละอัตตา ความยึดมั่นถือมั่น และนำไปสู่การพ้นจากทุกข์อย่างแท้จริง ดังปรากฏในอริยมรรคมีองค์ 8 ที่เน้นการฝึกปัญญา ศีล และสมาธิ เพื่อเปลี่ยนจิตให้หลุดพ้นจากความปรุงแต่งอีกประการหนึ่ง แนวคิดของ (Maslow, 1943) เน้นว่าเมื่อบุคคลบรรลุระดับบนสุดแล้ว จะเกิดความสุขจากการเป็นตนเองอย่างแท้จริงขณะที่พระพุทธศาสนากลับเห็นว่าความสุขที่ยั่งยืนมิได้เกิดจากการเป็น “ตัวตน” ใด ๆ หากแต่เกิดจาก “ความว่างจากตัวตน” หรือภาวะที่จิตหลุดพ้นจากความยึดมั่นในตน อันเป็นหลักของอนัตตา

แม้จะต่างกันไปในหลายทาง แต่จุดร่วมระหว่างแนวคิดของ (Maslow, 1943) และพุทธศาสนายู่ที่การเน้นการพัฒนาภายใน และการสร้างสมดุลทั้งในด้านกายภาพ อารมณ์ ความสัมพันธ์ และความเข้าใจชีวิต โดยเฉพาะการรู้จักตน รู้เท่าทันตน และสามารถดำรงตนได้อย่างมีศักดิ์ศรีและสันติ

อีกประเด็นหนึ่งที่ควรพิจารณาในการเปรียบเทียบแนวคิดระหว่างจิตวิทยาร่วมสมัยกับพระพุทธศาสนา คือ โครงสร้างของการพัฒนาในแต่ละระบบความคิด ซึ่งมีลักษณะต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ กล่าวคือ ในระบบความคิดแบบตะวันตกที่มองมนุษย์ผ่านแนวคิดจิตวิทยา เช่น แนวคิดลำดับขั้นความต้องการ มักเน้นการพัฒนาเป็นลำดับขั้น เริ่มต้นจากพื้นฐานที่เกี่ยวข้องกับร่างกาย เช่น อาหาร น้ำ ที่พักอาศัย และความปลอดภัย จากนั้นจึงค่อย ๆ ขยับขึ้นไปสู่ระดับของความรัก การยอมรับตนเอง และการพัฒนาศักยภาพสูงสุดในชีวิต แนวคิดลักษณะนี้ตั้งอยู่บนสมมุติฐานว่า มนุษย์จะสามารถพัฒนาส่วนลึกของจิตใจได้ก็ต่อเมื่อพื้นฐานทางกายและสังคมได้รับการตอบสนองเพียงพอเสียก่อนในทางตรงกันข้าม พระพุทธศาสนาเสนอแนวทางการพัฒนาตนที่ไม่จำเป็นต้องเป็นไปตามลำดับขั้นในเชิงโครงสร้าง แต่เป็นการฝึกฝนที่เน้นการบูรณาการทั้งสามด้าน คือ ศีล สมาธิ และปัญญา หรือที่เรียกรวมกันว่า ไตรสิกขา ให้ดำเนินไปพร้อมกันอย่างเป็นระบบและต่อเนื่อง กล่าวคือ บุคคลสามารถฝึกเจริญสติ สมาธิ และพิจารณาธรรมได้ แม้ในขณะที่ยังมีข้อจำกัดบางประการทางกายภาพหรือเศรษฐกิจ ซึ่งแสดงให้เห็นว่าความก้าวหน้าในทางธรรมมิได้ขึ้นอยู่กับความเติมเต็มความต้องการภายนอกเสมอไปยิ่งไปกว่านั้น แนวทางของพระพุทธศาสนายังมุ่งสู่การ “ละวาง” มากกว่าการ “เติมเต็ม” โดยเน้นการรู้จักพิจารณาตนเอง เห็นโทษของความยึดมั่น และลดละความปรุงแต่ง

ภายในจิตใจ ซึ่งเป็นการพัฒนาที่ลึกซึ้งกว่าแนวคิดทางจิตวิทยาที่เน้นการปลดปล่อยศักยภาพของ “ตัวตน” ให้เต็มที่ เพราะในทางพุทธศาสนา การหลุดพ้นไม่ได้หมายถึงการพัฒนา “ตัวตน” ให้สมบูรณ์ แต่หมายถึงการรู้เท่าทันว่า “ตัวตน” นั้นเป็นสิ่งที่ปรุงแต่ง ไม่มีแก่นสาร และควรละวางให้จิตเป็นอิสระ

ด้วยเหตุนี้ ความสมดุลในมุมมองของพระพุทธศาสนาจึงไม่ใช่ผลลัพธ์ของการป็นไปตามลำดับขั้น แต่เกิดจากการฝึกตนอย่างรอบด้านในแต่ละขณะของชีวิต เป็นกระบวนการที่ให้ความสำคัญกับการรู้เท่าทันปัจจุบันขณะ ไม่หลงติดอยู่กับอดีตหรืออนาคต ไม่มัวเฝ้ารอการพัฒนาให้ถึงระดับสูงสุดจึงค่อยฝึกจิต แต่สามารถเริ่มพัฒนาได้ทันทีผ่านการตั้งมั่นในศีล มีความเพียรในการเจริญสติ และใช้ปัญญาใคร่ครวญธรรมะเพื่อความหลุดพ้นอย่างค่อยเป็นค่อยไปแนวทางการฝึกฝนในพระพุทธศาสนา จึงเป็นกระบวนการแบบบูรณาการ ที่เปิดโอกาสให้บุคคลทุกระดับสามารถเข้าถึงความสงบและความสมดุลได้ตามกำลังของตน ต่างจากแนวคิดที่อาศัยการป็นบันไดของความต้องการตามลำดับอย่างตายตัว ซึ่งอาจไม่สอดคล้องกับความเป็นจริงของชีวิตมนุษย์ทุกกลุ่ม โดยเฉพาะผู้ที่อยู่ในสภาพแวดล้อมที่จำกัด หรือเลือกใช้ชีวิตอย่างเรียบง่าย แนวทางของพระพุทธศาสนาแสดงให้เห็นว่า ความสมดุลไม่จำเป็นต้องเกิดจากการมีครบทุกอย่าง แต่อาจเกิดขึ้นจากการรู้จักพอ วางใจเป็น และดำรงอยู่ด้วยความเข้าใจธรรมชาติของชีวิต

กล่าวโดยสรุป ความสมดุลตามแนวคิดของ Maslow เป็นภาพสะท้อนของการพัฒนาชีวิตแบบค่อยเป็นค่อยไปตามระดับความต้องการ ซึ่งมีลักษณะใกล้เคียงกับกระบวนการฝึกตนในพระพุทธศาสนา อย่างไรก็ดี พระพุทธศาสนาก้าวไปไกลกว่านั้น โดยไม่หยุดอยู่แค่การพัฒนา “ตัวตน” แต่เสนอให้เข้าใจ “ความไม่มีตัวตน” ซึ่งเป็นรากฐานของความหลุดพ้นจากทุกข์อย่างแท้จริง ความสมดุลจึงมิใช่เพียงการจัดการภายนอกให้ลงตัว หรือการใช้ศักยภาพตนให้เต็มที่ แต่คือการรู้จักปล่อยวางสิ่งที่ควรวาง และรู้จักดำรงอยู่ในโลกอย่างไม่ยึดติด

3.2. ความเป็นมาของหลักพุทธธรรม

พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งการปฏิบัติที่มุ่งสู่ความพ้นทุกข์ โดยอาศัยหลักธรรมเป็นแนวทางในการฝึกฝน พัฒนา และเปลี่ยนแปลงชีวิตให้เป็นไปในทางที่ถูกต้อง หลักพุทธธรรมทั้งหลายที่พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้นั้น มิได้จำกัดอยู่เพียงหลักธรรมฝ่ายปรมัตถ์สำหรับบรรลุธรรมขั้นสูงเท่านั้น หากแต่มีหลักธรรมที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้กับชีวิตประจำวันได้อย่างหลากหลาย ไม่ว่าจะเป็น อริยสัจ 4 ไตรสิกขา มรรคมีองค์ 8 พรหมวิหาร 4 หรือหลักอปริหานิยธรรม ฯลฯ ซึ่งล้วนมีจุดมุ่งหมายร่วมกันคือการพัฒนาจิตใจและพฤติกรรมของมนุษย์ให้เกิดดุลยภาพทั้งภายในและภายนอกหลักธรรมเหล่านี้ล้วนมีพัฒนาการตั้งแต่สมัยพุทธกาล โดยพระพุทธองค์ทรงแสดงตามวาระและปัญญาของผู้ฟัง เพื่อให้สามารถนำไปใช้ได้เหมาะสมกับชีวิตและสังคมแต่ละระดับ ในหัวข้อนี้

จะพิจารณาความเป็นมาของหลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิต ตั้งแต่หลักธรรมพื้นฐาน จนถึงแนวปฏิบัติขั้นสูง ซึ่งถือเป็นแก่นสำคัญของการสร้างสมดุลในวิถีชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรมอย่างแท้จริง

3.2.1. ที่มาของหลักพุทธธรรม

หลักพุทธธรรมทั้งหมดในพระพุทธศาสนานั้น มีจุดเริ่มต้นจากการตรัสรู้ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า โดยพระองค์ได้ทรงตั้งหลักธรรมขึ้นใหม่ตามความเห็นส่วนตัว หากแต่ทรง “รู้แจ้งเห็นจริง” ในธรรมที่มีอยู่ตามธรรมชาติ และนำมาถ่ายทอดอย่างเป็นระบบด้วยภาษาที่ผู้คนในสมัยนั้นสามารถเข้าใจได้ หลักธรรมเหล่านี้มิได้มีจุดมุ่งหมายเพื่อการถกเถียงเชิงทฤษฎี แต่มีลักษณะ “ปฏิบัติได้ พิสูจน์ได้ และให้ผลจริง” ดังปรากฏในพระบาลีว่า “สันทิฏฐโก อกาลโก เอหิปัสสิโก โอปนยิโก ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิ” (ม.ม.12/14/17) หลักธรรมในพระพุทธศาสนาได้พัฒนาขึ้นตามลำดับและบริบทของผู้ฟังในแต่ละช่วงเวลา เริ่มตั้งแต่หลักธรรมขั้นพื้นฐาน เช่น การไม่เบียดเบียน การทำความดี การละเว้นความชั่ว ไปสู่หลักธรรมที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้น เช่น ไตรลักษณ์ อริยสัจ 4 ไตรสิกขา พรหมวิหาร 4 จนถึงโพธิปักขิยธรรม 37 ประการ ซึ่งหลักธรรมเหล่านี้ล้วนมีความสอดคล้องเชื่อมโยงกัน มุ่งสู่เป้าหมายเดียวกันคือความหลุดพ้นจากทุกข์ และการพัฒนาชีวิตอย่างสมดุลเพราะฉะนั้น การศึกษาและประยุกต์ใช้พุทธธรรมในชีวิตประจำวัน ต้องพิจารณาทั้งโครงสร้างของธรรมะโดยรวม และความสัมพันธ์ของหมวดธรรมต่าง ๆ ในฐานะ “ชุดความรู้เชิงระบบ” ที่ตอบสนองต่อการพัฒนาคนแบบองค์รวมทั้งในระดับกาย จิต และสังคม

อริยมรรคมีองค์ 8 ถือเป็นหลักธรรมสำคัญที่พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ตั้งแต่ปฐมเทศนา คือธัมมจักกัปปวัตตนสูตร ซึ่งทรงแสดงแก่ปัญจวัคคีย์ ณ ป่าอิสิปตนมฤคทายวัน เมืองพาราณสี โดยได้ทรงประกาศว่า “มัชฌิมาปฏิปทา” หรือ “ทางสายกลาง” คือแนวทางที่พระองค์ทรงค้นพบ และสามารถนำเวไนยสัตว์ออกจากความสุดโต่งทั้งสองประการ คือ กามสุขัลลิกานุโยค และอัตตกิลมถานุโยค (ที.ม.หา.11/1/3) มัชฌิมาปฏิปทาดังกล่าว ก็คือ อริยมรรคมีองค์ 8 ซึ่งประกอบด้วย สัมมาทิฏฐิ คือความเห็นชอบ, สัมมาสังกัปปะ คือความดำริชอบ, สัมมาวาจา คือการพูดชอบ, สัมมากรรมันตะ คือการกระทำชอบ, สัมมาอาชีวะ คือการเลี้ยงชีพชอบ, สัมมาวายามะ คือความเพียรชอบ, สัมมาสติ คือความระลึกชอบ, สัมมาสมาธิ คือความตั้งมั่นแห่งจิตชอบ

หลักธรรมทั้งแปดข้อนี้มีได้เป็นแนวทางปฏิบัติสำหรับนักบวชเท่านั้น แต่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันของคฤหัสถ์ได้อย่างเหมาะสม ด้วยเหตุที่ครอบคลุมตั้งแต่ความคิด วาจา การกระทำ ไปจนถึงการฝึกจิตและการเจริญปัญญา อริยมรรคจึงถือเป็น “แผนที่ของชีวิต” ที่พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ เพื่อให้มนุษย์ใช้เป็นแนวทางก้าวออกจากทุกข์ และนำไปสู่การดำรงอยู่ด้วยความสมดุล เย็น และมีคุณภาพจากจุดเริ่มต้นในปฐมเทศนา อริยมรรคมีองค์ 8 ได้กลายเป็น “แก่นกลางของพุทธธรรม” ซึ่งเชื่อมโยงและรองรับหมวดธรรมอื่น ๆ ทั้งหมด เช่น ไตรสิกขา (ศีล-

สมาธิ-ปัญญา), โลกธรรม, พรหมวิหาร, สัมปยุตธรรม ฯลฯ โดยเฉพาะในการดำเนินชีวิตอย่างสมดุลของผู้ปฏิบัติธรรมในยุคปัจจุบัน อริยมรรคจึงยังคงเป็นแนวทางที่ทรงคุณค่าและจำเป็นอย่างยิ่ง

3.2.2. อริยมรรคในบริบทของอริยสัจ 4

หนึ่งในโครงสร้างสำคัญของพระพุทธธรรมที่สะท้อนถึงความเป็นระบบและลำดับเชิงเหตุผลอย่างชัดเจน คือ “อริยสัจ 4” ซึ่งถือเป็นหัวใจของพระพุทธศาสนา และเป็นธรรมที่พระพุทธองค์ทรงตรัสรู้เองโดยชอบ พระองค์ทรงยืนยันใน อัมมจักกัปปวัตตนสูตร ว่า อริยสัจ 4 เป็นธรรมที่ยังไม่เคยมีใครแสดงมาก่อน และเป็นสิ่งที่ผู้มีปัญญาสามารถรู้เห็นด้วยตนเอง กล่าวคือ มิใช่ศรัทธาอย่างไร้เหตุผล หากเป็นความจริงที่พึงพิสูจนได้ด้วยประสบการณ์ตรงของผู้ปฏิบัติ (ที.มหา.11/1/3) อริยสัจ 4 ประกอบด้วย ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค ซึ่งเรียงลำดับจากการรับรู้ปัญหา เห็นเหตุ เข้าใจทางดับ และลงมือปฏิบัติ กล่าวคือ “ทุกข์” เป็นสภาพของความไม่พึงพอใจหรือความทนไม่ได้ต่อสิ่งที่เป็นอย่าง “สมุทัย” คือเหตุแห่งทุกข์ โดยเฉพาะต้นเหตุในรูปแบบต่าง ๆ “นิโรธ” คือสภาวะที่ดับทุกข์ได้อย่างแท้จริง และ “มรรค” คือหนทางที่นำไปสู่การดับทุกข์นั้นอย่างเป็นระบบ โดยเมื่อพิจารณาเชิงโครงสร้าง จะพบว่า “มรรค” ทำหน้าที่เป็นคำตอบของอริยสัจทั้งระบบ กล่าวคือ เมื่อเข้าใจทุกข์ เห็นเหตุ และรู้ว่าสามารถดับได้ มรรคคือ “แนวทาง” ที่นำพาผู้ปฏิบัติให้ถึงความพ้นทุกข์อย่างแท้จริง อริยมรรคที่กล่าวถึงนี้คือ “อริยมรรคมีองค์ 8” หรือที่รู้จักกันในนามของ “มัชฌิมาปฏิปทา” คือ ทางสายกลางระหว่างความสุดโต่งในสองด้าน ได้แก่ กามสุขัลลิกานุโยค และอัตตกิลมณานุโยค องค์ประกอบของมรรคแปดมีดังนี้: สัมมาทิฐิ (ความเห็นชอบ), สัมมาสังกัปปะ (ความดำริชอบ), สัมมาวาจา (วาจาชอบ), สัมมากัมมันตะ (การกระทำชอบ), สัมมาอาชีวะ (อาชีพชอบ), สัมมาวายามะ (ความเพียรชอบ), สัมมาสติ (ความระลึกชอบ), และสัมมาสมาธิ (ความตั้งมั่นของจิตชอบ) ซึ่งครอบคลุมตั้งแต่แนวคิด เจตนา พฤติกรรม และกระบวนการฝึกจิต จึงกล่าวได้ว่าเป็นโครงสร้างแห่ง “ชีวิตที่สมดุล”

เมื่อจัดองค์ธรรมทั้งแปดในเชิงระบบ จะเห็นว่ามีความสัมพันธ์กับไตรสิกขา ได้แก่ ปัญญา (สัมมาทิฐิ – สัมมาสังกัปปะ), ศีล (สัมมาวาจา – สัมมากัมมันตะ – สัมมาอาชีวะ), และสมาธิ (สัมมาวายามะ – สัมมาสติ – สัมมาสมาธิ) ซึ่งแสดงให้เห็นว่าอริยมรรคมีองค์ 8 ไม่ใช่เพียงรายการข้อธรรมแยกส่วน แต่เป็นกระบวนการพัฒนาตนแบบองค์รวมที่มีความสอดคล้องระหว่างภายนอกและภายใน กล่าวคือ มีศีลเป็นรากฐาน สมาธิเป็นเครื่องกลั่น และปัญญาเป็นแสงนำทาง จึงเหมาะแก่การเป็นแนวทางดำเนินชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรมทุกระดับความสัมพันธ์เชิงโครงสร้างของอริยมรรคกับอริยสัจ 4 ยังสะท้อนผ่านพระพุทธพจน์ที่ระบุว่า ธรรมเหล่านี้มีหน้าที่แตกต่างกัน เช่น ทุกข์ – ต้องรู้, สมุทัย – ต้องละ, นิโรธ – ต้องทำให้แจ้ง, และมรรค – ต้องเจริญ (ภาวิตัพพะ) คำว่า “เจริญ” หรือ “ภาวนา” ในที่นี้ มิได้หมายถึงการศึกษาเพียงระดับความรู้เท่านั้น แต่คือการฝึกฝนและลงมือปฏิบัติอย่างต่อเนื่องให้กลายเป็นวิถีชีวิตจริงกล่าวโดยสรุป อริยมรรคมีองค์ 8 ไม่เพียงเป็นส่วนหนึ่งของอริยสัจ 4 หากแต่เป็น

หัวใจและกลไกสำคัญที่ทำให้อริยสัจทั้งระบบทำงานได้จริง เป็นหนทางที่พระพุทธองค์ทรงปฏิบัติและทรงแนะนำให้สาวกดำเนินตาม เพราะเป็นแนวทางที่มีเหตุผล เป็นกลาง และไม่ยึดติดในสิ่งใด ความสัมพันธ์ของมรรคกับอริยสัจจึงมิใช่เพียงเชิงทฤษฎี หากเป็น “การเดินทางจากปัญญาสู่ปฏิบัติ” ซึ่งนำไปสู่ความรู้แจ้งและความพ้นทุกข์อย่างแท้จริง

ในการเจริญอริยมรรค ผู้ปฏิบัติย่อมต้องเผชิญกับกระบวนการภายในที่ซับซ้อน ไม่ว่าจะเป็น การขัดเกลากิเลส การฝึกควบคุมพฤติกรรม หรือการพัฒนาเจตนาและจิตใจให้ตรงต่อธรรม ดังนั้น มรรคจึงเป็นทั้ง แนวทางการดำเนินชีวิต และ เครื่องมือในการพัฒนาชีวิต อย่างต่อเนื่อง โดยไม่แยกขาดจากความเป็นจริงแห่งทุกข์ แต่เป็นวิถีที่ก้าวข้ามทุกข์อย่างมีลำดับ พระพุทธองค์ตรัสว่า “อริยมรรคมีองค์ 8 นี้แล เป็นทางสายเดียว ซึ่งทำให้สัตว์ทั้งหลายถึงความดับไม่เหลือแห่งทุกข์” (ส.ม. 19/108/256) นอกจากนี้ มรรคยังมีใช้เพียงแนวทางสำหรับนักบวช หากแต่เหมาะสมกับผู้ครองเรือน ที่ต้องการมีชีวิตที่สมดุลงานโลกด้วย เช่น สัมมาอาชีวะ คือการเลี้ยงชีพด้วยความสุจริต ย่อมทำให้ครอบครัวและชุมชนมีสันติสุข สัมมาวาจา คือการพูดที่ไม่เบียดเบียน ย่อมเสริมสร้างความสัมพันธ์ในองค์กร สัมมาสติและสัมมาสมาธิ คือการมีสติรู้ตัวและตั้งมั่นในจิตใจ ซึ่งสามารถนำมาใช้ในการจัดการความเครียด ความโกรธ และอารมณ์ไม่พึงประสงค์ในชีวิตประจำวันได้โดยตรงในเชิงวิถีชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรม อริยมรรคจึงเปรียบได้กับ “เส้นทางแห่งการปลดปล่อยอย่างมีระบบ” กล่าวคือ ไม่ใช่การดับทุกข์ด้วยการหนีปัญหา แต่คือการเข้าใจปัญหา เห็นเหตุ และเลือกเดินทางออกด้วยปัญญาอันชอบธรรม เส้นทางนี้ไม่ได้จำกัดอยู่เพียงภายในวัดหรือที่นั้งสมาธิ หากแต่สามารถฝังอยู่ในกิจวัตร ตั้งแต่การกิน การพูด การคิด การทำงาน ไปจนถึงการนอนพักผ่อน กล่าวคือ ทุกขณะของชีวิตสามารถเป็นการเจริญมรรคได้ หากดำเนินด้วยสติและเจตนาที่ถูกต้องจุดสำคัญที่อริยมรรคมีองค์ 8 เชื่อมโยงกับโครงสร้างอริยสัจ 4 อย่างลึกซึ้ง คือ การที่มรรคเป็นทั้ง “หนทาง” และ “ผลลัพธ์” พร้อมกัน กล่าวคือ เมื่อปฏิบัติมรรค ก็จะเข้าใจทุกข์อย่างลึกซึ้งขึ้น เห็นสมุทัยอย่างชัดเจนขึ้น และมีประสบการณ์ตรงกับนิโรธในแต่ละระดับ แม้จะยังไม่ขึ้นพพานชั้นสูง แต่ก็สามารถสัมผัส “นิโรธชั่วคราว” เช่น ความปลอดโปร่งในจิต ความวางเฉยจากอารมณ์ หรือความเป็นอิสระจากสิ่งยึดติดเล็กน้อย ซึ่งล้วนเป็น “รสของธรรม” ที่เกิดจากการเดินตามมรรค

ด้วยเหตุนี้ การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างอริยมรรคกับอริยสัจ 4 จึงมิใช่เพียงการทำความเข้าใจเชิงทฤษฎี แต่คือการวางรากฐานของการเปลี่ยนแปลงทั้งชีวิตอย่างเป็นระบบ กล่าวได้ว่า หากผู้ใดเห็นอริยมรรคอย่างถูกต้อง ผู้นั้นย่อมเข้าใจธรรมทั้งระบบ เพราะอริยมรรคเปรียบได้กับประตูเข้าสู่ธรรมทุกประการ และเป็นหนทางแห่งความสมดุลงานทั้งในระดับส่วนบุคคล ครอบครัว และสังคม

3.2.3. ความสำคัญของมรรค 8 ในการดำเนินชีวิต

อริยมรรคมีองค์ 8 ไม่เพียงเป็นหลักธรรมสำคัญในเชิงปรัชญา หากแต่เป็นแนวทางที่พระพุทธองค์ทรงแนะนำให้บุคคลนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะในฐานะ “ทางสายกลาง”

ที่ประทับประกอบจิตให้อยู่ในความพอดีระหว่างความหมกมุ่นในกาม และการทรนทน องค์ธรรมทั้งแปดประการมิได้เสนอเพียงแนวคิดที่ตึงาม แต่มีลักษณะเป็น “ระบบปฏิบัติ” ที่พัฒนาได้จริง ทั้งในระดับความคิด พฤติกรรม จิตใจ และความสัมพันธ์ทางสังคมมรรคมีองค์ 8 ครอบคลุมความเป็นมนุษย์อย่างสมบูรณ์ กล่าวคือ เริ่มจากการ “เห็นถูก” (สัมมาทิฐิ) ที่เป็นรากฐานของความเข้าใจชีวิตตามความเป็นจริง ต่อเนื่องไปยัง “ดำรงชอบ” (สัมมาสังกัปปะ) ที่กำหนดทิศทางความคิดให้มีเมตตาและไม่เบียดเบียน จากนั้นเข้าสู่ระดับของศีลธรรม ได้แก่ วาจา การกระทำ และอาชีพที่ไม่ก่อความเดือดร้อน ซึ่งล้วนเป็นเงื่อนไขของความสมดุลในความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล สุดท้ายคือระดับจิตภายใน ได้แก่ ความเพียร สติ และสมาธิ ที่ช่วยกลั่นจิตให้สงบ มั่นคง และพร้อมรับรู้ธรรมะอย่างแท้จริงในการดำเนินชีวิตประจำวัน มรรคแปดช่วยให้บุคคลตั้งหลักในการเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงได้อย่างมีสติ เช่น เมื่อเผชิญความเครียด ความโกรธ หรือความเร่งรีบ สัมมาสติและสัมมาสมาธิจะเป็นเครื่องมือในการระงับอารมณ์ สัมมาวาจาจะช่วยควบคุมการแสดงออก และสัมมาทิฐิจะนำกลับไปสู่การมองสถานการณ์ด้วยใจที่เข้าใจตามเหตุผล ไม่หลงในอคติหรืออารมณ์

สำหรับผู้ปฏิบัติธรรมในยุคปัจจุบัน ซึ่งต้องเผชิญกับความซับซ้อนของชีวิตทางโลก อริยมรรคมีองค์ 8 จึงทำหน้าที่เป็น “กรอบจริยธรรมเชิงพัฒนา” ที่ไม่เพียงห้ามหรือจำกัดพฤติกรรม หากแต่ส่งเสริมให้บุคคล “รู้เท่าทันตน” และมีแนวทางในการเจริญเติบโตอย่างยั่งยืน หลักสัมมาอาชีพยังเป็นแนวทางให้ผู้ครองเรือนประกอบอาชีพอย่างสุจริต ไม่เอาเปรียบ ไม่หลอกลวง หรือทำลายทรัพยากรธรรมชาติ สัมมากรรมันตะยังครอบคลุมไปถึงการดำเนินกิจวัตรอย่างมีสติ และไม่เบียดเบียนชีวิตอื่นโดยไม่จำเป็นในระดับจิตใจ การฝึกมรรคช่วยเสริมสร้างความมั่นคงภายใน ซึ่งเป็นรากฐานของความสมดุลในมิติทางอารมณ์และจิตวิญญาณ กล่าวคือ เมื่อบุคคลมีพื้นฐานของสมาธิ ย่อมสามารถเผชิญกับความสำเร็จ ความล้มเหลว หรือคำวิจารณ์ได้โดยไม่หวั่นไหว ไม่หลงติดอยู่ในความสุข และไม่ท้อแท้เมื่อเจอความทุกข์ ซึ่งสอดคล้องกับหลักโลกธรรมที่พระพุทธองค์ทรงสอนให้ “วางใจอย่างเสมอภาค” ต่อ ลาภ เสื่อมลาภ ยศ เสื่อมยศ สรรเสริญ นินทา สุข และทุกข์ที่สำคัญมรรค 8 ไม่ได้จำกัดอยู่แค่ “ศีลธรรมส่วนบุคคล” หากแต่สามารถขยายออกไปในระดับครอบครัว องค์กร และสังคม เช่น หากผู้บริหารมีสัมมาทิฐิและสัมมาสังกัปปะ การตัดสินใจย่อมไม่เอนเอียง หากบุคลากรมีสัมมาวาจา ความร่วมมือจะเกิดอย่างสันติ หากทั้งองค์กรฝึกสัมมาสติ ย่อมเป็นองค์กรที่ตื่นรู้ ไม่หลงในความเร่งรีบจนสูญเสียคุณธรรมพื้นฐาน

กล่าวโดยสรุป อริยมรรคมีองค์ 8 จึงมีความสำคัญอย่างยิ่งในการดำเนินชีวิตทั้งในระดับส่วนตัวและส่วนรวม เพราะมิใช่เพียงหลักศีลธรรมที่ควรปฏิบัติ หากแต่คือแนวทางที่พระพุทธเจ้าทรงสรุปไว้อย่างเป็นระบบแล้วว่าเป็นหนทางเดียวที่จะทำให้บุคคล “หลุดพ้นจากทุกข์” ได้อย่างแท้จริง มรรคจึงเปรียบได้กับ “แผนที่ชีวิต” ที่เมื่อนำมาปรับใช้ในการดำเนินชีวิตอย่างสม่ำเสมอ ย่อมนำไปสู่ความสมดุล มั่นคง และความสงบเย็นอย่างยั่งยืนในทุกมิติ

3.2.4. อริยมรรค 8 กับแนวทางการฝึกตนแบบองค์รวม

อริยมรรคมีองค์ 8 ตามแนวพระพุทธศาสนานั้น มิได้เป็นเพียงข้อธรรมที่แยกเป็นส่วน ๆ สำหรับการท่องจำหรือกล่าวอ้างในเชิงปรัชญาเท่านั้น หากแต่เป็น “แนวทางการฝึกตนแบบองค์รวม” ที่ครอบคลุมการพัฒนาทั้งทางกาย วาจา ใจ และปัญญาอย่างกลมกลืน พระพุทธองค์มิได้แสดงมรรคในฐานะกฎเกณฑ์ที่เข้มงวด แต่ทรงวางไว้เป็นระบบฝึกฝนชีวิตที่ผู้ปฏิบัติสามารถนำไปใช้ในทุกระเบียบของการดำเนินชีวิต ทั้งในระดับบุคคล ครอบครัว ชุมชน และสังคมองค์ธรรมทั้งแปดประการในมรรค จึงมีลำดับและโครงสร้างที่เชื่อมโยงกันอย่างมีเหตุผล โดยเริ่มจากการตั้งต้นที่ปัญญา ผ่านสัมมาทิฐิ และสัมมาสังกัปปะ ซึ่งทำหน้าที่วางรากฐานของเจตนาและทิศทางชีวิตที่ถูกต้อง ตามด้วยการฝึกด้านศีล ได้แก่ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ และสัมมาอาชีวะ ที่ทำให้ผู้ปฏิบัติดำเนินตนในสังคมอย่างไม่เบียดเบียน และสุดท้ายคือการพัฒนาด้านจิตหรือสมาธิ ซึ่งประกอบด้วยสัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ ที่ช่วยฝึกใจให้มั่นคง เป็นอิสระจากกิเลส และพร้อมต่อการรู้แจ้งธรรมลักษณะองค์รวมของมรรคแปดสะท้อนว่า การฝึกตนในพระพุทธศาสนาไม่ใช่ว่าการแยกส่วนหรือเร่งเพียงด้านใดด้านหนึ่ง แต่เป็นการปรับสมดุลของชีวิตทั้งระบบ กล่าวคือ เมื่อบุคคลเริ่มจากความเข้าใจที่ถูกต้อง ก็ย่อมพัฒนาเจตนาได้อย่างมีเมตตา และนำไปสู่การสื่อสาร การดำรงชีพ และการกระทำที่สอดคล้องกับหลักธรรม ขณะเดียวกันก็ไม่ละเลยการฝึกฝนจิตให้มีพลังใจ มีสติ และมีสมาธิ ซึ่งจะส่งเสริมการวางใจต่อปัญหาได้อย่างไม่หวั่นไหว ทั้งหมดนี้คือการ “ฝึกตนเพื่อสร้างความสมดุลภายใน” อย่างแท้จริงที่สำคัญแนวทางแห่งมรรคยังเปิดโอกาสให้ผู้ปฏิบัติสามารถเลือกจุดเริ่มต้นที่เหมาะสมกับตนเองได้ โดยบางคนอาจเริ่มจากการฝึกเจริญสติ บางคนเริ่มจากการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตให้สุจริต หรือบางคนอาจเริ่มจากการใคร่ครวญความจริงของชีวิตผ่านสัมมาทิฐิ ไม่ว่าจะเป็นจุดใด ทุกองค์ธรรมในมรรคจะค่อย ๆ ส่งเสริมและกลมกลืนกันไปอย่างเป็นลำดับ โดยไม่ขัดแย้งกันในทางปฏิบัติ นอกจากนี้ มรรคแปดยังสามารถแทรกซึมอยู่ในทุกกิจวัตร เช่น การพูดด้วยความเคารพและไม่ใช้วาจารุนแรงคือการฝึกสัมมาวาจา การทำงานโดยไม่เบียดเบียนตนและผู้อื่นคือสัมมาอาชีวะการระลึกถึงตัวขณะรับประทานอาหาร ขณะเดิน หรือแม้แต่ขณะใช้อินเทอร์เน็ตก็เป็นการฝึกสัมมาสติขณะที่การควบคุมอารมณ์ไม่ให้แปรปรวนด้วยความเพียรชอบ ย่อมสะท้อนถึงสัมมาวายามะ และเมื่อบุคคลสามารถตั้งจิตได้อย่างมั่นคง ไม่สั่นไหวต่อโลกธรรม ก็เป็นการฝึกสัมมาสมาธิอย่างแท้จริง

ดังนั้น การเจริญมรรคจึงไม่ใช่กิจกรรมแยกต่างหากจากชีวิตประจำวัน แต่เป็นชีวิตทั้งชีวิตที่ดำเนินไปด้วยสติ ปัญญา และความไม่เบียดเบียน หากผู้ปฏิบัติสามารถหลอมรวมมรรคทั้งแปดเข้ากับชีวิตประจำวันได้อย่างกลมกลืน ย่อมนำไปสู่การฝึกตนที่ไม่ขาดตอน และเป็นวิถีชีวิตที่มีคุณภาพอย่างแท้จริง กล่าวได้ว่า มรรค 8 คือระบบการฝึกตนที่มีความสมบูรณ์ในตนเอง เพราะเชื่อมโยงทั้งความเข้าใจการกระทำ และการวางใจอย่างไม่แยกส่วนอีกทั้งยังสอดคล้องกับแนวคิดเรื่อง “ชีวิตที่สมดุล” ตามพุทธธรรมอย่างแนบแน่น

3.2.5. ประโยชน์หลักพุทธธรรม

อริยมรรค 8 ซึ่งเป็นแก่นคำสอนสำคัญของพระพุทธศาสนา มีบทบาทอย่างยิ่งในการส่งเสริมชีวิตที่สมดุลและสงบสุขในทุกมิติ ทั้งในระดับบุคคล ครอบครัว และสังคม หลักธรรมนี้ไม่เพียงแต่ช่วยให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจธรรมชาติของชีวิต แต่ยังส่งเสริมให้เกิดการปฏิบัติที่เหมาะสมผ่านองค์ธรรมทั้ง 8 โดยมีเป้าหมายเพื่อความสุขและความสมดุลในชีวิตประจำวันในระดับบุคคล อริยมรรค 8 สนับสนุนให้ผู้ปฏิบัติมีความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับความไม่เที่ยงของชีวิต (อนิจจัง) และความทุกข์ (ทุกขัง) โดยเฉพาะผ่าน สัมมาทิฐิ และ สัมมาสังกัปปะ ที่ช่วยให้ผู้ปฏิบัติสามารถมองเห็นความจริง ลดการยึดมั่นในสิ่งที่ไม่ยั่งยืน และพัฒนาสติปัญญาในการตัดสินใจที่ดีขึ้น ในด้านจิตใจ สัมมาสติ และ สัมมาสมาธิ มีบทบาทสำคัญในการเสริมสร้างความสงบ ลดความฟุ้งซ่าน และเพิ่มความสามารถในการเผชิญกับความเครียดในระดับครอบครัวและสังคม หลักธรรมนี้ช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดี เช่น สัมมาวาจา และ สัมมากัมมันตะ ซึ่งกระตุ้นให้เกิดการพูดจาและการกระทำที่สุภาพ สร้างสรรค์ และไม่เบียดเบียนผู้อื่น นอกจากนี้ สัมมาอาชีวะ ยังสนับสนุนให้บุคคลดำเนินอาชีพอย่างสุจริตและมีจริยธรรม ช่วยลดปัญหาความขัดแย้งและความไม่เป็นธรรมในสังคมด้วยความครอบคลุมในทุกด้านของชีวิต อริยมรรค 8 จึงเป็นเครื่องมือสำคัญในการสร้างความสงบสุขและความสมดุลในสังคมปัจจุบันทั้งในระดับปัจเจกบุคคลและส่วนรวม (อง.ปญจก.23/54/100)

การลดความทุกข์และพัฒนาคุณภาพชีวิต การดำเนินชีวิตตามแนวทางอริยมรรคมีองค์ 8 นับเป็นวิถีแห่งการลดทุกข์และยกระดับคุณภาพชีวิตอย่างเป็นระบบและยั่งยืน โดยเริ่มต้นจาก สัมมาทิฐิ (ความเห็นชอบ) ซึ่งเป็นรากฐานของปัญญาในการเข้าใจธรรมชาติของชีวิต การเห็นตามความเป็นจริงว่าโลกนี้เป็นไปตามหลักอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา ช่วยให้ผู้ปฏิบัติมองชีวิตอย่างเป็นกลาง ไม่หลงยึดติดกับสิ่งที่ไม่เที่ยงหรือปรารถนาที่เกินจริง ความเข้าใจดังกล่าวช่วยลดความคาดหวัง ความกังวล และความผิดหวังที่มักเกิดจากการไม่รู้เท่าทันธรรมชาติของสรรพสิ่ง และนำไปสู่การยอมรับสภาพชีวิตโดยไม่ตกเป็นเหยื่อของความทุกข์ เมื่อมีสัมมาทิฐิเป็นพื้นฐานแล้ว สัมมาสังกัปปะ (ความดำริชอบ) จะช่วยหล่อหลอมความคิดให้ตั้งอยู่บนความเมตตา ความเสียสละ และการไม่เบียดเบียน ส่งผลให้การตั้งเป้าหมายและดำเนินชีวิตของผู้ปฏิบัติมีทิศทางที่เกื้อกูลทั้งตนเองและผู้อื่น ขณะเดียวกัน สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ และสัมมาอาชีวะ ทำหน้าที่ควบคุมการแสดงออกในรูปแบบของการพูด การกระทำ และการเลี้ยงชีพให้อยู่ในกรอบของศีลธรรมและความสุจริต ความสามารถในการดำรงตนอย่างมีศีลทำให้ผู้ปฏิบัติมีความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัวและสังคม ลดปัญหาความขัดแย้งทางสังคม และช่วยสร้างจิตสำนึกในความรับผิดชอบต่อผู้อื่น การใช้ชีวิตที่ไม่เบียดเบียนทั้งทางตรงและทางอ้อมส่งผลให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง ความสบายใจ และความมั่นคงภายใน ซึ่งเป็นองค์ประกอบพื้นฐานของคุณภาพชีวิตที่ดี (อง.ติก.20/34/45)

ในด้านของการพัฒนาจิตใจ องค์ธรรมในกลุ่มสมาธิ ได้แก่ สัมมาวายามะ สัมมาสติ และ สัมมาสมาธิ มีบทบาทสำคัญในการลดความทุกข์ในระดับลึก และส่งเสริมภาวะของจิตที่มั่นคงและสงบ สัมมาวายามะช่วยกำกับให้ผู้ปฏิบัติเพียรละอกุศลและเพียรสร้างกุศลอย่างสม่ำเสมอ การมีความเพียรอย่างมีสติช่วยป้องกันไม่ให้จิตใจตกอยู่ในภาวะฟุ้งซ่านหรือหมกมุ่นกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งจนเกิดความทุกข์เกินจำเป็น ส่วนสัมมาสติเป็นการฝึกฝนให้จิตมีความรู้ตัวอยู่กับปัจจุบันขณะ สามารถสังเกตอารมณ์ และความคิดของตนได้อย่างไม่เผลอเผลอ การเจริญสติอย่างต่อเนื่อง เช่น ในกิจกรรมการเดิน การยืน หรือแม้แต่ในขณะพูดคุย ช่วยลดความว้าวุ่นทางใจ และทำให้เกิดการรับรู้ที่ละเอียดลึกซึ้งขึ้น เมื่อจิตมีความสติเพียงพอ ก็จะสามารถเข้าสู่สัมมาสมาธิได้ง่ายขึ้น ซึ่งเป็นสภาวะของจิตที่แน่วแน่ มั่นคง และไม่ถูกรบกวนจากสิ่งเร้าภายนอก การฝึกสมาธิอย่างต่อเนื่องส่งผลให้เกิดความสงบภายใน ลดความวิตกกังวล เพิ่มความสามารถในการควบคุมตนเอง และช่วยทำให้เกิดปัญญาที่ลึกซึ้งขึ้นในการมองโลก และชีวิต การดำเนินชีวิตภายใต้กรอบของอริยมรรคทั้ง 8 นี้จึงมิได้เป็นเพียงแนวทางทางจริยธรรม แต่เป็นการบ่มเพาะจิตใจให้มีความแข็งแรง มีความมั่นคงทางอารมณ์ และสามารถเผชิญหน้ากับปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างมีสติและปัญญา ผู้ที่ปฏิบัติตามแนวทางนี้อย่างสม่ำเสมอ จะไม่เพียงแต่ลดความทุกข์ที่เกิดจากอารมณ์ ความคิด และความคาดหวังที่ไม่สอดคล้องกับความเป็นจริง แต่ยังสามารถเปลี่ยนความทุกข์ให้เป็นพลังในการพัฒนาตนเอง ยกกระดับชีวิตจากภาวะการเอาตัวรอดไปสู่ภาวะการมีชีวิตที่เปี่ยมด้วยความหมาย การตื่นรู้ และการมีส่วนร่วมต่อการเกื้อกูลสังคมในวงกว้างอย่างแท้จริง

การสร้างสังคมที่สงบสุข อริยมรรคมีองค์ 8 เป็นหลักพุทธธรรมที่ทรงคุณค่าและมีบทบาทสำคัญอย่างยิ่งในการวางรากฐานสำหรับการสร้างสังคมที่สงบสุขอย่างแท้จริง เพราะมิได้เน้นเพียงการพัฒนาจิตใจของบุคคลในระดับปัจเจกเท่านั้น แต่ยังขยายผลไปสู่การพัฒนาคุณธรรมร่วมในระดับชุมชนและสังคมโดยรวม แต่ละองค์ธรรมในอริยมรรค ล้วนสามารถประยุกต์ใช้ในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างมีสันติ สัมมาวาจา (การพูดชอบ) ช่วยส่งเสริมวัฒนธรรมการสื่อสารที่ตั้งอยู่บนความเคารพ ความจริง และเมตตา การหลีกเลี่ยงวาทะยาบคาย คำพูดส่อเสียด หรือการยุแหยดตะคองร้าว ย่อมลดโอกาสในการเกิดความเข้าใจผิดและความขัดแย้งในระดับบุคคลและกลุ่ม สัมมาภิมันตะ (การกระทำชอบ) เป็นหลักธรรมที่ช่วยควบคุมการแสดงออกทางพฤติกรรมไม่ให้เบียดเบียนผู้อื่น ทั้งทางกาย วาจา และโดยนัย เช่น การละเว้นจากการเบียดเบียนชีวิต การรักษาความซื่อสัตย์สุจริต และการมีจิตสาธารณะ ในการช่วยเหลือผู้อื่น การกระทำที่ตั้งอยู่บนความเคารพและเมตตาย่อมส่งผลให้เกิดความไว้วางใจ และความสามัคคีในหมู่คณะ สัมมาอาชีวะ (การเลี้ยงชีพชอบ) ยังเป็นกลไกสำคัญในการวางรากฐานของสังคมที่มั่นคงในระดับเศรษฐกิจ โดยการส่งเสริมให้อาชีพของสมาชิกในสังคมไม่ก่อให้เกิดความเดือดร้อนแก่ผู้อื่น ไม่เอารัดเอาเปรียบ และไม่เกี่ยวข้องกับอบายมุขหรือการทำลายทรัพยากรธรรมชาติ ความสุจริตในระดับปัจเจกจะส่งผลสะสมเป็นความมั่นคงในระดับชุมชน และนำไปสู่ความยั่งยืนในระดับโครงสร้างสังคม (อง.ปญจก.23/54/100)

นอกจากนี้ องค์ธรรมในกลุ่มสมาธิยังมีบทบาทเสริมที่สำคัญต่อการสร้างสันติภาพในระดับจิตใจและขยายผลสู่สังคม สัมมาสติ (การมีสติชอบ) ช่วยฝึกให้บุคคลระมัดระวังในการคิด พูด และกระทำ ไม่ตอบสนองต่ออารมณ์อย่างหุนหันพลันแล่น และสามารถพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ด้วยความรู้ตัว การมีสติย่อมลดโอกาสของการแสดงออกที่รุนแรงหรือไม่เหมาะสม และยังเปิดพื้นที่ให้เกิดความเข้าใจอย่างแท้จริงระหว่างกัน สัมมาสมาธิ (การตั้งจิตมั่นชอบ) ช่วยให้จิตใจสงบ มีความมั่นคง และไม่หวั่นไหวต่ออารมณ์หรือแรงกระตุ้นจากภายนอก จิตที่ตั้งมั่นอยู่บนสมาธิย่อมเป็นแหล่งพลังงานที่สามารถแผ่เมตตา ความเข้าใจ และการให้อภัยออกไปยังผู้อื่นได้อย่างยั่งยืน ซึ่งเป็นคุณสมบัติที่จำเป็นอย่างยิ่งต่อการลดความแตกแยกในสังคม การดำเนินชีวิตตามมรรค 8 ยังเปิดโอกาสให้เกิดการแก้ไขปัญหาในชุมชนและสังคมอย่างสร้างสรรค์ โดยใช้เหตุผล ความกรุณา และความเข้าใจในความหลากหลาย แทนที่จะใช้อารมณ์ การโต้แย้ง หรือความรุนแรงในการตอบโต้ ความสามารถนี้คือรากฐานของสันติวิธีซึ่งสอดคล้องกับอุดมคติของสังคมพุทธที่มุ่งเน้นการพัฒนาอย่างสันติและยั่งยืน ดังนั้น การปฏิบัติตามหลักอริยมรรค 8 ไม่เพียงช่วยลดความทุกข์ภายในจิตใจของบุคคลเท่านั้น แต่ยังมีส่วนในการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างของสังคมให้เต็มไปด้วยคุณธรรม ความเข้าใจ ความไว้วางใจ และความสมานฉันท์อย่างลึกซึ้ง อันนำไปสู่การสร้างสังคมที่สงบสุขได้อย่างแท้จริง

ดังนั้น การดำเนินชีวิตตามแนวทางอริยมรรคมีองค์ 8 มีบทบาทสำคัญทั้งในการลดความทุกข์ภายในระดับบุคคลและส่งเสริมการสร้างสังคมที่สงบสุขอย่างยั่งยืน ในระดับจิตใจ องค์ธรรมเช่น สัมมาทิฐิ และสัมมาสังกัปปะ ช่วยปรับทัศนคติให้เห็นชีวิตตามความเป็นจริง เข้าใจความไม่เที่ยงและไม่ยึดติดในสิ่งที่เปลี่ยนแปลง ทำให้สามารถเผชิญปัญหาชีวิตด้วยปัญญาและความเมตตา ขณะที่สัมมาสติและสัมมาสมาธิช่วยฝึกให้จิตใจอยู่กับปัจจุบัน รู้เท่าทันอารมณ์ และสร้างสมาธิที่มั่นคง ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างรอบด้าน ทั้งด้านอารมณ์ ความคิด และพฤติกรรม การมีจิตใจที่มั่นคงย่อมช่วยลดความเครียด วิตกกังวล และเปิดโอกาสให้เกิดความสงบภายในอย่างแท้จริงในระดับสังคม องค์ธรรมอย่างสัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ และสัมมาอาชีวะ มีบทบาทในการสร้างสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย เป็นธรรม และเปี่ยมด้วยความเข้าใจ การสื่อสารที่สุภาพ การกระทำที่ไม่เบียดเบียน และการเลี้ยงชีพอย่างสุจริต ล้วนช่วยสร้างความไว้วางใจระหว่างบุคคล ลดความขัดแย้ง และส่งเสริมความร่วมมือในชุมชน สัมมาสติและสัมมาสมาธิยังช่วยเสริมความสงบภายในบุคคล อันเป็นรากฐานของสันติภาพในระดับสังคมโดยรวม กล่าวได้ว่า การปฏิบัติตามอริยมรรค 8 ไม่เพียงแต่ช่วยให้แต่ละคนมีชีวิตที่มั่นคงและมีคุณภาพ หากยังเป็นกลไกสำคัญในการสร้างสังคมที่สมานฉันท์เต็มไปด้วยเมตตา ปัญญา และความยั่งยืนในระยะยาว

3.3. องค์ประกอบของอริยมรรคมีองค์ 8 กับการดำเนินชีวิตอย่างสมดุล

จากที่ได้กล่าวมาในหัวข้อก่อนหน้านี้ อริยมรรคมีองค์ 8 ถือเป็นแนวทางแห่งการฝึกตนอย่างเป็นระบบ ซึ่งเชื่อมโยงกับการดำเนินชีวิตที่สมดุลในทุกมิติ ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม โดยแต่ละองค์ธรรมในมรรค 8 ล้วนมีบทบาทเฉพาะที่แตกต่างกัน แต่สามารถส่งเสริมกันและประสานกันอย่างเป็นองค์รวม หากผู้ปฏิบัติสามารถเข้าใจองค์ธรรมแต่ละข้อได้อย่างลึกซึ้ง และนำไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างสม่ำเสมอ ย่อมเกิดผลแห่งการเปลี่ยนแปลงทั้งภายนอกและภายใน นำไปสู่ภาวะชีวิตที่สงบ สว่าง และมีสติรู้ตื่นเบิกบานในท่ามกลางโลกธรรมหวั่นไหวนี้ มุ่งวิเคราะห่องค์ประกอบแต่ละข้อของอริยมรรคมีองค์ 8 โดยอธิบายทั้งความหมาย แนวทางการปฏิบัติ และความสัมพันธ์กับการดำเนินชีวิตอย่างสมดุลของผู้ปฏิบัติธรรม อันจะทำให้เห็นว่ามรรคทั้งแปดนี้มีใช้เพียงหลักธรรมทางทฤษฎี แต่คือเครื่องมือที่สามารถนำมาใช้ได้จริงในการพัฒนาตนและดำรงอยู่ในโลกอย่างมีสติและปัญญา

3.3.1. สัมมาทิฐิ (ความเห็นชอบ)

สัมมาทิฐิ หรือ ความเห็นชอบ เป็นองค์ธรรมแรกในอริยมรรคมีองค์ 8 ซึ่งถือเป็นจุดเริ่มต้นที่สำคัญที่สุดของการปฏิบัติตามทางสายกลางในพระพุทธศาสนา เพราะการมีทิฐิที่ถูกต้อง คือการวางรากฐานทางปัญญาที่มั่นคงให้กับชีวิต กล่าวคือ ผู้ที่มีสัมมาทิฐิจะมองโลกและชีวิตด้วยความเข้าใจที่ตรงตามความเป็นจริง มิใช่ด้วยอคติ ความลำเอียง หรือความยึดติด สัมมาทิฐิจึงมิใช่เพียงการมีความเชื่อที่ต้งามเท่านั้น แต่คือการรู้ชัดในเหตุและผลของธรรมชาติทั้งปวง เข้าใจ ไตรลักษณ์ (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา), เห็น อริยสัจ (ทุกข์, สมุทัย, นิโรธ, มรรค) และรู้ว่าการทุกข์ทั้งหลายนั้นมีเหตุ มีที่ดับ และมีทางนำไปสู่ความดับ (ขุ.อิ.25/28/39)การมี สัมมาทิฐิ จึงเป็นการเริ่มต้นที่สำคัญในการเข้าใจสิ่งต่าง ๆ อย่างแท้จริง โดยไม่ปล่อยให้ความคิดและความเชื่อที่ผิดเพี้ยนมาครอบงำจิตใจ เมื่อบุคคลมีความเข้าใจใน อริยสัจ อย่างลึกซึ้ง เขาจะสามารถเข้าใจถึงเหตุของทุกข์และรู้วิธีการดับทุกข์เหล่านั้นได้ และเมื่อมองเห็นชีวิตตามความเป็นจริง ก็จะทำให้ผู้ปฏิบัติธรรมสามารถเดินทางบนเส้นทางแห่งการหลุดพ้นได้อย่างถูกต้องและมั่นคงสัมมาทิฐิ ยังช่วยให้บุคคลประเมิณเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตได้อย่างมีสติ ไม่หวั่นไหวต่อโลกธรรมทั้งแปด (ได้เสีย, ยศเสื่อม, ชื่นชมและตำหนิ, สุขและทุกข์) และไม่หลงในสุขที่เกิดจากความอยากหรือความโลภ ไม่ปฏิเสธทุกข์ที่เกิดจากการไม่รู้จักตัวตนที่แท้จริง และไม่โทษสิ่งภายนอกโดยไม่พิจารณาตนเอง การมีสัมมาทิฐิจึงเป็นการตั้งฐานที่มั่นคงในจิตใจ ซึ่งจะทำให้บุคคลสามารถรักษาสมดุลภายในได้ในทุกสถานการณ์การฝึกสัมมาทิฐิ ช่วยให้ผู้ปฏิบัติธรรมสามารถรู้เท่าทันอารมณ์และไม่ตกอยู่ภายใต้กระแสสังคมที่มักจะหล่อหลอมความเชื่อและทัศนคติที่ผิดได้ การฝึกฝนสัมมาทิฐิทำให้บุคคลสามารถ ตั้งคำถามกับความเชื่อเดิม ๆ ได้อย่างมีสติและเจตนาดี ด้วยการพิจารณาอย่างลึกซึ้ง ซึ่งจะนำไปสู่การพัฒนาทัศนคติที่ถูกต้องและเหมาะสมต่อชีวิตนอกรากนี้ การมีสัมมาทิฐิ ยังช่วยให้บุคคลสามารถตัดสินใจในสิ่งต่าง ๆ อย่างมีเหตุผล โดยไม่ถูกครอบงำจากอารมณ์หรือความคิดที่ไม่ได้รับการพิจารณาอย่างถี่ถ้วน ในการดำเนินชีวิตประจำวัน ผู้ที่มีสัมมาทิฐิจะ

สามารถรับฟังและเรียนรู้จากผู้อื่นได้ด้วยความเข้าใจ ไม่รีบร้อนตัดสิน หรือใช้ความรู้สึกส่วนตัวในการตัดสินผู้อื่น การไม่ตัดสินผู้อื่นในเชิงลบหรือใช้มุมมองส่วนตัวเป็นเครื่องตัดสินชีวิตของคนอื่น เป็นสิ่งที่ช่วยลดความขัดแย้งในสังคมและสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในชุมชนการมี สัมมาทิฐิ ยังเป็นการช่วยบุคคลเลือก คุณค่าและเป้าหมายในชีวิต ที่มีความหมายและสมมูล โดยไม่หลงไหลในวัตถุนิยม การรู้จักแยกแยะระหว่าง "ความสำเร็จ" กับ "ความสงบ" เป็นการตระหนักถึงสำคัญของการพัฒนาใจ และจิตใจให้เข้มแข็ง มากกว่าการแสวงหาความสำเร็จทางวัตถุที่อาจทำให้ใจเต็มไปด้วยความไม่พอใจ และความอยากมากขึ้นการฝึก สัมมาทิฐิ ในชีวิตจริงจึงต้องอาศัยทั้งการศึกษาพระธรรม การพิจารณาอย่างลึกซึ้ง และการประยุกต์ใช้กับประสบการณ์ตรง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง การไม่ตกอยู่ภายใต้กระแสสังคม และการกล้าที่จะตั้งคำถามกับความเชื่อเดิม ๆ ด้วยเจตนาดีต่อการพัฒนาตน

กล่าวโดยสรุป, สัมมาทิฐิ เป็นดัง "แสงแรกของปัญญา" ที่ทำให้บุคคลเริ่มเข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น และเข้าใจธรรมชาติของชีวิตอย่างถูกต้อง เมื่อมีทิฐิที่ชอบเป็นฐาน ย่อมเอื้อให้การฝึกองค์ธรรมข้ออื่น ๆ เป็นไปด้วยความตั้งมั่น นำไปสู่ชีวิตที่มีทิศทาง ไม่หลงทาง และสามารถสร้างสมมูลภายในท่ามกลางความเปลี่ยนแปลงของโลกภายนอกได้อย่างมั่นคง

3.3.2. สัมมาสังกัปปะ (ความดำริชอบ)

สัมมาสังกัปปะ หรือ ความดำริชอบ หมายถึง การตั้งเจตนา ความคิด และความตั้งใจไว้ในทางที่เกื้อกูลต่อทั้งตนเองและผู้อื่น โดยเฉพาะการดำริที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของ เมตตา, ความไม่พยาบาท, และ ความไม่เบียดเบียน ซึ่งถือเป็นรากฐานของการพัฒนาจิตใจให้สะอาด สงบ และไม่ก่อให้เกิดความขัดแย้งกับสิ่งรอบตัวในชีวิตประจำวันในเชิงจิตใจและความสัมพันธ์กับผู้อื่น การฝึกสัมมาสังกัปปะจึงไม่เพียงแต่เป็นการฝึกที่เกี่ยวข้องกับการคิดหรือเจตนาที่ดี แต่ยังหมายถึงการฝึก "วางใจอย่างถูกต้อง" ที่ต่อเนื่องจากการมี สัมมาทิฐิ หรือความเข้าใจที่ถูกต้องในชีวิตการดำริที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของสัมมาสังกัปปะ ไม่ใช่แค่การคิดในเชิงศีลธรรมทั่วไป แต่เป็นการใช้ปัญญาในการคัดกรองความคิดและการกระทำที่สอดคล้องกับธรรมชาติของชีวิตและผู้อื่น การฝึกความคิดที่ดีทำให้บุคคลสามารถควบคุมจิตใจของตนเองจากความโกรธ ความโลภ และความหลง ความคิดในเชิงลบจะลดน้อยลง และสามารถปรับเปลี่ยนเป็นความคิดที่มีความเมตตาได้เมื่อบุคคลมี สัมมาสังกัปปะ, เขาจะสามารถดำรงชีวิตในโลกอย่างไม่ตัดสิน ไม่เบียดเบียน และไม่มุ่งร้ายต่อผู้อื่น ความคิดที่ไม่ถูกครอบงำด้วยอารมณ์หรือกิเลส ทำให้พฤติกรรมทั้งทางกายและวาจาของบุคคลแสดงออกมาอย่างเหมาะสม เป็นการปรับความคิดให้สอดคล้องกับเจตนาในการทำดีอย่างบริสุทธิ์ ซึ่งส่งผลให้ชีวิตมีความสมดุลทางอารมณ์ และกลายเป็นจุดเริ่มต้นของการสื่อสารที่สร้างสรรค์และพฤติกรรมที่อ่อนโยนสัมมาสังกัปปะ จึงถือเป็น "ตัวกลาง" ที่เชื่อมระหว่างความเห็นถูก (สัมมาทิฐิ) กับการพูดและการกระทำที่ถูกต้อง กล่าวคือ แม้จะมีความเข้าใจโลกอย่างถูกต้องตามสัมมาทิฐิ

แต่หากความคิดยังถูกครอบงำด้วยอคติหรือความพยาบาท ย่อมไม่อาจแสดงออกด้วยวาจา หรือการกระทำที่เป็นธรรมได้ ดังนั้น สัมมาสังกัปปะ เป็นพลังภายในที่คอยกำกับพฤติกรรมภายนอก ให้สมดุล มั่นคง และไม่เบี่ยงเบนจากธรรมการฝึก สัมมาสังกัปปะ ในชีวิตประจำวันนั้น สามารถเริ่มได้จากการเจริญ เมตตาภาวนา เพื่อให้ความคิดในใจมีความกรุณาและไม่โกรธเคือง เช่น การตั้งเจตนาในแต่ละวันว่า “จะไม่ทำร้าย ไม่ตำหนิ และจะให้อภัย” การฝึกเช่นนี้ช่วยให้บุคคลสามารถรับมือกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ด้วยความเยือกเย็น ไม่หลงไปตามความคิดที่มาจากอารมณ์ชั่ววูบ การฝึกการมีเจตนาบริสุทธิ์ไม่เพียงแต่เป็นการพัฒนาจิตใจให้สงบ แต่ยังช่วยส่งเสริมความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว และสังคมอีกด้วยอย่างหนึ่งคือการ รู้ทันความคิด ที่เกิดขึ้น เช่น การเปลี่ยนจากความคิดในเชิงลบให้เป็นบวก เช่น เปลี่ยนจาก “ทำไมเขาไม่เข้าใจฉัน” เป็น “ฉันยังพอให้อภัยเขาได้ไหม” ซึ่งการฝึกแบบนี้ จะช่วยให้บุคคลสามารถเปลี่ยนแปลงทัศนคติของตนเองต่อสิ่งต่าง ๆ ในชีวิต โดยการปรับมุมมองจากการมองโลกในแง่ร้ายไปสู่การมองโลกในแง่บวกและมีเมตตาการ เขียนเจตนา ไว้ในสมุดบันทึก หรือการพูดกับตนเองอย่างเข้าใจ เช่น การตั้งคำถามกับตนเองว่า “วันนี้ฉันมีความคิดในทางที่ดีหรือไม่?” หรือการฟังผู้อื่นด้วยความเข้าใจโดยไม่ด่วนสรุป เป็นรูปแบบหนึ่งของการฝึกสัมมาสังกัปปะในชีวิตจริง

กล่าวโดยสรุป, สัมมาสังกัปปะ เป็นพลังของความคิดที่มาจากปัญญา และเปลี่ยนเป็นความเมตตาในทางปฏิบัติ ผู้ที่ตั้งจิตไว้ชอบ ย่อมแสดงออกด้วยวาจาและการกระทำที่ชอบ นำไปสู่ชีวิตที่มีความสมดุลทั้งในระดับภายในจิตใจ และในความสัมพันธ์กับสังคมรอบข้างอย่างแท้จริง เมื่อบุคคลฝึกฝน สัมมาสังกัปปะ อย่างจริงจัง จะนำไปสู่การพัฒนาทัศนคติที่ดี การคิดเชิงบวก และการกระทำที่สร้างสรรค์ และทำให้ความสัมพันธ์กับผู้อื่นมีความสุขและราบรื่น

3.3.3. สัมมาวาจา (การพูดชอบ)

สัมมาวาจา หรือ “การพูดชอบ” เป็นองค์ธรรมที่แสดงถึงความสำคัญของ “วาจา” ในฐานะเครื่องมือของการแสดงออกทางจิตใจ และเป็นหนึ่งในสามด้านของศีลใน อริยมรรคมีองค์ 8 การมีสัมมาวาจาไม่ได้หมายถึงเพียงการพูดไพเราะหรือสุภาพเท่านั้น หากแต่คือการสื่อสารอย่างมีสติ โดยตั้งอยู่บนหลัก เมตตา, ความจริง, และ ความไม่เบียดเบียน การฝึกฝนสัมมาวาจาจะช่วยให้การสื่อสารของบุคคลเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพและมีผลดีต่อความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและสุขภาวะทางจิตใจ ทั้งผู้พูดและผู้ฟังหลักการของ สัมมาวาจา ในพระพุทธศาสนาได้แก่ การละวาจาสี่ประการคือ (1) ไม่พูดเท็จ, (2) ไม่พูดส่อเสียด, (3) ไม่พูดคำหยาบ, และ (4) ไม่พูดเพ้อเจ้อ (อง.จตุกก.21/37/54) เมื่อพูดโดยหลีกเลี่ยงการกระทำเหล่านี้ การสื่อสารจะเกิดขึ้นในลักษณะที่สร้างความเข้าใจและไม่ก่อให้เกิดความขัดแย้งในสังคม สิ่งที่บุคคลพูดจึงสะท้อนถึง ความรู้สึก และ จิตใจ ของบุคคลนั้น ๆ การพูดด้วยความเมตตาและสติช่วยให้เราสามารถลดการเข้าใจผิด ยุติความขัดแย้ง และฟื้นฟูความสัมพันธ์ที่แตกร้างได้อย่างลึกซึ้ง การพูดที่ดีจึงมีพลังในการสร้างสังคมที่สงบสุขสัมมาวาจา ยังเป็นส่วนหนึ่งของการฝึกตนภายใน เพราะคำพูดที่เปล่งออกมาย่อมสะท้อนถึงระดับความรู้สึก ความคิด และการฝึกจิต

ของผู้พูด ผู้ที่พูดด้วย โทสะ (ความโกรธ) จะสะท้อนถึงจิตที่ถูกครอบงำด้วยความไม่พอใจ ซึ่งอาจทำให้เกิดความขัดแย้งหรือความไม่เข้าใจในความสัมพันธ์

ขณะที่ผู้ที่พูดด้วย เมตตา และ สติ ย่อมมีจิตที่มั่นคงและฝึกดีแล้ว การพูดที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของสัมมาวาจาจึงช่วยประคับประคองทั้ง “พลังจิต” และ “พลังสัมพันธ์” ไปพร้อมกันในระดับสังคมการฝึก สัมมาวาจา ในชีวิตประจำวันไม่เพียงแต่เกี่ยวข้องกับการพูด แต่ยังเกี่ยวข้องกับการฟังและการเข้าใจผู้อื่นด้วย ใจที่เปิดกว้างและการฟังอย่างมีสติเป็นการฝึกที่สามารถปรับปรุงความสัมพันธ์ในสังคมได้อย่างยั่งยืน การพูดและฟังในลักษณะที่เคารพผู้อื่นจะช่วยลดความขัดแย้งและเสริมสร้างบรรยากาศของการร่วมมือและการยอมรับในสังคม การฝึกฟังมากกว่าพูด และการพูดด้วยความเข้าใจและความอดทนเป็นการฝึกฝน สัมมาวาจา ที่สำคัญการฝึกสัมมาวาจา ในชีวิตประจำวันอาจเริ่มจากการสังเกตคำพูดของตนเอง เช่น ถามตนเองก่อนพูดว่า “คำนี้จริงหรือไม่? เมตตาหรือไม่? จำเป็นหรือไม่?” การตรวจสอบคำพูดอย่างมีสติทำให้ผู้ปฏิบัติสามารถเลือกใช้คำพูดที่ให้ผลดีต่อผู้อื่นและไม่ทำร้ายจิตใจของใคร การพูดให้น้อยลงแต่ลึกซึ้งขึ้นยังช่วยให้การสื่อสารมีความหมายและประสิทธิภาพมากขึ้น การฟังให้มากขึ้นด้วยใจที่เป็นกลางและการหลีกเลี่ยงการพูดที่ประชดหรือเสียดสี ก็ล้วนเป็นรูปธรรมของ สัมมาวาจา ที่สามารถฝึกได้ทันที

กล่าวโดยสรุป, สัมมาวาจา เป็นมากกว่าการพูดสุภาพ แต่คือการดำรงสติในปากและแสดงธรรมออกมาผ่านถ้อยคำอย่างมีเมตตา ความสมดุลทางวาจาย่อมสะท้อนจิตที่สงบและมั่นคง ผู้ที่พูดด้วย เมตตา และ สติ จะสามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ดีและลดความขัดแย้งได้ในทุกสถานการณ์ และไม่เพียงแต่จะช่วยให้บุคคลสามารถสื่อสารได้อย่างมีประสิทธิภาพเท่านั้น แต่ยังช่วยให้เกิดสังคมที่มีความสงบสุขอย่างยั่งยืน การฝึกฝน สัมมาวาจา จึงเป็นเครื่องมือสำคัญในการพัฒนาความสัมพันธ์ที่ดีและสร้างสังคมที่เต็มไปด้วยความเข้าใจและความเคารพซึ่งกันและกัน

3.3.4. สัมมากรรมันตะ (การกระทำชอบ)

สัมมากรรมันตะ หรือ “การกระทำชอบ” หมายถึง การประพฤติทางกายที่ไม่เบียดเบียน ไม่ผิดศีล และตั้งอยู่บนหลัก เมตตา และ ความรับผิดชอบ ต่อทั้งตนเองและผู้อื่น ในพระพุทธศาสนา การกระทำชอบนั้นเน้นให้ละเว้นจากพฤติกรรมอันเป็น อกุศลทางกาย 3 ประการ คือ (1) การฆ่าสัตว์, (2) การลักทรัพย์, และ (3) การประพฤติดินกาม (อง.ติก.20/28/63) ซึ่งล้วนเป็นการกระทำที่ก่อให้เกิดทุกข์ทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น การฝึกสัมมากรรมันตะจึงเป็นการฝึกที่จะทำให้ผู้ปฏิบัติหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่ทำร้ายทั้งตัวเองและผู้อื่น พร้อมกับส่งเสริมการดำเนินชีวิตที่มีความเมตตาและการไม่เบียดเบียนในบริบทของการดำเนินชีวิตอย่างสมดุล, สัมมากรรมันตะ มีบทบาทสำคัญในฐานะ “พฤติกรรมแห่งความรับผิดชอบ” ซึ่งสัมพันธ์โดยตรงกับ ศีล 5 และแนวทางการอยู่ร่วมกันในสังคม โดยการกระทำที่ดีและไม่เบียดเบียนทั้งตนเองและผู้อื่นเป็นรากฐานของการสร้างความสงบสุขและความสัมพันธ์ที่ดีในสังคม การกระทำชอบจึงไม่เพียงเป็นการละเว้นจากการเบียดเบียน แต่ยังครอบคลุมถึงการประพฤติที่เกื้อกูล

เช่น การช่วยเหลือผู้อื่น, การดูแลชีวิตของตนเองอย่างไม่ประมาท, และ การใช้ทรัพยากรธรรมชาติอย่างรู้คุณค่า ซึ่งล้วนเป็นองค์ประกอบของวิถีชีวิตที่เรียบง่าย สมถะ และไม่ฟุ้งเฟ้อการฝึกสมาธิมาดั่งม้นตะจึงเป็นการฝึกให้พฤติกรรมทางกายสอดคล้องกับหลักธรรม โดยเริ่มจากการพิจารณาตนในชีวิตประจำวัน เช่น การ ตั้งสติในการใช้มือ เท้า และสายตา เพื่อไม่ให้ไปในทางที่เบียดเบียนผู้อื่นหรือสิ่งแวดล้อม การ รักษาศีล 5 อย่างเคร่งครัด เช่น การไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ขโมย ไม่ประพฤติผิดในกาม และการมีการดำเนินชีวิตที่สะท้อนถึงการเคารพในสิ่งมีชีวิตทั้งหลาย

ในระดับสังคม, ผู้ที่มี สัมมากัมมันตะ ย่อมเป็นผู้ที่ผู้อื่นไว้วางใจ ไม่สร้างความหวาดระแวงหรือความเสียหายแก่ส่วนรวม เช่น การทำงานที่มีจริยธรรมไม่ฝ่าฝืนกฎหมาย และไม่ทำผิด ๆ ที่สร้างความลำบากให้กับผู้อื่น การกระทำที่ไม่ลัก ไม่ฉ้อ และไม่ฉ้อฉลละเมิด ย่อมทำให้เกิดความสงบสุข และสร้างเครือข่ายของคุณธรรมในระดับชุมชนอย่างยั่งยืนสัมมากัมมันตะ ยังช่วยให้บุคคลมีวินัยที่ไม่ทอดทิ้งตนเอง เช่น การปฏิบัติงานที่ไม่ผินเกลินไป การรักษาความสะอาดในชีวิตประจำวัน หรือการใช้เวลาอย่างมีประโยชน์เพื่อให้ชีวิตไม่หลงไปในสิ่งที่ฟุ่มเฟือยหรือไม่จำเป็น ซึ่งทั้งหมดนี้จะช่วยสร้างความสมดุลทั้งในระดับร่างกายและจิตใจ การฝึกฝนสัมมากัมมันตะช่วยเสริมสร้างความมั่นคงทางจิตใจที่สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างสงบและมีความสุขกล่าวโดยสรุป, สัมมากัมมันตะ เป็นการฝึกฝนพฤติกรรมของชีวิตให้ตั้งอยู่บนพื้นฐานของ เมตตา, ความไม่เบียดเบียน, และ ความรับผิดชอบ ผู้ที่ฝึกองค์ธรรมข้อนี้ได้อย่างมั่นคง ย่อมเป็นผู้ที่มีสมดุลทั้งภายในและภายนอก มีวินัยที่ไม่ทอดทิ้งตนเอง และมีจริยธรรมที่ไม่ละเลยผู้อื่น การฝึกสมาธิมาดั่งม้นตะจึงนำไปสู่การดำเนินชีวิตที่สงบ มั่นคง และมีความหมายอย่างแท้จริง โดยช่วยให้ผู้ปฏิบัติมีความสุขทั้งภายในจิตใจและในความสัมพันธ์กับผู้อื่นในสังคมการฝึกสมาธิมาดั่งม้นตะในชีวิตประจำวันไม่เพียงแต่ช่วยพัฒนาตนเองให้เป็นคนที่ดีขึ้น แต่ยังเป็นเครื่องมือสำคัญในการสร้างสังคมที่สงบสุข และส่งเสริมให้เกิดการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกันอย่างยั่งยืน

3.3.5. สัมมาอาชีวะ (การเลี้ยงชีพชอบ)

สัมมาอาชีวะ หรือ “การเลี้ยงชีพชอบ” คือหลักธรรมที่ว่าด้วยการดำรงชีวิตด้วยอาชีพที่สุจริต ไม่เบียดเบียนตนเองหรือผู้อื่น และไม่ละเมิดหลักธรรมทางศีลธรรมและจริยธรรม เพื่อยังชีพอย่างสมควรในโลก การมี สัมมาอาชีวะ จึงเป็นการสร้าง “ฐานะชีวิตที่มั่นคง” บนความถูกต้องทั้งในแง่ของจริยธรรม และสันติสุขทางจิตใจ ในพระพุทธศาสนา การดำเนินชีวิตที่ดีและเหมาะสมต้องคำนึงถึงการเลือกอาชีพที่ไม่มีผลกระทบในทางลบต่อผู้อื่นหรือสังคมโดยรวม การเลี้ยงชีพในทางที่ดีและสุจริตจึงเป็นรากฐานที่สำคัญของการดำเนินชีวิตที่สงบสุขในพระไตรปิฎก พระพุทธองค์ทรงห้ามประกอบอาชีพ 5 อย่าง ได้แก่ การค้า อาวุธ, ยาพิษ, เนื้อสัตว์, มนุษย์, และ ของมีเนเมา (อง.ปญจก. 22/63/94) ซึ่งล้วนเป็นการดำรงชีพที่ก่อให้เกิดความเบียดเบียนต่อสรรพสัตว์และสังคมโดยรวม การประกอบอาชีพที่เกี่ยวข้องกับสิ่งเหล่านี้ไม่เพียงแต่เป็นการทำลายคุณค่าของชีวิตและจิตใจของตนเอง แต่ยังสร้างความทุกข์ให้กับผู้อื่น ซึ่งขัดแย้งกับหลักธรรมทางพุทธศาสนาสัมมาอาชีวะ จึงไม่ได้เป็น

เพียงการหาทางเลี้ยงชีพเพื่อความอยู่รอดทางกาย แต่ยังเป็นการทำงานด้วยความสุจริต เพื่อไม่เบียดเบียนผู้อื่นและไม่ก่อให้เกิดผลเสียต่อสิ่งแวดล้อมและสังคม การฝึกสมาธิหรือการตั้งเจตนาในการทำอาชีพที่เป็นประโยชน์แก่ตนเองและผู้อื่น และปฏิบัติงานด้วยความรับผิดชอบ เพื่อให้เกิดความสุขและความยั่งยืนในบริบทของผู้ปฏิบัติธรรม, สัมมาอาชีวะ มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการดำเนินชีวิตที่สมดุล เพราะการเลี้ยงชีพเป็นกิจกรรมพื้นฐานที่ต้องทำเป็นประจำทุกวัน

หากผู้ปฏิบัติใช้วิธีเลี้ยงชีพที่ผิดธรรม ย่อมทำให้จิตใจขุ่นมัว ไม่สงบ และเกิดความไม่มั่นคงภายใน แม้จะพยายามฝึกสมาธิหรือเจริญปัญญา ก็ย่อมไร้ผลอย่างแท้จริง การเลือกอาชีพที่เหมาะสมกับหลักธรรมจึงเป็นเงื่อนไขพื้นฐานที่เอื้อต่อการฝึกตนด้านอื่น ๆ ในมรรคแปดสัมมาอาชีวะ ยังเป็นองค์ธรรมที่แสดงให้เห็นว่าพระพุทธศาสนาไม่แยก “ทางโลก” ออกจาก “ทางธรรม” หากแต่เสนอวิธีดำเนินชีวิตที่ตั้งอยู่บนความสมดุล กล่าวคือ แม้จะประกอบอาชีพในโลกแต่ก็สามารถดำรงตนในธรรมได้ หากมีความสุจริต ไม่เอารัดเอาเปรียบ ไม่ค้าความทุกข์ของผู้อื่นเป็นกำไรของตน การค้าขายที่ซื่อตรง การทำงานด้วยความรับผิดชอบ และการผลิตสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่สังคม ล้วนถือเป็นรูปธรรมของสัมมาอาชีวะที่เหมาะสมกับผู้ครองเรือนการฝึก สัมมาอาชีวะ ในชีวิตประจำวันเริ่มได้จากการพิจารณาว่า “กิจกรรมที่ทำอยู่เลี้ยงชีพด้วยทางที่เบียดเบียนหรือไม่?” “เราทำงานนี้ด้วยความเคารพต่อตนเองและผู้อื่นหรือไม่?” “ผลของการทำงานของเรานำไปสู่การเกื้อกูลหรือทำลายชีวิต?” คำถามเหล่านี้เป็นเครื่องสะท้อนการดำเนินชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรมให้กลับเข้าสู่ทางสายกลาง และเป็นเกณฑ์วัดความสมดุลในระดับพฤติกรรมทางสังคมที่สำคัญในระดับสังคม หากสมาชิกในชุมชนแต่ละคนมีสัมมาอาชีวะ, การอยู่ร่วมกันก็จะไปอย่างสันติ มีความไว้วางใจ และเกิดระบบเศรษฐกิจที่ตั้งอยู่บนหลักคุณธรรม ไม่ใช่เพียงระบบของผลกำไรและการแข่งขัน พระพุทธศาสนาจึงมิได้เสนอสัมมาอาชีวะในเชิงส่วนบุคคลเท่านั้น หากยังเป็น “หลักธรรมเพื่อสันติภาพทางเศรษฐกิจ” ที่ควรส่งเสริมในสังคมร่วมสมัย ในสังคมที่เต็มไปด้วยการแข่งขันและการหาผลประโยชน์ทางการค้า หากสามารถนำหลักสัมมาอาชีวะมาใช้ได้อย่างถูกต้อง จะสามารถสร้างสังคมที่ยั่งยืนและมีความสุขได้

กล่าวโดยสรุป, สัมมาอาชีวะ เป็นเครื่องมือสำคัญในการฝึกตนของผู้ปฏิบัติธรรม เพื่อให้ดำรงชีวิตในโลกอย่างถูกต้อง สมควร และไม่ขัดแย้งกับการฝึกทางจิตใจ อาชีพที่สุจริตย่อมส่งผลให้จิตสงบ มีความภูมิใจในตนเอง และมีความสุขทั้งในระดับกาย, จิต, และสังคม ซึ่งเป็นเงื่อนไขของการพัฒนาไปสู่จุดหมายที่สูงขึ้นในพระพุทธศาสนาอย่างแท้จริง การมี สัมมาอาชีวะ จึงเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยเสริมสร้างชีวิตที่มีคุณค่า และเป็นแนวทางการดำเนินชีวิตที่ปราศจากความเบียดเบียน และเสริมสร้างความสัมพันธ์ในสังคมอย่างยั่งยืน

3.3.6. สัมมาวายามะ (ความเพียรชอบ)

สัมมาวายามะ หรือ ความเพียรชอบ คือความพยายามอย่างมีสติในการควบคุมและกลั่นกรองพฤติกรรมทั้งภายนอกและภายใน เพื่อให้จิตใจตั้งอยู่ในความดีงาม เป็นการเพียรที่มีทิศทาง มี

เป้าหมาย และไม่ตกอยู่ในความตึงหรือหย่อนจนเกินไป องค์ธรรมข้อนี้มีความสำคัญในฐานะ “พลังขับเคลื่อน” ของการปฏิบัติธรรม เพราะแม้บุคคลจะมีความเข้าใจที่ถูกต้อง มีเจตนาที่ดี และดำรงชีพอย่างสุจริต แต่หากขาดความเพียรที่ต่อเนื่อง ก็ย่อมไม่สามารถพัฒนาไปสู่ความหลุดพ้นได้ในพระพุทธศาสนา สัมมาวายามะ ประกอบด้วย 4 ประการที่เรียกว่า “สังวรธรรมแห่งความเพียร” ได้แก่ (1) เพียรละอกุศลที่เกิดขึ้นแล้ว, (2) เพียรไม่ให้เกิดอกุศลใหม่, (3) เพียรทำกุศลที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น, และ (4) เพียรรักษากุศลที่เกิดขึ้นแล้วให้มั่นคงและเจริญยิ่งขึ้น (อง.จตุกก.21/43/80) สี่ประการนี้สะท้อนให้เห็นถึงการทำงานของจิตที่มุ่งลดอกุศล เพิ่มกุศล และดำรงจิตไว้ในความดีอย่างต่อเนื่อง ซึ่งเป็นหัวใจของการฝึกตนที่สมดุล ไม่เคร่งเครียดเกินไป และไม่ปล่อยปละละเลยในมิติของการดำเนินชีวิตการฝึก สัมมาวายามะ จึงช่วยเสริมสร้างความมั่นคงภายในและการมีวินัยในตนเอง โดยเฉพาะการควบคุมตนท่ามกลางสิ่งเร้าในโลกยุคใหม่ เช่น การควบคุม ความอยากได้อะไรก็มี, การรู้เท่าทัน ความโกรธ, ความฟุ้งซ่าน, และ ความเฉื่อยชา ที่มักจะเข้ามาแทรกแซงการฝึกจิตของบุคคล เพียรชอบ จึงไม่ใช่เพียงการขยันทำงาน แต่คือความพยายามในการ “คุมใจ” และ “ฝึกจิต” ไม่ให้หลุดไปตามกระแส กิเลส หรือการกระทำที่ไม่ได้รับการควบคุม

สัมมาวายามะ ยังเป็นองค์ธรรมที่ส่งเสริม “สมดุลของความพยายาม” กล่าวคือ ความเพียรตามแนวพุทธต้องอยู่บนทางสายกลาง ไม่เร่งเร้าเกินไปจนเกิดความเคร่งเครียด (อัตตกิลมณานุโยค) และไม่ผ่อนปรนเกินไปจนกลายเป็นความเกียจคร้าน (กามสุขัลลิกานุโยค) การรู้จักใช้ความเพียรอย่างมีสติและเหมาะสมเป็นกุญแจสำคัญที่ช่วยให้บุคคลสามารถฝึกฝนชีวิตได้อย่างสมดุล โดยไม่เสียสมดุลทางร่างกายและจิตใจการฝึกสัมมาวายามะ จึงช่วยให้บุคคลสามารถรู้จังหวะของการฝึก เห็นตนอย่างตรง และสามารถปรับแผนการปฏิบัติตาม กาละ และ ฐานะของตนเอง ได้อย่างเหมาะสมในชีวิตประจำวัน การฝึกนี้อาจเริ่มจากการตั้งเป้าหมายเล็ก ๆ ที่ เป็น กุศล เช่น การหมั่นทำ วัตรสม่ำเสมอ, การลดพฤติกรรมที่ไม่ดีต่อสุขภาพ, การฝึก สติก่อนพูด, หรือ เพียรระลึกถึงคุณของผู้อื่น แทนการินินทา แม้เพียงเล็กน้อย หากทำด้วยความตั้งใจและสม่ำเสมอ ก็ย่อมเป็นการฝึกสัมมาวายามะที่ส่งผลต่อจิตใจอย่างลึกซึ้งซึ่งความเพียรในแนวทาง สัมมาวายามะ จึงช่วยให้บุคคลพัฒนาความตั้งใจที่จะปฏิบัติตามหลักธรรมในทุกกิจกรรมของชีวิต เช่น การฝึกสติในการทำงาน การพยายามเข้าใจและควบคุมความคิดและอารมณ์ในแต่ละวัน รวมถึงการเลือกทำสิ่งที่ เป็นประโยชน์และส่งเสริมชีวิตที่สงบและมีความสุขในระยะยาว

กล่าวโดยสรุป, สัมมาวายามะ คือพลังของความตั้งใจที่มีทิศทาง มีจุดหมาย และมีการปรับสมดุลในตนเองอย่างต่อเนื่อง เป็นความเพียรที่มาจาก ปัญญา ไม่ใช่เพียงความอดทนแบบฝืนใจ และเป็นพลังสำคัญที่ขับเคลื่อนมรรคทั้งแปดให้ก้าวหน้าอย่างมั่นคง ผู้ที่ฝึก สัมมาวายามะ ได้อย่างถูกต้อง ย่อมสามารถรักษาจิตให้อยู่ในทางสายกลาง และดำรงชีวิตได้อย่างมั่นคง สมดุล และมีพลังภายใน

อย่างแท้จริง การฝึกฝนความเพียรชอบนี้จึงไม่เพียงแต่ทำให้บุคคลสามารถพัฒนาตนเองในด้านต่าง ๆ แต่ยังช่วยสร้างความมั่นคงในจิตใจและพฤติกรรมที่มีสติในการดำเนินชีวิตในทิศทางที่ถูกต้อง

3.3.7. สัมมาสติ (ความระลึกชอบ)

สัมมาสติ หรือ “ความระลึกชอบ” หมายถึง การมีสติระลึกรู้ใน กาย, เวทนา (ความรู้สึก), จิต, และ ธรรม โดยไม่เผลอหลง ไม่เพลินไปตามอารมณ์ หรือความคิดฟุ้งซ่านที่เกิดขึ้นและดับไปในแต่ละขณะ สติในพระพุทธศาสนานั้นมิใช่เพียงความจำได้หมายรู้ตามภาษาไทยทั่วไป แต่หมายถึงการมี “ความรู้ตัวอย่างต่อเนื่อง” ซึ่งช่วยให้จิตมีความตั้งมั่นและรู้เท่าทันอารมณ์ ความรู้สึก และการเคลื่อนไหวของตนอย่างไม่ปรุงแต่ง การฝึกสัมมาสติคือการฝึกจิตให้ระลึกรู้ในสิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน โดยไม่ให้หลงไปตามอารมณ์ที่เกิดขึ้นภายในหรือสิ่งเร้าที่กระตุ้นจากภายนอก จิตที่มี สัมมาสติ จะไม่ถูกรอบงำจากความคิดฟุ้งซ่าน เช่น ความโกรธ ความกลัว หรือความเครียด ซึ่งมักจะเป็นตัวการที่ทำให้บุคคลสูญเสียความสงบและสมดุลสัมมาสติ จึงเป็นหัวใจของการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา โดยเฉพาะในสาย วิปัสสนากรรมฐาน การฝึกสติทำให้บุคคลสามารถรู้ตัวและเห็นสิ่งต่าง ๆ อย่างตรงไปตรงมา ซึ่งทำให้จิตใจไม่ถูกรบกวนหรือถูกรอบงำจากสิ่งต่าง ๆ ที่เข้ามาในชีวิตได้ง่าย การฝึกสัมมาสติช่วยให้บุคคลรู้เท่าทันความคิดและอารมณ์ที่เกิดขึ้นโดยไม่ทำให้มันครอบงำหรือแสดงออกเป็นพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมในพระพุทธศาสนา สัมมาสติ ไม่ได้หมายถึงการหลีกเลี่ยงจากอารมณ์ แต่คือการรู้เท่าทันและปล่อยให้มันผ่านไปโดยไม่ปรุงแต่ง เมื่อมีสติเต็มที่ จิตจะสามารถวางตัวในความสงบและตั้งมั่นได้ ไม่หลงอยู่ในความคิดหรืออารมณ์ที่เกิดขึ้น สติช่วยให้การดำเนินชีวิตดำเนินไปอย่างมีสมดุลสัมมาสติ ถือเป็น “แกนกลาง” ที่เชื่อมระหว่างความเพียร (สัมมาวายามะ) และสมาธิ (สัมมาสมาธิ) โดย สัมมาวายามะ เป็นความเพียรในการพยายามที่จะละเว้นสิ่งไม่ดีและเสริมสร้างสิ่งดี แต่หากขาด สัมมาสติ, ความเพียรก็จะกลายเป็นความดิ้นรนหรือความเร่งร้อนที่ไม่ยั่งยืน ส่วน สัมมาสมาธิ จะเป็นการฝึกจิตให้มั่นคงและตั้งอยู่ในสมาธิ แต่หากขาด สัมมาสติ, จะไม่สามารถทำให้สมาธิยั่งยืนได้ในระยะยาว สติช่วยให้ทุกขั้นตอนของการฝึกมีความสอดคล้องและอยู่ในทิศทางที่ถูกต้อง

ในแง่ของการดำเนินชีวิต สัมมาสติช่วยให้บุคคลสามารถ “หยุดและมอง” ตนเองได้ทันก่อนที่ความคิดหรืออารมณ์จะนำไปสู่การแสดงออกที่ผิดพลาด เช่น การรู้ทัน ความโกรธ ก่อนพูด, การรู้ทัน ความกลัว ก่อนหลีกเลี่ยง, หรือการรู้ทัน ความอยาก ก่อนตัดสินใจทำอะไร สิ่งนี้ไม่ใช่การกดขี่อารมณ์ แต่คือการเปิดพื้นที่ให้จิตมี “อิสรภาพจากการกระตุ้น” เมื่อบุคคลมีสติในทุกขณะ การควบคุมจิตใจจะเป็นไปอย่างธรรมชาติและไม่กระทบต่อพฤติกรรมที่ไม่ดีหรืออารมณ์ที่เป็นลบการฝึก สัมมาสติ ในชีวิตประจำวันอาจเริ่มจากการสังเกตความเคลื่อนไหวในกาย เช่น การระลึกรู้ขณะเดิน, ยืน, นั่ง, นอน, กิน, พูด, หรือทำงาน การฝึกเหล่านี้ช่วยให้จิตมีสติและตั้งมั่นในปัจจุบัน ขณะเดียวกันก็สามารถระลึกรู้ถึงสิ่งที่เกิดขึ้นภายในตัวเองและโลกภายนอกได้อย่างมีสติ เช่น การใช้ สติเตือนตน ก่อนตอบสนองต่อ

สิ่งใด ๆ ซึ่งจะช่วยให้การตอบสนองนั้นเกิดจากความเข้าใจและการวางใจที่ไม่กระทบต่อความรู้สึกของผู้อื่นกล่าวโดยสรุป, สัมมาสติ เป็นเครื่องมือที่ทำให้จิตมีสมดุลในระดับลึก เพราะจิตที่มีสติย่อมไม่หลง ไม่เผลอ และไม่ฟุ้งกระเจิง เมื่อจิตรู้เท่าทันตน ย่อมสามารถดำเนินชีวิตในโลกได้อย่างมั่นคง ไม่ถูกรอบงำด้วยกิเลสหรือสิ่งเร้า และสามารถรักษาความสงบสุขไว้ได้แม้อยู่ท่ามกลางความเปลี่ยนแปลง สัมมาสติ จึงเป็นเสาหลักของชีวิตที่สมดุลในระดับจิตใจอย่างแท้จริง การฝึกฝนสติในชีวิตประจำวันไม่เพียงแต่ช่วยให้เรารู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง แต่ยังช่วยให้เรามีความมั่นคงและสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างสงบสุข

3.3.8. สัมมาสมาธิ (สมาธิชอบ)

สัมมาสมาธิ หรือ “สมาธิชอบ” คือ การตั้งจิตมั่นอย่างถูกต้องในอารมณ์ที่เป็น กุศล โดยไม่เอนเอียงไปในทางยึดติดหรือหลีกเลี่ยง เป็นภาวะของจิตที่มั่นคง ไม่วอกแวก ไม่ฟุ้งซ่าน และไม่หลงไหลไปตามอารมณ์ทั้งภายนอกและภายใน สัมมาสมาธิ จึงเป็นการฝึกจิตให้อยู่ในสภาพที่ไม่ถูกรบกวนจากสิ่งเร้าภายนอกและอารมณ์ที่เกิดขึ้นภายใน ซึ่งทำให้จิตใจสามารถตั้งอยู่ในความสงบและพร้อมสำหรับการเจริญปัญญา การฝึกสมาธิที่ถูกต้องคือการทำให้จิตใจมีความสงบที่มาจากการปฏิบัติตามหลักธรรม โดยไม่เกี่ยวข้องกับความอยากหรือการกดข่มอารมณ์สัมมาสมาธิ เป็นองค์ธรรมที่แสดงถึงความสำเร็จของการฝึกจิตในระดับสูงสุดของ ไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) และถือเป็นรากฐานสำคัญสำหรับการพัฒนาปัญญาให้รู้แจ้งในธรรมอย่างแท้จริง การฝึก สัมมาสมาธิ นั้นไม่เพียงแต่เป็นการฝึกเพื่อให้จิตใจสงบหรือพำนักอยู่ในภาวะสมาธิเท่านั้น แต่ยังเป็นการฝึกเพื่อให้จิตใจเกิดความ มั่นคง และเป็นอิสระจากกิเลส และสิ่งเร้าภายนอกที่อาจทำให้เกิดความฟุ้งซ่านหรือความสับสนในจิตใจในพระพุทธศาสนา ฅาน 4 ได้รับการแสดงเป็นหลักการของสมาธิที่พัฒนาความตั้งมั่นของจิตจากการวางใจใน กุศลธรรม ไปสู่การตั้งมั่นของจิตอย่างสงบเย็น ได้แก่ ปฐมฅาน (มีวิตก วิจารณ์ ปีติ สุข เอกัคคตา), ทุตติยฅาน (ตัตติวิตกวิจารณ์, ตัตติยฅาน (วางปีติ), และ จตุตถฅาน (วางสุข เหลือแต่เอกัคคตา) (ที.มหา.10/158/129) ซึ่งการเจริญสมาธิในระดับเหล่านี้จะช่วยให้นักบุคคลสามารถเจริญปัญญาและเห็นธรรมตามความเป็นจริงได้อย่างลึกซึ้งอย่างไรก็ตาม สำหรับผู้ปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวัน, สัมมาสมาธิ ไม่จำเป็นต้องหมายถึงการเข้าฅานลึกเพียงอย่างเดียว หากแต่หมายถึงการ วางจิตอย่างมั่นคง ในหน้าที่และปัจจุบัน ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่ถอนตัวหนีจากโลก และไม่ถลำไปในความเร่งเร้า ซึ่งการฝึกสมาธิไม่จำเป็นต้องเกิดในช่วงเวลานั่งสมาธิเท่านั้น

แต่สามารถฝึกได้ในทุกกิจกรรมในชีวิตประจำวัน เช่น การทำงาน การเดิน การพูด หรือการกินสัมมาสมาธิ ที่สามารถนำมาใช้ในชีวิตจริง ได้แก่ การฝึก การนั่งสมาธิอย่างสม่ำเสมอ, การทำงานโดยไม่วอกแวก, การตั้งใจฟังผู้อื่นด้วยใจที่นิ่ง, และ การดำรงอยู่กับอารมณ์ที่ยากได้อย่างสงบ ทุกกิจกรรมเหล่านี้ล้วนเป็นรูปธรรมของ สัมมาสมาธิ ที่เกื้อกูลต่อการพัฒนาความสมดุลภายใน สัมมาสมาธิ ยังส่งผลโดยตรงต่อความมั่นคงของจิต กล่าวคือ เมื่อจิตมีสมาธิ จิตจะมีพลัง ไม่ถูกรบกวน

ด้วยสิ่งกระตุ้น และสามารถตัดสินใจได้ด้วยความสะดวก ไม่ใช่ด้วยอารมณ์ สมาธิที่สมดุลจะไม่แข็งกระด้างหรือหลีกหนีสังคม แต่เป็นสมาธิที่ประคองให้จิตตั้งมั่น พร้อมต่อการเผชิญปัญหาในโลกอย่างมีสติและปัญญาการฝึกสมาธิสามารถเริ่มได้จากการ สละเวลาสั้น ๆ ในแต่ละวันเพื่อเจริญสมาธิ เช่น การนั่งภาวนา, การเดินจงกรม หรือแม้แต่การทำงานอย่างมีสมาธิ การฝึก วางใจไม่ตามความคิด และการนำความนิ่งภายในเข้าสู่กิจกรรมในชีวิต เช่น การกินอย่างรู้ตัว หรือการขับรถยนต์อย่างมีสติ ล้วนเป็นรูปแบบของการเจริญ สมาธิ ที่กลมกลืนกับวิถีชีวิตปัจจุบันการฝึกฝน สมาธิ ในชีวิตประจำวันไม่เพียงแต่จะช่วยให้จิตใจสงบและตั้งมั่น แต่ยังช่วยให้บุคคลสามารถรักษาความสุขสงบภายในจิตใจได้ แม้ในสถานการณ์ที่ท้าทาย การฝึกสมาธิช่วยให้บุคคลมีจิตใจที่พร้อมรับมือกับปัญหาและความท้าทายในชีวิตได้อย่างมั่นคงและมั่นคงใจกล่าวโดยสรุป, สมาธิ คือการฝึกวางจิตให้อยู่ในความมั่นคง ผ่อนคลาย และรู้ตัว ซึ่งเป็นภาวะพื้นฐานของจิตที่สมดุล เมื่อจิตมีสมาธิที่ถูกต้อง ปัญญา ก็จะเกิดได้อย่างชัดเจน และเมื่อจิตมีทั้งสมาธิและปัญญา การดำเนินชีวิตในโลกก็จะเป็นไปอย่างมั่นคง เย็น และพร้อมต่อการพัฒนาไปสู่ความหลุดพ้นอย่างแท้จริง ความสมดุลที่เกิดจากการฝึก สมาธิ จึงช่วยให้บุคคลสามารถรักษาความสงบภายใน แม้ในสถานการณ์ที่ท้าทาย และเป็นเสาหลักที่สำคัญในการฝึกตนตามหลักพระพุทธศาสนา

3.4. สรุป

ความสมดุลในชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนา มิได้เป็นเพียงแนวทางในการจัดสรรเวลา หรือการดำรงชีวิตให้พอดีในเชิงรูปธรรมเท่านั้น หากแต่เป็นระบบความคิดเชิงจริยธรรมที่ลึกซึ้ง ซึ่งมุ่งเน้นไปที่การฝึกฝนภายในอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้บุคคลสามารถเข้าใจตนเอง เข้าใจธรรมชาติ และดำรงตนอยู่ในโลกได้อย่างไม่หลง ไม่เบียดเบียน และไม่หวั่นไหวต่อความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ความสมดุลจึงหมายถึงภาวะของจิตที่มั่นคง ไม่เอนเอียงไปตามความสุดโต่งทั้งทางกาย วาจา และใจ โดยมีเป้าหมายสูงสุดคือภาวะแห่งความเป็นอิสระภายใน หรือที่เรียกในทางธรรมว่า “วิมุตติ” ความสมดุลเช่นนี้เกิดขึ้นได้ผ่านการฝึกฝนตามหลักพุทธธรรมที่เป็นระบบ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง “อริยมรรคมีองค์ 8” ซึ่งเป็นแนวทางแห่งการดำเนินชีวิตอย่างสมบูรณ์แบบ ไม่ใช่เพียงกรอบแห่งศีลธรรม แต่เป็นโครงสร้างที่ประสานความคิด พฤติกรรม และภาวะจิตเข้าไว้ด้วยกันอย่างไม่แยกส่วน มรรคแปดจึงมิใช่เพียงเครื่องมือของการหลุดพ้นในทางอริยธรรมเท่านั้น หากยังเป็นแนวทางที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้กับชีวิตประจำวันของผู้ปฏิบัติธรรม ทั้งในระดับปัจเจก ครอบครัว และสังคม โดยมีได้ลดทอนความเข้มข้นทางธรรมลงแต่น้อยเมื่อพิจารณาองค์ประกอบของมรรคอย่างลึกซึ้ง จะเห็นถึงพลังของกระบวนการฝึกตนที่ครอบคลุมและเชื่อมโยงอย่างต่อเนื่องตั้งแต่ระดับของสมาธิภาวนา อันเป็นรากฐานของความเข้าใจที่ถูกต้อง ไปจนถึงสมาธิ อันเป็นปลายทางของการฝึกจิตให้ตั้งมั่นสงบเย็น ความสัมพันธ์ระหว่างองค์ธรรมเหล่านี้มิใช่เพียงเชิงลำดับ แต่เป็นความกลมกลืนของวิถีปฏิบัติที่ส่งเสริมกันทั้งแนวตั้งและแนวนอน กล่าวคือ การเห็นชอบช่วยให้ดำรงชอบ การดำรงชอบนำไปสู่วาทา

ชอบ และการตั้งใจฝึกสติ ย่อมนำไปสู่สมาธิที่มั่นคงซึ่งเป็นเงื่อนไขของปัญญาอันบริสุทธิ์ที่สำคัญ
แนวทางแห่งมรรคแปดยังเปิดโอกาสให้บุคคลสามารถฝึกตนตามความถนัดและบริบทของตนเอง โดย
ไม่จำเป็นต้องปฏิบัติตามลำดับอย่างเคร่งครัดเสมอไป หากแต่ยึดหลักความสอดคล้องภายในระหว่าง
ท่าทีทางปัญญา พฤติกรรมภายนอก และความรู้สึกภายในเป็นหลัก เมื่อผู้ปฏิบัติสามารถหลอมรวม
องค์ธรรมเหล่านี้เข้ากับวิถีชีวิตได้อย่างกลมกลืน ไม่ว่าในขณะประกอบอาชีพ การพูดคุยกับผู้อื่น หรือ
แม้แต่การอยู่กับตนเองตามลำพัง ความสมดุลในชีวิตย่อมปรากฏเป็นจริงได้อย่างเป็นธรรมชาติ

กล่าวได้ว่า อริยมรรคมีองค์ 8 คือหัวใจของการพัฒนาชีวิตอย่างรอบด้านตามแนวพุทธ ซึ่ง
มิได้เน้นเพียงการพ้นทุกข์ในระดับสุดท้าย แต่ให้ความสำคัญกับการฝึกตนในทุกย่างก้าวของชีวิต
ความสมดุลจึงมิใช่ปลายทางที่ต้องแสวงหา แต่คือผลลัพธ์ของการดำรงตนอย่างมีสติปัญญา



บทที่ 4

ส่งเสริมการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างสมดุลของผู้ปฏิบัติธรรมด้วยหลักพุทธธรรม

ผู้วิจัยได้ดำเนินนำบทสัมภาษณ์จากผู้ที่มีความเกี่ยวข้องและมีความรู้ที่ได้ศึกษาในเรื่องดังกล่าวมาวิเคราะห์ให้สอดคล้องตรงตามกรอบแนวคิดงานวิจัย ซึ่งได้กำหนดประเด็นในการวิเคราะห์ได้ ดังนี้

- 4.1. การวิเคราะห์ความเชื่อมโยงระหว่างความสมดุล 3 ด้านกับอริยมรรคมีองค์ 8
- 4.2. แนวทางการส่งเสริมการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างสมดุลด้วยหลักพุทธธรรม
- 4.3. ผลลัพธ์ที่เกิดจากการส่งเสริมชีวิตสมดุล
- 4.4. สรุป

4.1. การวิเคราะห์ความเชื่อมโยงระหว่างความสมดุล 3 ด้านกับอริยมรรค 8

การดำเนินชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรมในบริบทพระพุทธศาสนาไม่ได้เน้นเพียงความสำเร็จในทางโลกหรือการแสวงหาวัตถุ หากแต่ให้ความสำคัญกับการพัฒนาตนเองอย่างเป็นองค์รวมผ่านการฝึกฝนทั้งทางกาย จิตใจ และความสัมพันธ์ทางสังคม เพื่อบรรลุถึงภาวะความสมดุล ซึ่งถือเป็นรากฐานสำคัญของชีวิตที่ดีตามแนวคิดเชิงพุทธ ความสมดุลทั้งสามมิติดังกล่าวมีลักษณะส่งเสริมและเกื้อกูลกัน กล่าวคือ การมีสุขภาวะทางกายสามารถเอื้อต่อความมั่นคงทางจิตใจ ขณะที่จิตใจที่สงบเย็นย่อมนำไปสู่การอยู่ร่วมในสังคมอย่างสร้างสรรค์และมีคุณภาพ หลักธรรมในพระพุทธศาสนาที่มีศักยภาพในการประยุกต์ใช้เพื่อส่งเสริมความสมดุลในชีวิตประจำวันคือ อริยมรรคมีองค์ 8 ซึ่งเป็นแนวทางปฏิบัติที่ครอบคลุมการพัฒนาทั้งในระดับพฤติกรรม ความคิด และภาวะจิต องค์ธรรมแต่ละข้อมีบทบาทเฉพาะในการเกื้อหนุนมิติแห่งความสมดุล เช่น สัมมากัมมันตะและสัมมาอาชีวะช่วยวางรากฐานด้านการดำรงชีวิตทางกายภาพ สัมมาสติและสัมมาสมาธิเป็นองค์ประกอบสำคัญในการฝึกจิตให้ตั้งมั่นและสงบ ขณะที่สัมมาทิฐิและสัมมาสังกัปปะมีส่วนในการปรับทัศนคติและเจตนาให้เหมาะสมต่อการอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างมีเมตตาและปัญญา ดังนั้น การวิเคราะห์ในหัวข้อนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่ออธิบายความสัมพันธ์เชิงโครงสร้างระหว่างอริยมรรคมีองค์ 8 กับแนวคิดว่าด้วยความสมดุลในชีวิตทั้งสามด้าน โดยนำเสนอในลักษณะวิเคราะห์และสังเคราะห์ เพื่อให้เห็นถึงบทบาทของหลักธรรมดังกล่าวในฐานะกลไกสำคัญในการส่งเสริมชีวิตที่สมดุลและเป็นเครื่องมือทางจริยศาสตร์สำหรับผู้ปฏิบัติธรรมในบริบทร่วมสมัย

4.1.1. มิติทางกายภาพกับสัมมากัมมันตะและสัมมาอาชีวะ

มิติทางกายภาพของชีวิตสมดุลในพระพุทธศาสนา มิได้จำกัดเพียงแค่การมีสุขภาพที่แข็งแรง ปราศจากโรคภัย หรือการออกกำลังกายเท่านั้น หากแต่ครอบคลุมถึงวิถีการดำรงชีวิตที่

สอดคล้องกับธรรมชาติของร่างกายโดยตรง กล่าวคือ การดำรงชีวิตด้วยความรู้เท่าทันตนเอง รู้จักประมาณในการกินอยู่ การเคลื่อนไหว การพักผ่อน การทำงาน และการใช้พลังงานชีวิตให้สมดุลกับภาระหน้าที่และจังหวะของธรรมชาติรอบตัว รวมถึงการไม่เบียดเบียนตนเองด้วยพฤติกรรมที่สุดโต่ง เช่น การฝืนร่างกาย การใช้ชีวิตแบบเร่งรีบเกินจำเป็น หรือการบริโภคอย่างไร้สติในแง่นี้ การมีสมดุลทางกายจึงมีใช้ผลลัพธ์ของการบังคับตนจากภายนอก แต่เป็นการฝึกฝนภายในผ่านการกระทำและการเลี้ยงชีพที่เป็นสัมมาทางพุทธศาสนา โดยเฉพาะอย่างยิ่งในหลัก สัมมากัมมันตะ (การกระทำชอบ) และ สัมมาอาชีวะ (การเลี้ยงชีพชอบ) ซึ่งถือเป็นองค์ธรรมในหมวด “ศีลสิกขา” อันเป็นรากฐานเบื้องต้นของการฝึกตนตามแนวอริยมรรคสัมมากัมมันตะ เป็นหลักที่วางแนวทางในการดำรงตนให้ปลอดจากพฤติกรรมที่เบียดเบียนทั้งตนเองและผู้อื่น เป็นการเคลื่อนไหวของร่างกายด้วยเจตนาที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานแห่งเมตตาและการเคารพในชีวิตทุกชีวิต ไม่ว่าจะเป็นการหลีกเลี่ยงการเบียดเบียนสัตว์ ละเว้นจากการเอาของผู้อื่นโดยไม่ชอบธรรม หรือการไม่ใช้ร่างกายไปในทางกามราคะหรือพฤติกรรมที่ทำให้จิตตกต่ำ หลักธรรมข้อนี้จึงมิได้เป็นเพียงข้อห้ามเชิงศีลธรรม แต่เป็นแนวทางฝึกให้ปฏิบัติได้ตระหนักรู้ถึง “แรงขับเคลื่อน” ทางกายว่ากำลังอยู่ภายใต้อำนาจของกิเลสหรือปัญญา ขณะเดียวกัน สัมมาอาชีวะ เป็นการขยายระดับของสัมมากัมมันตะจากพฤติกรรมเฉพาะหน้าไปสู่ระบบวิถีชีวิตในระยะยาว คือการเลือกประกอบอาชีพที่สุจริต ไม่เบียดเบียน ไม่เอาเปรียบ ไม่สะสมบาปกรรมในเชิงโครงสร้าง โดยเฉพาะในบริบทของมหาวิทยาลัยที่ต้องดำรงชีพในระบบเศรษฐกิจสมัยใหม่ การมีสัมมาอาชีวะจึงไม่เพียงหมายถึงการเลือกอาชีพที่ชอบธรรมเท่านั้น แต่ยังรวมถึงการเลือก “วิถีการทำงาน” ที่มีจิตใจตั้งมั่นในเมตตา ซื่อสัตย์ และยุติธรรมด้วย

ทั้งสององค์ธรรมนี้เมื่อฝึกให้สอดคล้องกัน ย่อมเป็นปัจจัยสำคัญที่นำไปสู่ “ชีวิตที่มีกายสงบ” คือ ร่างกายที่ไม่ถูกใช้ไปในทางที่ผิด ไม่สะสมความเครียด หรืออารมณ์กดดันจากการประกอบอาชีพที่ผิดศีล และไม่เหนื่อยล้าเกินพอดีจากพฤติกรรมที่ขาดการรู้เท่าทัน ด้วยเหตุนี้ ความสมดุลทางกายภาพในพุทธธรรมจึงเริ่มต้นจากการกระทำที่มีเจตนาบริสุทธิ์และการดำรงชีพที่ตั้งอยู่บนความเมตตาต่อตนเองและผู้อื่น ซึ่งสอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 12 กล่าวเพิ่มเติมว่า “ตนตัดสินใจออกจากงานเดิมที่เกี่ยวข้องกับการเบียดเบียนสัตว์มาใช้ชีวิตที่เรียบง่ายโดยทำอาชีพที่เป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม และไม่ขัดต่อหลักศีล จากการเปลี่ยนแปลงดังกล่าว ตนรู้สึกว่าร่างกายไม่ต้องฝืนทนต่อความอึดอัดที่เคยมีอีกต่อไป เวลาตื่นนอนจะไม่รู้สึกเหนื่อย ไม่อ่อนล้าแม้ต้องทำงานหนัก เพราะไม่มีความขัดแย้งภายในใจให้กดดันร่างกายเหมือนที่ผ่านมา” และผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 6 ยังกล่าวว่า “แม้ตนจะยังมีภาระหน้าที่การงานมาก แต่เมื่อใช้หลักสัมมากัมมันตะในชีวิต เช่น เลือกพูด เลือกกระทำการที่เหมาะสมกับตนเอง และไม่ละเมิดศีลแล้ว พบว่าร่างกายตอบสนองได้ดีกว่าเดิมอย่างชัดเจน เช่น ไม่ป่วยง่าย ไม่อ่อนเพลีย และมีพลังในการใช้ชีวิตมากขึ้น โดยเฉพาะเวลาที่เลือกกินอาหารแบบพอดี ทำงานแบบไม่ฝืน ก็ไม่รู้สึกหมดแรงเหมือนแต่ก่อน” ซึ่งนี้สามารถเชื่อมโยงได้กับผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 9

ยังได้กล่าวถึง “ชีวิตประจำวันของตนว่า แต่ละวันจะเริ่มด้วยการตั้งจิตไว้ก่อนเสมอว่า “จะไม่เบียดเบียนตนเองในสิ่งใด ๆ” เช่น จะไม่นอนดึก ไม่ฉ้ออาหารเกินจำเป็น ไม่ทำกิจกรรมที่สิ้นเปลืองพลังชีวิต ซึ่งเมื่อทำแบบนี้จนเป็นกิจวัตร ร่างกายก็เริ่มตอบสนองต่อความพอดีอย่างชัดเจน เช่น นอนหลับได้ลึกขึ้น ไม่เหนื่อยง่าย ไม่รู้สึกเพลียแม้ทำงานต่อเนื่อง และมีสมดุลระหว่างร่างกายกับภาระหน้าที่”

4.1.2.มิตินทางจิตใจกับสัมมาวายามะ สัมมาสติและสัมมาสมาธิ

มิตินทางจิตใจของชีวิตที่สมดุลในพระพุทธศาสนา หมายถึงภาวะของจิตที่สงบ มั่นคง และไม่หวั่นไหวต่ออารมณ์ ความคิด หรือสิ่งเร้าจากภายนอก อีกทั้งยังสามารถดำรงตนอยู่กับปัจจุบันได้อย่างรู้เท่าทัน โดยไม่ตกอยู่ภายใต้อำนาจของกิเลส เช่น ความโลภ ความโกรธ และความหลง จิตที่สมดุลมิใช่จิตที่ปราศจากความทุกข์หรือปัญหา หากแต่เป็นจิตที่สามารถอยู่กับปัญหาได้โดยไม่ทุกข์เกินจำเป็น และไม่ถูกกลืนไปกับกระแสแห่งอารมณ์ ด้วยเหตุนี้ การฝึกจิตให้เกิดสมดุลจึงถือเป็นภารกิจสำคัญของผู้ปฏิบัติธรรม และเป็นแก่นของการดำเนินชีวิตในแนวทางของพระพุทธศาสนาภาวะจิตใจที่ตั้งมั่นอยู่ในความสมดุลย่อมเป็นรากฐานให้บุคคลสามารถแสดงออกทางกายและวาจาได้อย่างเหมาะสม ไม่ตกอยู่ในอารมณ์ชั่ววูบ ไม่ตัดสินใจด้วยแรงผลักดันของความเร่งรีบ หรืออคติ และยังสามารถรับฟัง เข้าใจ และให้อภัยทั้งตนเองและผู้อื่นได้ง่ายขึ้น เมื่อจิตใจมีความสมดุล บุคคลจะสามารถปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ดีขึ้น ไม่ว่าจะเป็นในความสัมพันธ์ในครอบครัว การทำงาน หรือการใช้เวลาคนเดียวอย่างมีคุณภาพการฝึกสมดุลจิตเช่นนี้จึงมิใช่เรื่องไกลตัว แต่เกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวันในทุกมิติ เมื่อบุคคลสามารถใช้ชีวิตในแต่ละวันด้วยความรู้ตัวและไม่ถูกควบคุมด้วยอารมณ์หรือความคิดที่เกิดขึ้นเอง เขาจะมีความสุขและสงบภายในที่เกิดขึ้นจากการเข้าใจธรรมชาติของชีวิต และสามารถจัดการกับสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างสมดุล

หลักธรรมที่ส่งเสริมสมดุลทางจิตใจอย่างเป็นระบบ ได้แก่ สัมมาวายามะ (ความเพียรชอบ), สัมมาสติ (การระลึกรู้ชอบ), และ สัมมาสมาธิ (สมาธิชอบ) ซึ่งจัดอยู่ในหมวดสมาธิศึกษา อันเป็นหนึ่งในไตรสิกขาแห่งการพัฒนาตน ซึ่งการฝึกฝนทั้งสามองค์ธรรมนี้ช่วยให้จิตใจมีทิศทางที่มั่นคง และสามารถตระหนักรู้ได้ในทุกสถานการณ์สัมมาวายามะ ทำหน้าที่เป็นแรงผลักดันภายในที่กระตุ้นให้ผู้ปฏิบัติเพียรละความคิดอกุศล และเสริมสร้างพลังแห่งจิตใจอย่างมีทิศทาง โดยการใช้ความเพียรในการฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้จิตไม่ถูกดึงดูดไปสู่ความคิดหรืออารมณ์ที่ไม่ดี และสามารถยืนหยัดอยู่ในความสงบและมั่นคงได้ แม้ในยามที่เกิดสถานการณ์ยากลำบากสัมมาสติ เป็นเครื่องมือในการรู้เท่าทันความเปลี่ยนแปลงของจิต โดยไม่ปล่อยให้จิตใจล่องลอยหรือหลงติดอยู่กับความคิด ความกังวล หรือความหวาดกลัว การฝึกฝนสัมมาสติช่วยให้ผู้ปฏิบัติสามารถควบคุมจิตให้ตั้งอยู่ในปัจจุบัน ไม่ถูกดึงดูดไปตามอารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในขณะนั้น โดยการฝึกฝนสติอย่างต่อเนื่อง ผู้ปฏิบัติจึงสามารถตระหนักถึงการเคลื่อนไหวของจิตใจและควบคุมมันให้กลับสู่สมาธิได้อย่างมีประสิทธิภาพสัมมาสมาธิ

เป็นภาวะที่จิตตั้งมั่น แน่วแน่ ไม่วอกแวก ซึ่งเอื้อต่อการเจริญปัญญาและเข้าใจชีวิตอย่างลึกซึ้งซึ่งในกระบวนการฝึกจิตนั้น สัมมาวายามะเปรียบเสมือนเชื้อเพลิงที่ให้พลังแก่การพัฒนา ส่วน สัมมาสติ เปรียบเหมือนพวงมาลัยที่คอยควบคุมทิศทางไม่ให้จิตหลงทาง และ สัมมาสมาธิ คือเครื่องยนต์ที่ทำให้การเดินทางภายในดำเนินไปได้อย่างมั่นคงราบรื่น การฝึกทั้งสามองค์ธรรมนี้ทำให้ผู้ปฏิบัติสามารถรักษาความสงบภายในได้ แม้ในช่วงเวลาที่เต็มไปด้วยอุปสรรค

เมื่อองค์ธรรมทั้งสามทำงานประสานกัน จิตย่อมเกิดพลังที่สงบเย็น ไม่หวั่นไหว ไม่ฟุ้งซ่าน และสามารถตั้งอยู่ในธรรมได้แม้ในสถานการณ์ที่ยากลำบาก เมื่อนำมาปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ ย่อมช่วยให้บุคคลมีจิตใจที่ไม่ถูกชักจูงด้วยความโกรธ ความเศร้า ความยึดมั่น หรือความวิตกกังวล ซึ่งเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันภายในให้กับจิตใจอย่างแท้จริง และยังช่วยให้ผู้ปฏิบัติมีความเข้าใจในชีวิตและสามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งต่าง ๆ ได้ดีขึ้น โดยไม่ถูกทำลายจากอารมณ์หรือความคิดที่เกิดขึ้นในขณะนั้น ซึ่งนี้สอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 7 กล่าวว่า “การมีสัมมาวายามะช่วยให้เรารู้ว่าเรากำลังฝึกอะไรอยู่ และทำไปเพื่ออะไร เรามีเป้าหมายที่ถูกต้อง ความเพียรมันก็ไม่เหนื่อย ไม่กดดัน แต่มันทำให้ใจเราเบา” โดยท่านยังกล่าวเพิ่มเติมว่า การฝึกความเพียรอย่างต่อเนื่องแม้ในช่วงที่ไม่ได้มีเวลาไปวัดหรือปฏิบัติเยอะ ก็ช่วยให้ชีวิตประจำวันไม่หลุดจากเป้าหมายหลัก โดยได้กล่าวว่า “บางครั้งเราทำงานเหนื่อย เครียด แต่พอนึกถึงเหตุผลที่เราฝึก พอเราทบทวน เป้าหมายมันชัดขึ้น จิตมันก็ไม่หลุดไปง่าย ๆ” ในทำนองเดียวกัน ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 2 ได้กล่าวว่า “สตินี้แหละที่เปลี่ยนชีวิตเลย จากที่เคยหงุดหงิดง่าย คิดมาก เครียดบ่อย พอฝึกสติปัฏฐาน มันเหมือนเรากลับมาอยู่กับตัวเองได้ทันที ใจมันไม่พาเราออกไปวิ่งวุ่นกับเรื่องภายนอกเหมือนเมื่อก่อน” พร้อมกล่าวเพิ่มเติมว่า “พอมีสติ เราก็จับได้ว่าใจมันเริ่มคิดลบแล้วนะ เริ่มหงุดหงิดแล้วนะ แล้วเราก็หยุดมันได้ทันที ไม่เหมือนเมื่อก่อนที่ความรู้สึกมันลากเราไปทั้งวัน” และผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 11 ยังได้กล่าวว่า “ผมไม่ใช่คนที่นั่งสมาธิเก่ง แต่พอทำสมาธิสั้น ๆ แคว้นละ 5-10 นาที แล้วทำทุกวัน มันเหมือนใจมีแรง มีศูนย์กลาง ไม่เหนื่อย ไม่ล้ามันง่ายเวลามีปัญหาเข้ามา” พร้อมเสริมว่า “เมื่อก่อนผมคิดว่า ‘สมาธิ’ ต้องหลับตานิ่ง ๆ นาน ๆ เท่านั้นถึงจะได้ผล แต่พอฝึกแบบพอดี รู้ลมหายใจแค่ไม่กี่นาที ทำซ้ำทุกวัน มันเปลี่ยนวิธีที่ผมมองชีวิตเลย ใจมันไม่วอกแวกง่าย เหมือนมีพื้นที่ว่างในใจให้เลือกจะตอบสนองอย่างไรกับปัญหา”

4.1.3. มิติทางสังคมกับสัมมาวาจา สัมมาทิฐิและสัมมาสังกัปปะ

มิติทางสังคมของชีวิตสมดุลง่ายถึงความสามารถในการดำรงอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างสงบสุข มีความเข้าใจ เห็นอกเห็นใจ และไม่ก่อให้เกิดความขัดแย้งในระดับความสัมพันธ์ ไม่ว่าจะเป็นในครอบครัว ชุมชน หรือสังคมวงกว้าง ความสมดุลในมิตินี้จึงไม่เพียงหมายถึงการรักษา มารยาทหรือการทำดีต่อหน้า แต่คือการปรับจิตใจให้คิด พูด และประพฤติอย่างมีเมตตา มีปัญญา และตั้งอยู่บนเจตนาอันบริสุทธิ์ ซึ่งการฝึกฝนในลักษณะนี้ไม่ใช่แค่การแสดงออกภายนอกที่เสแสร้ง แต่เป็นการปรับเปลี่ยนความคิดและเจตนาในภายในให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างแท้จริงการมีชีวิตที่สมดุลในมิติ

สังคม ยังเกี่ยวข้องกับความสามารถในการฟังผู้อื่นด้วยใจที่เปิดกว้าง ไม่ด่วนตัดสิน หรือใช้อารมณ์ส่วนตัวเข้าไปควบคุมความสัมพันธ์ การฝึกฝนทักษะการฟังที่มีสติทำให้บุคคลสามารถเข้าใจผู้อื่นได้อย่างแท้จริง และสามารถยอมรับความต่างของกันและกัน การรู้จักให้อภัยเป็นอีกหนึ่งทักษะสำคัญที่จะทำให้ความสัมพันธ์ในครอบครัวหรือในสังคมเป็นไปอย่างราบรื่นและมีความเมตตา การให้อภัยและการยอมรับความต่างเป็นการเสริมสร้างความแข็งแกร่งให้กับความสัมพันธ์ระยะยาว ซึ่งการฝึกฝนในทางนี้ช่วยให้บุคคลไม่ต้องฝืนหรือสร้างภาพลักษณ์ แต่สามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างเป็นธรรมชาติและมีความสุข

อริยมรรคมีองค์ 8 ให้หลักสำคัญในการสร้างสมดุลทางสังคมผ่านองค์ธรรม 3 ข้อ ได้แก่ สัมมาวาจา (วาจาชอบ), สัมมาทิฐิ (ความเห็นชอบ), และ สัมมาสังกัปปะ (ความดำริชอบ) โดยทั้งสามองค์ธรรมนี้ทำหน้าที่เสริมส่งกันอย่างเป็นระบบและให้ผลที่เชื่อมโยงกันในทุกระดับของการดำเนินชีวิต สัมมาวาจา เป็นผลแห่งการฝึกที่แสดงออกผ่านถ้อยคำอย่างมีสติ ไม่หยาบคาย ไม่ส่อเสียด ไม่กล่าวเท็จ และไม่พูดให้คนแตกแยก การพูดด้วยความเมตตาและความเคารพจะช่วยให้การสื่อสารระหว่างบุคคลในสังคมเป็นไปอย่างราบรื่น การรักษาสัมมาวาจาจะช่วยลดความขัดแย้งและช่วยสร้างบรรยากาศของการมีความสุขและความร่วมมือในสังคมอย่างยั่งยืน สัมมาทิฐิ เป็นองค์ธรรมที่ช่วยให้บุคคลมองเห็นชีวิตและผู้อื่นตามความเป็นจริง ด้วยความเข้าใจเรื่องเหตุปัจจัย กรรม และไตรลักษณ์ ซึ่งทำให้ความคาดหวังและความตึงเครียดในความสัมพันธ์ลดลง การมีสัมมาทิฐิจะทำให้บุคคลมองเห็นข้อบกพร่องและข้อดีของตัวเองและผู้อื่นอย่างตรงไปตรงมา โดยไม่ตัดสินใจหรือประเมินใครจากอารมณ์ส่วนตัวหรือการมองโลกในแง่ดีหรือร้ายเกินไป การเห็นผู้อื่นตามความเป็นจริงเป็นการลดอคติและช่วยให้เกิดความเข้าใจที่ดีต่อกัน สัมมาสังกัปปะ ทำหน้าที่กลั่นกรองความคิดให้ตั้งอยู่บนฐานแห่งเมตตา ไม่พยาบาท ไม่เบียดเบียน เป็นพื้นฐานทางเจตนาที่ทำให้ถ้อยคำและพฤติกรรมแสดงออกไปอย่างงดงาม เป็นธรรมชาติ ไม่ฝืน และไม่สร้างความขัดแย้ง ความคิดที่มีความเมตตาจะช่วยลดความเครียดและความขัดแย้งในความสัมพันธ์ การฝึกฝนสัมมาสังกัปปะทำให้บุคคลสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุขและไม่เกิดความตึงเครียด การมีเจตนาที่บริสุทธิ์ไม่เพียงแต่ช่วยให้คำพูดและการกระทำของบุคคลมีความเหมาะสม แต่ยังส่งเสริมให้เกิดการเข้าใจและการยอมรับซึ่งกันและกันเมื่อองค์ธรรมทั้งสามนี้ทำงานร่วมกัน จะช่วยให้สังคมรอบตัวบุคคลเกิดความราบรื่น ความเข้าใจ และความเมตตาในการอยู่ร่วมกัน ไม่เพียงเพราะทุกคนดีพร้อมเท่าเทียมกัน แต่เพราะบุคคลสามารถพัฒนาความสัมพันธ์ของตนเองได้จากรากฐานภายใน โดยไม่ยึดติดกับการควบคุมหรือเปลี่ยนแปลงผู้อื่น แต่หันกลับมาปรับวิธีคิด วิธีพูด และวิธีดำเนินชีวิตของตนให้เป็นสัมมาในทุกระดับ เมื่อบุคคลสามารถฝึกฝนสัมมาวาจา สัมมาทิฐิ และสัมมาสังกัปปะได้อย่างต่อเนื่อง ความสัมพันธ์ในทุกระดับจะมีความเป็นธรรมชาติและเป็นมิตร โดยไม่จำเป็นต้องพยายามหรือฝืนธรรมชาติของตนเอง

การฝึกฝนองค์ธรรมเหล่านี้ช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่แข็งแกร่งในครอบครัว การทำงาน และสังคม ซึ่งส่งผลให้บุคคลสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขและสมดุล ไม่ว่าจะอยู่ในสถานการณ์ใด ๆ การมีจิตใจที่บริสุทธิ์จะช่วยให้สามารถเข้าใจผู้อื่นได้ดีขึ้น และสามารถรักษาความสงบภายในแม้ในสถานการณ์ที่ท้าทาย

ผู้ทรงคุณวุฒิหลายท่านได้กล่าวสอดคล้องกันในเรื่องนี้ ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 3 กล่าวว่า “เมื่อเราฝึกพูดให้นุ่มนวล ฝึกฟังอย่างไม่วุ่นวาย เราจะมีสติและความสัมพันธ์มันเปลี่ยนไปเลย คนรอบตัวเปิดใจมากขึ้น เราก็ก็นิ่ง” ซึ่งท่านยังกล่าวเสริมว่า การระงับถ้อยคำในยามโกรธคือกุศโลบายหนึ่งที่ทำให้ตนได้ฝึกจนเห็นผลจริงในชีวิตประจำวัน ส่วน ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 8 ก็สะท้อนประเด็นใกล้เคียงกัน โดยเน้นถึงรากฐานของวาจาที่เกิดจากความเข้าใจ ท่านกล่าวว่า “ถ้าเราเข้าใจเรื่องกรรม เข้าใจความไม่เที่ยง ความยึดติดมันจะคลายลง เราจะไม่รีบตัดสินใคร ไม่โกรธใครง่าย เพราะเราเห็นว่าทุกคนก็อยู่ภายใต้เหตุปัจจัยเหมือนกัน” และจากความเข้าใจนี้เองทำให้ท่านเปลี่ยนพฤติกรรมในบ้านได้ จากที่เคยมีปากเสียงกันบ่อย กลายเป็นความสัมพันธ์ที่ดีขึ้นเพราะเริ่มจากการคิดให้รอบด้านก่อนพูด และ ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 14 ได้กล่าวในมุมที่ลึกยิ่งขึ้นไปอีก คือการฝึกสมาธิกับปะหรือการดำริชอบว่า “ความคิดที่ไม่พยายาบท เป็นสิ่งที่ฝึกได้ ตอนแรกมันยากเพราะใจมันแข็ง แต่พอเราฝึกคิดดี ๆ กับคนอื่นเป็นนิสัย ใจมันก็เบาลงจริง ๆ มันให้อภัยง่ายขึ้น เรารู้สึกว่าอยู่กับใครก็สบาย ไม่ต้องตั้งการ์ด ไม่ต้องโกรธบ่อย” ซึ่งสอดคล้องกับท่านที่ 3 และ 8 อย่างชัดเจนว่า การพูดดีและการเห็นอกเห็นใจจะเกิดขึ้นอย่างแท้จริงก็ต่อเมื่อเราตั้งเจตนาไว้ดีเสียก่อน ด้วยความเข้าใจและความเมตตาจากภายใน

4.2. แนวทางการส่งเสริมการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างสมดุลด้วยหลักพุทธธรรม

การดำเนินชีวิตประจำวันอย่างสมดุลมิใช่สิ่งที่เกิดขึ้นโดยบังเอิญ หากแต่เป็นผลจากการฝึกฝนและพัฒนาตนอย่างต่อเนื่อง โดยมีกรอบแนวคิดและหลักธรรมรองรับอย่างชัดเจน อริยมรรคมีองค์ 8 ในพระพุทธศาสนา ถือเป็นหลักธรรมสำคัญที่ครอบคลุมการพัฒนาทั้งในระดับพฤติกรรม ความคิด และจิตใจอย่างเป็นระบบ โดยแบ่งออกเป็น 3 หมวด คือ ศีล สมาธิ และปัญญา ซึ่งสามารถนำมาประยุกต์ใช้เพื่อส่งเสริมชีวิตให้ดำเนินไปอย่างมีสมดุลในมิติต่าง ๆ ได้อย่างเป็นองค์รวมการส่งเสริมชีวิตสมดุลจึงควรมีแนวทางที่ชัดเจนและสอดคล้องกับองค์ธรรมดังกล่าว ทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ และความสัมพันธ์ทางสังคม โดยเน้นการสร้างความรู้ ความเข้าใจ การฝึกปฏิบัติ และการประยุกต์ใช้ในชีวิตจริงอย่างเหมาะสม หัวข้อนี้จะวิเคราะห์แนวทางการส่งเสริมในแต่ละด้านโดยเฉพาะเพื่อให้เห็นรูปแบบของการพัฒนาที่เป็นไปได้จริงในบริบทของผู้ปฏิบัติธรรมร่วมสมัย

4.2.1.แนวทางการส่งเสริมด้านร่างกายการดูแลสุขภาพและพฤติกรรมชีวิตด้วย สัมมากัมมันตะและสัมมาอาชีวะ

มิติทางกายภาพของชีวิตที่สมดุลง่ายถึง ความสามารถของบุคคลในการดูแลร่างกายของตนอย่างเหมาะสม ไม่เบียดเบียนตนเองด้วยความเร่งรีบ ความประมาท หรือพฤติกรรมที่ผิดต่อธรรมชาติของชีวิต การมีสมดุลในมิตินี้ไม่ใช่เพียงการมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง หรือไม่มีโรคภัยเท่านั้น หากแต่รวมถึงการใช้ชีวิตอย่างมีวินัย รู้ประมาณ และสัมพันธ์กับกายอย่างมีสติ เช่น การนอนพักให้เพียงพอ การกินด้วยความรู้ตัว การเคลื่อนไหวอย่างไม่หักโหม หรือการเว้นจากกิจกรรมที่ทำลายสุขภาพโดยไม่รู้ตัวการฝึกให้รู้จักพอดีในการใช้กายจึงเป็นจุดเริ่มต้นของความสมดุลในระดับลึกที่แทรกซึมในทุกจังหวะของชีวิต การปรับทัศนคติในการดูแลร่างกายไม่เพียงแค่เกี่ยวข้องกับการพึ่งพาเครื่องมือทางการแพทย์หรือการรักษาเมื่อเกิดโรค แต่ยังเกี่ยวข้องกับการสร้างสุขภาวะเชิงบวกที่ยั่งยืนผ่านการปฏิบัติตามหลักธรรมพุทธศาสนา โดยเฉพาะอย่างยิ่งในส่วนของ สัมมากัมมันตะ (การกระทำความชอบ) และ สัมมาอาชีวะ (การเลี้ยงชีพชอบ) พระพุทธศาสนาให้หลักเกณฑ์ไว้อย่างชัดเจนใน อริยมรรคมีองค์ 8 โดยเฉพาะองค์ธรรมที่เกี่ยวข้องกับมิตินี้ ได้แก่ สัมมากัมมันตะ และ สัมมาอาชีวะ ซึ่งร่วมกันทำหน้าที่กำกับพฤติกรรมทางกายให้ตั้งอยู่ในกรอบแห่งศีล ความกรุณา และความรับผิดชอบ สัมมากัมมันตะ เน้นให้ละเว้นจากการเบียดเบียนผู้อื่น ทั้งทางตรงและทางอ้อม เช่น การไม่ฆ่าสัตว์ การไม่ลักทรัพย์ และการไม่ประพฤติดินในกาม ขณะเดียวกันก็สอนให้ละเว้นจากการเบียดเบียนตนเองด้วยการฝืนร่างกายหรือใช้กายอย่างไม่รู้จักประมาณ เช่น การทำงานหนักเกินไปจนทำให้ร่างกายเกิดความเหนื่อยล้าโดยไม่จำเป็น หรือการเสพอาหารหรือสิ่งของที่ทำร้ายสุขภาพในระยะยาว สัมมาอาชีวะ เน้นการเลี้ยงชีพด้วยเจตนาอันบริสุทธิ์ ไม่ประกอบอาชีพที่หลอกลวง เบียดเบียน หรือ บั่นทอนศักดิ์ศรีผู้อื่น และรวมถึงการไม่ฝืนใจทำสิ่งที่ขัดกับหลักศีลธรรม แม้จะได้ผลประโยชน์ก็ตาม การเลือกทำอาชีพที่สะอาดและเหมาะสมกับหลักธรรมในพระพุทธศาสนาไม่เพียงแต่ช่วยให้บุคคลสามารถเลี้ยงชีพได้อย่างสุจริตและมีคุณค่า แต่ยังส่งผลต่อการรักษาความสมดุลในชีวิต โดยการใช้เวลาของชีวิตไม่สูญเปล่าในกิจกรรมที่ไม่เหมาะสมหรือไม่สอดคล้องกับการเจริญธรรมเมื่อ สัมมากัมมันตะ และ สัมมาอาชีวะ ทำงานร่วมกัน จะก่อให้เกิดความสมดุลในระดับกายภาพอย่างมั่นคงและเป็นธรรมชาติ บุคคลจะใช้ร่างกายด้วยความเคารพ ไม่เร่งรีบ ไม่ประมาท ไม่สะสมความเครียดโดยไม่รู้ตัว และสามารถจัดระบบชีวิตในด้านอาชีพหรือกิจวัตรประจำวันให้สอดคล้องกับสุขภาวะทางกายและใจ ความสมดุลจึงมิใช่เรื่องของสุขภาพเพียงอย่างเดียว แต่คือวิถีการดำเนินชีวิตที่ตั้งอยู่บนฐานแห่งศีลและเมตตาอย่างแท้จริง

ในมิติของ สัมมากัมมันตะ การฝึกฝนเพื่อมีความรู้ตัวและระมัดระวังในทุกการกระทำมีความสำคัญยิ่ง เช่น การทำงาน การรับประทานอาหาร การนอนหลับ และการออกกำลังกาย โดยทุกกิจกรรมต้องมีการคำนึงถึงความพอดีและไม่ฝืนธรรมชาติของร่างกาย เมื่อทำสิ่งใดในชีวิตประจำวัน

ด้วยความรู้ตัวและสติ ร่างกายจะมีพลังในการฟื้นฟูและการรักษาตนเองอย่างเป็นธรรมชาติ การปรับวิธีการดำเนินชีวิตในลักษณะนี้ช่วยให้บุคคลสามารถรับมือกับความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ และลดความเสี่ยงจากปัญหาสุขภาพที่เกิดจากการดำเนินชีวิตที่ไม่สมดุลเมื่อมี สัมมาอาชีวะ เข้ามาเกี่ยวข้อง การทำอาชีพที่สอดคล้องกับหลักธรรมในพระพุทธศาสนา จะทำให้บุคคลรู้สึกสบายใจและมีสุขภาพะทั้งทางกายและจิตใจ นอกจากนี้ ยังช่วยให้ผู้ปฏิบัติมีความสงบภายใน ไม่ตกอยู่ในสภาวะการทำงานที่เครียดเกินไปหรือทำสิ่งที่ขัดกับศีลธรรม ซึ่งจะส่งผลให้การทำงานและการใช้ชีวิตเป็นไปอย่างราบรื่นและมีความสุขยั่งยืนความสมดุลในด้านร่างกายจึงไม่ใช่แค่การหลีกเลี่ยงโรคร้ายหรือความเจ็บป่วย แต่คือการฝึกฝนให้มีการดูแลร่างกายในทุกด้านอย่างมีสติและเข้าใจถึงการใช้ชีวิตที่ไม่ฝืนตัวเองหรือโลกภายนอก การดำเนินชีวิตในลักษณะนี้ช่วยให้ร่างกายมีความแข็งแรงทั้งภายในและภายนอก และมีสุขภาพที่ดีในระยะยาว การสร้างวิถีชีวิตที่สมดุลจากภายในและภายนอกผ่านการฝึกฝนตามหลักพุทธธรรมจึงเป็นแนวทางที่ช่วยให้บุคคลสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างสมบูรณ์ทั้งกายและใจ

ผู้ทรงคุณวุฒิหลายท่านให้ความเห็นไปในทิศทางเดียวกัน ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงผลลัพธ์ที่ชัดเจนจากการปฏิบัติตามหลักพุทธธรรมในมิติกายและใจ ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 12 กล่าวว่า “ก่อนหน้านี้นี้ผมทำงานเกี่ยวกับการเปิดเบียร์แล้ว ร่างกายผมเหนื่อยล้าแบบไม่เข้าใจ พอเปลี่ยนอาชีพมาอยู่กับสิ่งที่เบา ใจสบาย ร่างกายก็ตอบสนองเลย ตื่นมารู้สึกสดชื่น ไม่อ่อนล้า ไม่ปวดเนื้อปวดตัวแบบเดิมอีก” คำกล่าวนี้ชี้ให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นจากการปรับวิถีชีวิตที่เคารพธรรมชาติและไม่เบียดเบียนตนเองหรือผู้อื่น การเปลี่ยนแปลงในอาชีพที่สอดคล้องกับหลักธรรมในพระพุทธศาสนา ส่งผลให้ทั้งร่างกายและจิตใจสามารถฟื้นฟูได้อย่างธรรมชาติ โดยไม่ต้องพยายามฝืนหรือบังคับตัวเอง ส่วน ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 6 กล่าวว่า “สุขภาพของเรามีส่วนสัมพันธ์กับศีลที่เรารักษา ถ้าเราคิด พูด ทำอย่างบริสุทธิ์ ใจมันก็ส่งผลลงมาถึงร่างกาย” ข้อความนี้สะท้อนถึงความสัมพันธ์ระหว่างศีลธรรมและสุขภาพร่างกายอย่างลึกซึ้ง เมื่อเราปฏิบัติตามศีลและมีความคิด การพูด และการกระทำที่บริสุทธิ์ ร่างกายจะไม่รับผลกระทบจากความเครียดหรือความกดดันที่เกิดจากอารมณ์ที่ไม่ดี เช่น ความโกรธ ความเกลียด หรือความกังวล ซึ่งล้วนส่งผลต่อสุขภาพกายและใจ การรักษาศีลในทุกมิติจึงเป็นเครื่องมือสำคัญที่ช่วยให้ผู้ปฏิบัติธรรมมีชีวิตที่สมดุลทั้งด้านกายและใจ ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 9 สะท้อนว่า “ดิฉันเคยฝืนร่างกายเพราะคิดว่าต้องขยัน ต้องสำเร็จ พอหันมาฝึกวางลง กำหนดลมหายใจ กำหนดจังหวะชีวิต กายก็ไม่เหนื่อยเกิน ใจก็เบาลง” คำกล่าวนี้ชี้ให้เห็นถึงผลลัพธ์จากการฝึกฝนสัมมากรรมันตะ และ สัมมาอาชีวะ โดยการฝึกให้รู้จักปล่อยวางและมีสติในการควบคุมลมหายใจ การกำหนดจังหวะชีวิตอย่างมีสติจะช่วยให้ร่างกายไม่เหนื่อยล้าเกินไป และสามารถควบคุมความเครียดในจิตใจได้อย่างเป็นธรรมชาติ การเรียนรู้ที่จะวางลงและไม่ฝืนตัวเองช่วยให้ทั้งร่างกายและจิตใจมีความเบาและมีความสุข

4.2.2. แนวทางการส่งเสริมด้านจิตใจ: การพัฒนาความสงบด้วยสัมมาวายามะ

สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ

มิติทางจิตใจของชีวิตสมคูล หมายถึงภาวะที่จิตมีความมั่นคง ไม่วอกแวก ไม่ฟุ้งซ่าน และสามารถดำรงอยู่กับปัจจุบันได้อย่างรู้เท่าทัน โดยไม่ตกอยู่ใต้อำนาจของอารมณ์หรือความคิดที่ปรุงแต่งมากเกินไป จิตที่สมคูลไม่ใช่จิตที่ว่างเปล่าหรือไม่มีทุกข์ หากแต่เป็นจิตที่สามารถอยู่กับทุกข์อย่างรู้ตัว และไม่หวั่นไหวไปกับสิ่งเร้าทั้งภายนอกและภายใน ความสามารถในการรับมือกับความเครียด ความกลัว หรือความคาดหวัง จึงเป็นดัชนีสำคัญที่สะท้อนถึงความมั่นคงในมิติทางจิตใจ

ในพระพุทธศาสนา ความมั่นคงทางจิตเกิดจากการฝึกฝนอย่างต่อเนื่องด้วยองค์ธรรมในหมวดสมาธิ สิกขา ได้แก่ สัมมาวายามะ (ความเพียรชอบ), สัมมาสติ (การระลึกรู้ชอบ), และ สัมมาสมาธิ (สมาธิชอบ) โดยทั้งสามองค์ธรรมนี้ทำหน้าที่ประคับประคองจิตให้ไม่หลุดออกจากกรอบแห่งธรรม สัมมาวายามะคือความเพียรในการละอกุศล บำเพ็ญกุศล และตั้งใจรักษาความดีงามในจิตไม่ให้เสื่อมถอย ขณะที่สัมมาสติคือการระลึกรู้และเฝ้าดูจิตอย่างต่อเนื่อง ทั้งขณะเคลื่อนไหวและอยู่นิ่ง ส่วนสัมมาสมาธิคือการตั้งมั่นของจิตที่ไม่หวั่นไหว เป็นความสงบเย็นที่มีพลังและเปิดกว้าง ไม่ใช่การกดข่มหรือหลีกเลี่ยงความจริงเมื่อองค์ธรรมทั้งสามนี้ทำงานร่วมกัน จะทำให้จิตใจของบุคคลเป็นระบบมากขึ้น รู้ว่าตนกำลังคิดหรือรู้สึกอะไร รู้ว่าควรปล่อยหรือพิจารณา และสามารถตัดสินใจได้อย่างมีสติ ไม่ใช่ด้วยแรงดันของอารมณ์หรือความกลัว ความสงบที่เกิดขึ้นจึงไม่ใช่ผลลัพธ์ของสถานที่เงียบสงบ แต่เป็นผลจากการฝึกจิตให้สงบในทุกสถานการณ์ เป็นการสร้างพื้นที่ภายในที่มั่นคง แม้โลกภายนอกจะเคลื่อนไหวอย่างไร

ผู้ทรงคุณวุฒิหลายท่านได้ให้ความเห็นสนับสนุนแนวทางนี้อย่างชัดเจน ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 7 กล่าวว่า “การมีสัมมาวายามะช่วยให้เรารู้ว่าเรากำลังฝึกอะไรอยู่ และทำไปเพื่ออะไร พอมีเป้าหมายที่ถูกต้อง ความเพียรมันก็ไม่เหนื่อย ไม่กดดัน แต่มันทำให้ใจเราเบา” ขณะที่ ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 2 กล่าวเพิ่มเติมว่า “สตินี้แหละที่เปลี่ยนชีวิตเลย จากที่เคยหงุดหงิดง่าย คิดมาก เครียดบ่อย พอฝึกสติ บิ๊ป มันเหมือนเรากลับมาอยู่กับตัวเองได้ทันที ใจมันไม่พาเราออกไปวิ่งวุ่นกับเรื่องภายนอกเหมือนเมื่อก่อน” และ ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 11 ก็ยืนยันว่า “ผมไม่ใช่คนที่นั่งสมาธิเก่ง แต่พอทำสมาธิสั้น ๆ แค่วันละ 5-10 นาที แล้วทำทุกวัน มันเหมือนใจมีแรง มีศูนย์กลาง ไม่เหนื่อย ไม่ล้ามันง่ายเวลามีปัญหาเข้ามา” ทั้งสามท่านต่างเน้นตรงกันว่า การพัฒนาจิตให้สงบมั่นคง ไม่ใช่เรื่องของพรสวรรค์หรือสถานที่ปลีกวิเวก แต่เป็นผลของการฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอด้วยหลักธรรมที่ถูกต้อง และเจตนาที่ตั้งมั่นในการเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง

4.2.3.แนวทางการส่งเสริมด้านสังคม: การสร้างความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลด้วยสัมมาวาจา สัมมาทิฐิ และสัมมาสังกัปปะ

มิติทางสังคมของชีวิตสมดุลงดหมายถึง ความสามารถของบุคคลในการดำรงอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างสงบสุข มีความเข้าใจ เห็นอกเห็นใจ และสามารถสื่อสารสัมพันธ์กับผู้นรอบข้างอย่างมีเมตตาและความเคารพ ชีวิตที่สมดุลงในมิตินี้มิได้เกิดจากการสร้างเป็นคนดีหรือพูดจาไพเราะเท่านั้น หากแต่เกิดจากการปรับความคิด เจตนา และท่าทีที่มีต่อผู้อื่นจากภายใน เป็นจิตที่เปิดกว้าง ไม่ด่วนตัดสิน และไม่ใช้ความคิดหรืออารมณ์ของตนเป็นเครื่องวัดผู้อื่น ความสามารถในการให้อภัย ยอมรับความต่าง และปรับตัวเข้าหากันด้วยความกรุณาและปัญญา เป็นหัวใจของความสมดุลในมิติทางสังคมอย่างแท้จริงการดำเนินชีวิตที่สมดุลในด้านสังคมต้องการให้บุคคลสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้โดยไม่เกิดความขัดแย้งและไม่แสดงออกถึงอารมณ์ที่เป็นปฏิกิริยา ผู้ปฏิบัติธรรมที่ฝึกฝนตนเองตามหลักพุทธธรรมจึงสามารถพัฒนาให้มีการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นเกิดจากความเข้าใจที่ลึกซึ้ง และการยอมรับความเป็นจริงของแต่ละคน ในขณะที่เดียวกันก็สามารถจัดการกับอารมณ์และความคิดภายในตนเองได้อย่างมีสติและเมตตา

หลักธรรมในพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวข้องกับมิติทางสังคมนี้ ได้แก่ สัมมาวาจา (การพูดที่ดี), สัมมาทิฐิ (การมีทัศนคติที่ถูกต้อง), และ สัมมาสังกัปปะ (การมีเจตนาที่ดี) ซึ่งทั้งสามองค์ธรรมนี้ทำงานร่วมกันอย่างเป็นระบบในการพัฒนาและส่งเสริมการดำเนินชีวิตทางสังคมให้สมดุลสัมมาวาจา เน้นให้ระมัดระวังในการใช้คำพูด งดเว้นการพูดเท็จ พูดส่อเสียด พูดคำหยาบ และพูดเพ้อเจ้อ ซึ่งเป็นการขัดเกลาพฤติกรรมภายนอกและการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในสังคม เมื่อผู้ปฏิบัติสามารถพูดด้วยคำพูดที่มีเมตตาและความเคารพ ก็จะช่วยลดความขัดแย้ง และสร้างความไว้วางใจในความสัมพันธ์กับผู้อื่นสัมมาสังกัปปะ เป็นการช่วยกลั่นกรองเจตนาและความคิดก่อนการพูดหรือการกระทำ โดยเน้นให้มีเมตตา ไม่พยาบาท และไม่คิดเบียดเบียน ขณะที่ สัมมาทิฐิ เป็นพื้นฐานของทัศนคติที่เข้าใจความจริงของชีวิต โดยไม่ยึดมั่นถือมั่นในความคิดของตนเอง และเห็นผู้อื่นตามความเป็นจริงโดยปราศจากอคติ การฝึกฝนสัมมาทิฐิทำให้บุคคลมีความเข้าใจในธรรมชาติของชีวิตและสามารถรับมือกับความแตกต่างของผู้อื่นได้อย่างมีความเมตตาและความเคารพเมื่อบุคคลฝึกทั้งสามองค์ธรรมนี้อย่างต่อเนื่อง การแสดงออกทางสังคมย่อมเกิดขึ้นจากภายใน ไม่ต้องเสแสร้ง หรือยึดติดกับการสร้างภาพลักษณ์ใด ๆ ความสัมพันธ์กับผู้อื่นจะมีความลึกซึ้งและมีความไว้วางใจมากขึ้น โดยไม่ต้องพยายามเปลี่ยนแปลงผู้อื่น แต่เริ่มต้นจากการเปลี่ยนแปลงตนเองอย่างแท้จริง การเรียนรู้ที่จะรับผิชอบและยอมรับความผิดพลาดของตนเอง ทำให้การสื่อสารกับผู้อื่นเกิดขึ้นในเชิงบวกและช่วยให้เกิดความสัมพันธ์ที่แข็งแกร่งและยั่งยืนนอกจากนี้ การฝึกฝนสัมมาวาจา สัมมาทิฐิ และสัมมาสังกัปปะ ยังช่วยให้บุคคลมีความเข้าใจในธรรมชาติของการดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่น โดยไม่ยึดติดกับความคิดหรืออารมณ์ที่เกิดขึ้นในแต่ละ

ลักษณะ ซึ่งทำให้สามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสมกับทุกสถานการณ์และสร้างความสมดุลในสังคมได้อย่างยั่งยืน

โดยการฝึกฝนในลักษณะนี้ไม่เพียงช่วยให้บุคคลสามารถมีชีวิตที่สมดุลในด้านสังคม แต่ยังเป็น การสร้างสังคมที่เต็มไปด้วยความเข้าใจ มีความเมตตา และการยอมรับซึ่งกันและกัน ความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลและสนับสนุนซึ่งกันและกันจะทำให้สังคมมีความสุขและมั่นคงมากยิ่งขึ้น ผู้ทรงคุณวุฒิหลายท่านได้กล่าวยืนยันความสำคัญขององค์ธรรมทั้งสามในมิติทางสังคมนี้ ผู้ทรงคุณวุฒิ ท่านที่ 3 กล่าวว่า “เมื่อเราฝึกพูดให้นุ่มนวล ฝึกฟังอย่างไม่วุ่นวาย เราจะไม่รับตัดสินใคร ไม่โกรธใครง่าย โกรธใครช้าลงอย่างหนึ่งที่เราได้ฝึกจนเห็นผลจริงในชีวิตประจำวัน ส่วน ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 8 ก็สะท้อน ประเด็นใกล้เคียงกัน โดยเน้นถึงรากฐานของวาจาที่เกิดจากความเข้าใจ ท่านกล่าวว่า “ถ้าเราเข้าใจ เรื่องกรรม เข้าใจความไม่เที่ยง ความยึดติดมันจะคลายลง เราจะไม่รับตัดสินใคร ไม่โกรธใครง่าย เพราะเราเห็นว่าทุกคนก็อยู่ภายใต้เหตุปัจจัยเหมือนกัน” และจากความเข้าใจนี้เองทำให้ท่านเปลี่ยน พฤติกรรมในบ้านได้ จากที่เคยมีปากเสียงกันบ่อย กลายเป็นความสัมพันธ์ที่ดีขึ้นเพราะเริ่มจากการคิด ให้รอบด้านก่อนพูด ส่วน ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 14 ได้กล่าวในมุมที่ลึกยิ่งขึ้นว่า “ความคิดที่ไม่พยายาม เป็นสิ่งที่ฝึกได้ ตอนแรกมันยากเพราะใจมันแข็ง แต่พอเราฝึกคิดดี ๆ กับคนอื่นเป็นนิสัย ใจมันก็เบา ลงจริง ๆ มันให้อภัยง่ายขึ้น เราก็รู้สึกว่ายู่กับใครก็สบาย ไม่ต้องตั้งการ์ด ไม่ต้องโกรธบ่อย” ซึ่ง สอดคล้องกับท่านที่ 3 และ 8 อย่างชัดเจนว่า การพูดดีและการเห็นอกเห็นใจจะเกิดขึ้นอย่างแท้จริงก็ต่อเมื่อ เราตั้งเจตนาไว้ดีเสียก่อน ด้วยความเข้าใจและความเมตตาจากภายใน

4.3. ผลลัพธ์ที่เกิดจากการส่งเสริมชีวิตสมดุล

การดำเนินชีวิตอย่างสมดุลตามแนวทางของพระพุทธศาสนาไม่เพียงเป็นเป้าหมายของผู้ ปฏิบัติธรรม หากแต่เป็นกระบวนการที่สามารถส่งผลให้เกิดความเปลี่ยนแปลงที่ลึกซึ้งทั้งในระดับกาย จิตใจ และความสัมพันธ์ทางสังคม เมื่อการส่งเสริมชีวิตประจำวันของผู้ปฏิบัติธรรมดำเนินไปอย่าง สอดคล้องกับอริยมรรคมีองค์ 8 อย่างต่อเนื่อง ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นย่อมสะท้อนผ่านการเปลี่ยนแปลงที่ เป็นรูปธรรม ทั้งในด้านพฤติกรรม ความคิด ทำดี และคุณภาพชีวิตโดยรวมผลลัพธ์ดังกล่าวมิได้จำกัด อยู่ที่สุขภาพหรืออารมณ์เพียงชั่วคราว แต่คือการเปลี่ยนแปลงเชิงโครงสร้างภายในของผู้ปฏิบัติ ที่ค่อย ๆ สร้างพื้นฐานใหม่ของการใช้ชีวิตอย่างมีสติและเมตตา ซึ่งจะปรากฏออกมาเป็นความพอดีในร่างกาย ความสงบในจิตใจ และความเข้าใจในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างลึกซึ้ง หัวข้อนี้จะวิเคราะห์ผลลัพธ์ในทั้ง สามมิติโดยเรียงตามลำดับ กาย จิต และสังคม พร้อมเชื่อมโยงกับคำสัมภาษณ์จากผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อให้เห็นภาพของการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นจริงอย่างครบถ้วน

4.3.1.ผลลัพธ์ด้านร่างกาย: ความพอดี ความมีวินัย และการไม่เบียดเบียนตนเอง

ผลลัพธ์ด้านร่างกายของการดำเนินชีวิตอย่างสมดุล หมายถึงภาวะที่ร่างกายได้รับการดูแลอย่างมีสติ ไม่ถูกใช้อย่างหักโหม ไม่ถูกละเลยอย่างประมาท และดำรงอยู่ในจังหวะที่สอดคล้องกับธรรมชาติของชีวิตอย่างแท้จริง ผู้ปฏิบัติธรรมที่ฝึกฝนตามแนวทางของพระพุทธศาสนา ย่อมค่อย ๆ พัฒนาความสัมพันธ์ใหม่กับร่างกาย จากเดิมที่เคยใช้งานด้วยความเร่งรีบ หรือเบียดเบียนตนเองด้วยความไม่รู้ มาเป็นการใช้กายด้วยความเคารพ มีวินัย และรู้เท่าทันสภาพความเป็นจริงในร่างกาย หลักธรรมที่เกี่ยวข้องอย่างใกล้ชิดในมิตินี้คือ สัมมากัมมันตะ และ สัมมาอาชีวะ โดย สัมมากัมมันตะ ทำหน้าที่กำกับพฤติกรรมทางกายให้อยู่ในกรอบแห่งศีลและเมตตา ไม่เบียดเบียนผู้อื่น และที่สำคัญคือ ไม่เบียดเบียนตนเอง เช่น การฝืนร่างกายจนเจ็บป่วยหรือการเสพสิ่งที่เป็นพิษจนสุขภาพโดยไม่รู้ตัว การฝึกฝนการมีสัมมากัมมันตะนี้จึงช่วยให้บุคคลรู้จักจัดสรรเวลาในการพักผ่อนและการทำงานอย่างสมดุล เพื่อรักษาสุขภาพร่างกายทั้งในระยะสั้นและยาวสัมมาอาชีวะ ทำหน้าที่เป็น “ระบบทิศทางของชีวิต” ที่ช่วยกำหนดรูปแบบการเลี้ยงชีพให้อยู่ในแนวทางที่ไม่ฝืน ไม่ผิดธรรม และไม่สร้างภาระทั้งต่อกายและใจ นอกจากนี้ ยังช่วยให้บุคคลสามารถใช้ชีวิตอย่างไม่ถูกบีบคั้นจากความคาดหวังทางสังคมหรือความต้องการของตัวเองที่เกินขีดจำกัด การฝึกฝนในหลักสัมมาอาชีวะจึงช่วยให้ผู้ปฏิบัติธรรมสามารถวางแผนการใช้ชีวิตให้มีความเหมาะสมกับตนเอง โดยไม่ตกอยู่ในวังวนของการวิ่งตามวัตถุประสงค์ทางโลกที่อาจนำไปสู่ความเครียดและความเสียหายต่อสุขภาพ

การฝึกทั้ง สัมมากัมมันตะ และ สัมมาอาชีวะ อย่างต่อเนื่องจะทำให้ผู้ปฏิบัติธรรมมีความเข้าใจในการใช้ร่างกายอย่างพอดี เช่น การนอนเป็นเวลา การกินอยู่ด้วยความรู้ตัว การพักผ่อนอย่างเหมาะสม และการทำงานด้วยจังหวะที่ไม่เร่งรัดหรือฝืนสภาพแวดล้อมภายในตนเอง ซึ่งจะส่งเสริมให้ร่างกายสามารถทำงานได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ โดยไม่เกิดความเครียดหรือความอ่อนล้าจากการทำงานหนักเกินไปผลลัพธ์ที่ปรากฏจากการปฏิบัติตามองค์ธรรมทั้งสอง คือความเปลี่ยนแปลงในระดับรากฐานของการดำเนินชีวิต ผู้ปฏิบัติมีวินัยในการจัดสรรเวลา กำลัง และกิจกรรมในชีวิตประจำวันอย่างสมดุล โดยที่ร่างกายไม่ตกอยู่ในภาวะอ่อนล้าเรื้อรังหรือสะสมความเครียดจากการดำเนินชีวิตแบบเดิม ๆ อีกทั้งยังสามารถบรรลุถึงสภาวะที่รู้สึกได้ว่า “อยู่กับตัวเองได้” อย่างแท้จริง เพราะการฝึกฝนตามหลักพุทธธรรมช่วยให้รู้จักตระหนักรู้ถึงความต้องการที่แท้จริงของร่างกายการเคลื่อนไหวของร่างกายจึงเต็มไปด้วยความรู้สึกตัว ไม่เร่ง ไม่หยุดนิ่ง ไม่ตึง และไม่หย่อน เป็นความพอดีที่เกิดขึ้นจากภายในโดยไม่ต้องใช้ความพยายามแบบฝืนใจ สิ่งนี้จะช่วยให้ผู้ปฏิบัติสามารถรักษาสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจได้อย่างยั่งยืน เนื่องจากการมีความสมดุลในการดูแลร่างกายนี้ทำให้เกิดความแข็งแรงทั้งทางกายภาพและจิตใจ ซึ่งเป็นพื้นฐานที่สำคัญในการดำเนินชีวิตอย่างมีสติและสงบเมื่อร่างกายได้รับการดูแลในแบบที่พอดีและไม่เบียดเบียนตนเอง ผู้ปฏิบัติจะสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างเต็มที่และมีพลังทั้งทางกายและจิตใจ ความสงบในร่างกายที่ได้รับการพักผ่อนที่เหมาะสมจะช่วย

ให้สามารถเผชิญกับความท้าทายในชีวิตประจำวันได้ดีขึ้น การมีร่างกายที่แข็งแรงและจิตใจที่มั่นคงจะทำให้ผู้ปฏิบัติธรรมสามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสมในทุกสถานการณ์ ทำให้การดำเนินชีวิตมีความสุขและประสบความสำเร็จในระดับทั้งส่วนบุคคลและส่วนรวม

ผู้ทรงคุณวุฒิหลายท่านได้กล่าวสอดคล้องกันในประเด็นนี้ ซึ่งสะท้อนถึงการเปลี่ยนแปลงในมิติทางกายที่มีรากฐานมาจากการฝึกฝนจิตใจและการดำเนินชีวิตตามหลักพุทธธรรม ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 12 กล่าวว่า “พอเรดำเนินชีวิตด้วยอาชีพที่ไม่เบียดเบียนร่างกาย ไม่ทำให้ใจอึดอัด ร่างกายมันก็ไม่เหนื่อยเหมือนเดิมนะ มันเบา รู้สึกตื่นมาแล้วไม่ต้องฝืน” ซึ่งแสดงให้เห็นถึงผลลัพธ์จากการเลือกอาชีพที่สอดคล้องกับหลักธรรม การทำงานโดยไม่เบียดเบียนทั้งร่างกายและจิตใจทำให้ผู้ปฏิบัติมีความรู้สึกของความพอดีและไม่เหนื่อยล้า ซึ่งเป็นการสะท้อนถึงการพัฒนาความสัมพันธ์ใหม่กับการทำงานและการดูแลตนเองขณะที่ ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 6 ให้ข้อมูลว่า “ตั้งแต่เริ่มฉันอาหารแบบมีสติ กินพอดี นอนให้ตรงเวลา สุขภาพกายดีขึ้นชัดเจน แม้ไม่ต้องกินยาอะไรเพิ่มเลย” ข้อความนี้ชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของการมีสติในการดูแลร่างกายผ่านการกินและการนอนที่มีระเบียบแบบแผน การใช้ชีวิตด้วยความรู้ตัวในทุกกิจกรรมทำให้เกิดผลดีต่อร่างกาย โดยไม่ต้องพึ่งพาการใช้ยาเสริมใด ๆ การฝึกฝนการใช้ชีวิตแบบมีสติทำให้ร่างกายแข็งแรงขึ้นและสุขภาพดีขึ้นในระยะยาว ส่วน ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 9 สะท้อนว่า “ดิฉันไม่ได้ไปออกกำลังกายตามแพชั่น แต่เดินจงกรม ทำงานบ้านด้วยสติทุกวัน รู้สึกได้เลยว่าร่างกายมันแข็งแรงแบบไม่ต้องฝืนเหมือนเมื่อก่อน” คำกล่าวนี้อีกสะท้อนถึงการพัฒนาอารมณ์และร่างกายผ่านการปฏิบัติธรรมแบบเรียบง่าย โดยไม่จำเป็นต้องทำตามกระแสหรือแพชั่นที่อาจทำให้ร่างกายได้รับการบังคับหรือเครียด การเดินจงกรมและทำงานบ้านอย่างมีสติเป็นการฝึกฝนทั้งร่างกายและจิตใจให้แข็งแรงอย่างเป็นธรรมชาติ และไม่ต้องฝืนหรือทำให้ร่างกายได้รับการกดดัน

4.3.2.ผลลัพธ์ด้านจิตใจ: ความสงบ ความมั่นคง และการรู้เท่าทันอารมณ์

ผลลัพธ์ในมิติทางจิตใจของผู้ปฏิบัติธรรมที่ดำเนินชีวิตอย่างสมดุล หมายถึง สภาวะจิตที่มีความสงบ ความมั่นคง และความสามารถในการเฝ้าดูอารมณ์อย่างไม่ถูกกลืน ซึ่งไม่เพียงแต่ลดความเครียดและความฟุ้งซ่าน แต่ยังช่วยให้เกิดการพัฒนานในแง่ของความเข้าใจและการยอมรับในอารมณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เมื่อผู้ปฏิบัติธรรมสามารถเข้าใจและรับรู้ถึงธรรมชาติของอารมณ์ได้อย่างถูกต้อง จะทำให้สามารถเผชิญกับปัญหาหรือความท้าทายต่าง ๆ ได้อย่างมั่นคงและไม่หวั่นไหว การดำเนินชีวิตภายใต้หลักพุทธธรรมย่อมนำไปสู่การลดลงของความฟุ้งซ่าน ความกังวล และความหงุดหงิดรำคาญที่เคยเป็นพื้นฐานของจิตที่ไม่มั่นคง จิตที่เคยเคลื่อนไหวอย่างไม่มีทิศทางเริ่มมี “หลักภายใน” ที่ช่วยประคับประคองให้สามารถตั้งมั่นอยู่กับปัจจุบัน โดยไม่ไหลไปตามแรงดึงดูดของกิเลสหรือเงื่อนไขจากโลกภายนอกองค์กรธรรมที่ส่งผลโดยตรงในมิตินี้คือ สัมมาวายามะ (ความเพียรชอบ), สัมมาสติ (การระลึกรู้ชอบ), และ สัมมาสมาธิ (สมาธิชอบ) ซึ่งจัดอยู่ในหมวดสมาธิสิกขา การฝึกทั้งสามองค์ธรรมนี้จะช่วยพัฒนาจิตที่มั่นคงและสามารถควบคุมอารมณ์ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีสติ

สัมมาวายามะ เป็นแรงผลักดันภายในที่ช่วยให้ผู้ปฏิบัติพยายามปล่อยวางอกุศล เจริญกุศล และรักษาความดีไว้ไม่ให้เสื่อม ซึ่งการพัฒนาความเพียรในการละวางสิ่งที่ไม่ดีนั้นไม่เพียงแต่ส่งผลต่อการพัฒนาตนเอง แต่ยังช่วยให้สามารถรักษาความสงบของจิตใจแม้ในสถานการณ์ที่ท้าทายสัมมาสติ ทำหน้าที่เป็นเครื่องเฝ้าดูอย่างต่อเนื่อง รู้ทันอารมณ์ที่เกิดขึ้นและดับไป โดยการฝึกสติอย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้ผู้ปฏิบัติสามารถตรวจสอบอารมณ์ของตนเองได้ในขณะที่เกิดขึ้น โดยไม่ถูกหลงไปตามความรู้สึกหรืออารมณ์ที่เกิดจากสิ่งเร้า การมีสติช่วยให้ผู้ปฏิบัติสามารถตัดสินใจอย่างมีสติในการตอบสนองต่อสถานการณ์ต่าง ๆ โดยไม่ปล่อยให้ความคิดหรืออารมณ์ครอบงำสัมมาสมาธิ เป็นภาวะของจิตที่แน่วแน่ สงบ และไม่หวั่นไหว ซึ่งเมื่อฝึกสัมมาสมาธิอย่างต่อเนื่อง จะทำให้จิตใจมีความมุ่งมั่นและไม่สับสนในช่วงเวลาที่มีความเครียดหรือปัญหา การฝึกสมาธิช่วยให้ผู้ปฏิบัติสามารถเข้าสู่ภาวะที่จิตใจไม่ตกอยู่ในความวิตกกังวล และสามารถทำหน้าที่ในการตัดสินใจในสถานการณ์ต่าง ๆ ด้วยความชัดเจนและมั่นคงเมื่อฝึกทั้งสามองค์ธรรมอย่างสม่ำเสมอ จิตที่เคยแปรปรวนก็จะค่อย ๆ กลับมาสู่ภาวะที่สงบและมีสมาธิ ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจึงปรากฏในรูปของความรู้สึก “อยู่กับตัวเองได้” อย่างแท้จริง ซึ่งผู้ปฏิบัติไม่หลีกเลี่ยงความทุกข์ แต่สามารถอยู่กับทุกข์ด้วยความเข้าใจและการรับรู้ในกระบวนการภายใน การรู้เท่าทันอารมณ์ที่เคยครอบงำ เช่น ความโกรธ ความเศร้า ความอิจฉา หรือความยึดติด จึงค่อย ๆ คลายตัวลงอย่างเป็นธรรมชาติ ไม่ใช่จากการบังคับ แต่จากการเห็นชัดในกระบวนการภายใน

นอกจากนี้ การฝึกสติและสมาธิยังช่วยให้ผู้ปฏิบัติสามารถลดผลกระทบจากอารมณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เช่น ความเครียดจากการทำงานหรือปัญหาส่วนตัว โดยไม่ให้สิ่งเหล่านี้มากระทบต่อความสงบภายใน ผู้ปฏิบัติสามารถแยกแยะระหว่างอารมณ์และสติได้อย่างชัดเจน ทำให้สามารถตัดสินใจและตอบสนองต่อสิ่งต่าง ๆ ด้วยความคิดที่มีเหตุผลและเป็นธรรมการฝึกฝนทางจิตใจที่ทำให้ผู้ปฏิบัติธรรมสามารถรู้เท่าทันอารมณ์ จะทำให้เกิดความมั่นคงในจิตใจ และสามารถประคับประคองตนเองในเวลาที่ต้องเผชิญกับสถานการณ์ยากลำบาก ผลลัพธ์ที่สำคัญคือการสร้างสภาวะจิตที่สามารถรับมือกับความเปลี่ยนแปลงได้ โดยไม่หลงไปตามอารมณ์หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นภายนอกในระยะยาว การฝึกฝนในแนวทางนี้จะทำให้ผู้ปฏิบัติธรรมมีจิตใจที่ยืดหยุ่น ไม่หวั่นไหวต่อแรงกดดันจากภายนอก และสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีสมดุล ความสงบภายในจะไม่ถูกทำลายจากสถานการณ์ภายนอก และผู้ปฏิบัติธรรมสามารถรักษาความสุขที่แท้จริงได้จากภายในจิตใจ โดยไม่ต้องพึ่งพาหรือหลงไปกับความพึงพอใจชั่วคราวจากสิ่งภายนอกเสี่ยงสะท้อนจากผู้ทรงคุณวุฒิหลายท่านสนับสนุนผลลัพธ์นี้อย่างชัดเจน โดยเฉพาะในประเด็นการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจที่เกิดจากการฝึกฝนหลักพุทธธรรม ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 7 กล่าวว่า “เมื่อก่อนใจเหมือนลูกโป่งที่ปลิวตามลม พอฝึกสัมมาวายามะอย่างจริงจัง ใจมันเริ่มมีหลัก ยิ่งมีสติด้วย มันก็รู้ทันก่อนที่จะหลุด” คำกล่าวนี้สะท้อนถึงผลลัพธ์จากการฝึก สัมมาวายามะ (ความเพียรชอบ) ที่ช่วยให้ผู้ปฏิบัติมีการควบคุมจิตใจได้ดียิ่งขึ้น ไม่ให้หลงไปตามอารมณ์หรือความคิดที่เกิดขึ้นในแต่ละช่วงเวลา เมื่อฝึกฝนด้วยความจริงจังและมีสติ

จิตใจเริ่มมีความมั่นคงและสามารถตระหนักถึงอารมณ์ที่เกิดขึ้นก่อนที่มันจะมีอิทธิพลต่อการกระทำ ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 2 เล่าเพิ่มเติมว่า “ดิฉันเคยเป็นคนคิดมาก วิตกกังวลง่าย แต่พอฝึกสติทุกวัน รู้ทันอารมณ์ได้เร็ว ใจก็ไม่ตกอยู่ในวังวนเหมือนเมื่อก่อน” คำนี้แสดงให้เห็นถึงการพัฒนาทักษะในการรับรู้ และเข้าใจอารมณ์ของตนเอง การฝึกสติทำให้สามารถตระหนักรู้ทันอารมณ์และป้องกันไม่ให้ใจตกไปในวังวนของความวิตกกังวลหรือความคิดที่ยึดติด ซึ่งเป็นผลจากการฝึกสติอย่างต่อเนื่อง ทำให้จิตใจมีความมั่นคงและสงบขึ้นในทุกสถานการณ์ ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 11 กล่าวว่า “ผมเริ่มจากสมาธิสั้น ๆ วันละ 5 นาที ตอนนี้อยู่ในขั้นที่ได้นานขึ้น แต่ใจมันนิ่งขึ้นแม้ไม่ได้นั่งสมาธิ คือมันมีสมาธิในชีวิตจริงมากขึ้น” คำพูดนี้สะท้อนถึงการพัฒนาสมาธิในชีวิตประจำวันที่ไม่จำเป็นต้องนั่งสมาธิอย่างยาวนาน แต่สามารถนำความนิ่งและสมาธิที่ได้จากการฝึกมาประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง การฝึกสมาธิไม่เพียงแต่ช่วยให้นิ่งได้นานขึ้น แต่ยังช่วยให้ผู้ปฏิบัติมีความนิ่งและมีสติในทุกขณะของชีวิต ทำให้สามารถรับมือกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ด้วยความสงบและมั่นคง

4.3.3.ผลลัพธ์ด้านสังคม: ความสัมพันธ์ที่ดี การสื่อสารด้วยเมตตา และการอยู่ร่วมอย่างสันติ

ผลลัพธ์ด้านสังคมของการดำเนินชีวิตอย่างสมดุล หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างราบรื่น เข้าใจ และไม่ขัดแย้ง ซึ่งเป็นผลสะท้อนจากการเปลี่ยนแปลงภายในที่ลึกซึ้ง โดยการฝึกฝนในหลักธรรมของพระพุทธศาสนาที่มีผลต่อการพัฒนาความสัมพันธ์และการอยู่ร่วมในสังคม การเปลี่ยนแปลงภายในบุคคลนี้แสดงออกผ่านถ้อยคำ ท่าที และพฤติกรรมทางสังคมที่ปรับตัวไปในทางที่ดีขึ้นในชีวิตประจำวัน เช่น ความสัมพันธ์กับครอบครัว เพื่อนร่วมงาน หรือชุมชน ที่ค่อย ๆ เปลี่ยนจากความตึงเครียด สงสัย หรือกีดกัน มาเป็นความไว้วางใจ การยอมรับ และความเอื้อเฟื้อซึ่งกันและกัน โดยไม่จำเป็นต้องมีเงื่อนไขใด ๆ หลักธรรมที่เกี่ยวข้องในมิตินี้ ได้แก่ สัมมาวาจา (การพูดที่ดี), สัมมาทิฐิ (การมีความเห็นที่ถูกต้อง), และ สัมมาสังกัปปะ (การมีเจตนาที่ดี) ซึ่งทั้งหมดนี้เป็นองค์ธรรมที่ทำงานร่วมกันในการกำกับพฤติกรรมและเจตนาในมิติทางสังคม เพื่อสร้างความสมดุลและสงบสุขในการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้ปฏิบัติธรรมสัมมาวาจา ควบคุมการใช้คำพูดให้ตรง เว้นการพูดเท็จ ส่อเสียด หยาบคาย หรือเพ้อเจ้อ ซึ่งเป็นการหลีกเลี่ยงการสร้าง ความขัดแย้งหรือบาดหมางกับผู้อื่น การพูดด้วยเมตตาและให้เกียรติผู้ฟังสามารถสร้างความเข้าใจและทำให้ผู้พูดได้รับการยอมรับจากสังคมโดยไม่ทำให้เกิดความเครียดหรือความขัดแย้งที่ไม่จำเป็น สัมมาสังกัปปะ ควบคุมความคิดให้ตั้งอยู่บนฐานของเมตตา ไม่พยาบาท ไม่เบียดเบียน ซึ่งจะทำให้บุคคลมีการคิดอย่างสร้างสรรค์และเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ผลลัพธ์จากการฝึกฝนในด้านนี้คือการหลุดพ้นจากอารมณ์โกรธหรือความเกลียดชัง ที่มักทำให้เกิดการกระทำที่ไม่ดีหรือความขัดแย้งในสังคม การฝึกสำนึกในสัมมาสังกัปปะทำให้ผู้ปฏิบัติสามารถแสดงออกด้วยความอ่อนโยนและเมตตาต่อผู้อื่น

สัมมาทิฐิ ช่วยให้บุคคลเข้าใจผู้อื่นตามความเป็นจริง ไม่เอาตนเองเป็นศูนย์กลาง และไม่ตัดสินผู้อื่นตามอคติหรือความเชื่อผิด ๆ ซึ่งการมีความเข้าใจเชิงลึกเกี่ยวกับธรรมชาติของชีวิตทำให้ผู้ปฏิบัติสามารถมองสถานการณ์ต่าง ๆ จากหลายมุมมองและแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตได้อย่างสมดุล ไม่เกิดการตัดสินผิดหรือมีอคติในตัวผู้อื่นการฝึกองค์ธรรมเหล่านี้อย่างต่อเนื่องจึงเป็นรากฐานที่ทำให้ผู้ปฏิบัติสามารถสื่อสารด้วยความเข้าใจ สร้างความไว้วางใจ และอยู่ร่วมกันได้อย่างสงบสุขในสังคม โดยผลลัพธ์ที่ปรากฏในมิตินี้มักเริ่มจาก “การเปลี่ยนวิธีคิด” ที่จะขยายไปสู่การเปลี่ยนวิธีพูดและวิธีปฏิบัติต่อผู้อื่น ผู้ปฏิบัติที่เคยแสดงออกด้วยอารมณ์หรือความเร่งรีบ เริ่มฝึกฟังมากกว่าพูด คิดก่อนตอบ และเลือกใช้ถ้อยคำอย่างอ่อนโยนโดยไม่เสียความจริง ความสัมพันธ์ที่เคยตึงเครียดจึงเริ่มผ่อนคลาย ความขัดแย้งในครอบครัวหรือที่ทำงานเริ่มลดลง เพราะผู้ปฏิบัติไม่ตอบสนองด้วยอัตราหรืออารมณ์ แต่ด้วยความเข้าใจและเจตนาอันบริสุทธิ์นอกจากนี้ การฝึกฝนทางพุทธศาสนายังช่วยให้ผู้ปฏิบัติสามารถลดความเครียดในชีวิตประจำวันได้ดีขึ้น และทำให้ผู้ปฏิบัติธรรมสามารถจัดการกับความขัดแย้งในสังคมได้อย่างมีสติและสันติภาพ การฝึกการใช้ชีวิตด้วยหลักสัมมาวาจา สัมมาทิฐิ และสัมมาสังกัปปะจึงไม่เพียงแต่ช่วยสร้างความสงบสุขในระดับส่วนบุคคล แต่ยังช่วยส่งเสริมการอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างยั่งยืนและมีคุณภาพสูงขึ้น

สุดท้าย การนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันในทุกมิติจะช่วยให้ผู้ปฏิบัติสามารถเป็นแบบอย่างที่ดีให้แก่ผู้อื่น สร้างสังคมที่มีความเข้าใจและเมตตากันมากขึ้น สังคมที่เอื้อต่อการพัฒนาที่ยั่งยืนและการอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุขซึ่งสอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 3 กล่าวถึงการฝึกฝนทักษะการพูดและการฟังอย่างมีสติว่า “เมื่อเราฝึกพูดให้นุ่มนวล ฟังอย่างไม่ด่วนตัดสิน เราจะรู้เลยว่าความสัมพันธ์มันเปลี่ยนไป คนรอบตัวเปิดใจมากขึ้น เราก็กเบาลง” การฝึกทักษะนี้ทำให้สามารถลดความขัดแย้งและสร้างความสัมพันธ์ที่ดีขึ้นในสังคม โดยไม่ต้องพยายามเปลี่ยนแปลงคนอื่น แต่เริ่มจากการปรับปรุงตัวเองก่อน และในมุมมองของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 8 ที่กล่าวว่า “ถ้าเราเข้าใจเรื่องกรรม เข้าใจความไม่เที่ยง ความยึดติดมันจะคลายลง เราจะไม่มีรีบตัดสินใคร ไม่โกรธใครง่าย เพราะเราเห็นว่าทุกคนก็อยู่ภายใต้เหตุปัจจัยเหมือนกัน” ท่านเห็นว่าเมื่อเราตระหนักถึงหลักกรรมและความไม่เที่ยงของสิ่งต่าง ๆ จะช่วยลดความคับแค้นและทำให้เรามองโลกและผู้คนในมุมที่มีเมตตาและเห็นอกเห็นใจมากขึ้นอีกทั้ง ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 14 ได้สะท้อนความคิดเห็นว่า “ความคิดที่ไม่พยายาหาเป็นสิ่งที่ฝึกได้ ตอนแรกมันยากเพราะใจมันแข็ง แต่พอเราฝึกคิดดี ๆ กับคนอื่นเป็นนิสัย ใจมันก็เบาลงให้อภัยง่ายขึ้น เรารู้สึกว่าอยู่กับใครก็สบาย ไม่ต้องตั้งการ์ด ไม่ต้องโกรธบ่อย” ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงการฝึกฝนการคิดดีและการให้อภัย ทำให้ใจเราสงบและพร้อมที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างไม่ทุกข์ทรมานจากอารมณ์ที่ไม่ดี

4.4. สรุป

จากการวิเคราะห์แนวทางการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างสมดุลของผู้ปฏิบัติธรรม โดยใช้หลักอริยมรรคมีองค์ 8 เป็นกรอบแนวคิดหลัก พบว่าหลักธรรมชุดนี้มีศักยภาพในการส่งเสริมความสมดุลในทุกมิติของชีวิตอย่างลึกซึ้งและเป็นระบบ โดยเฉพาะเมื่อจำแนกออกเป็น 3 มิติหลัก ได้แก่ มิติทางร่างกาย มิติทางจิตใจ และมิติทางสังคม ซึ่งสอดคล้องกับโครงสร้างของมรรค 8 ที่แบ่งออกเป็นหมวดศีล สมาธิ และปัญญา องค์ธรรมในแต่ละหมวดสามารถนำมาประยุกต์ใช้กับกิจวัตรของผู้ปฏิบัติธรรมในชีวิตจริงได้อย่างยืดหยุ่น และส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งภายในและภายนอกอย่างสมดุล ในมิติทางร่างกาย สัมมาแกมมันตะและสัมมาอาชีวะช่วยให้ผู้ปฏิบัติรู้เท่าทันและจัดการกับพฤติกรรมที่เบียดเบียนสุขภาพอย่างไม่รู้ตัว ไม่ว่าจะเป็นการใช้กายเกินพอดี การทำงานฝืนธรรมชาติ หรือการบริโภคอย่างไร้สติ เมื่อได้รับการส่งเสริมอย่างต่อเนื่อง ก่อให้เกิดผลลัพธ์ที่ชัดเจน ได้แก่ ความมีวินัย ความพอดี และการเคารพร่างกายด้วยเมตตาในมิติทางจิตใจ การฝึกสัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ เป็นเครื่องมือสำคัญในการสร้างความมั่นคงภายใน ช่วยให้ผู้ปฏิบัติสามารถอยู่กับอารมณ์และความคิดโดยไม่ถูกกลืน รู้ทันความทุกข์ และสามารถเผชิญกับปัญหาได้อย่างอ่อนโยนและมั่นคง ผลลัพธ์คือความสงบเย็น ความรู้เท่าทันตนเอง และการมีสมาธิที่ไม่ขึ้นกับสถานที่หรือเวลา แต่เป็นภาวะที่เกิดขึ้นได้ในทุกสถานการณ์ในมิติทางสังคม การฝึกสัมมาวาจา สัมมาทิฐิ และสัมมาสังกัปปะนำไปสู่การสื่อสารที่มีเมตตา การคิดอย่างไม่เบียดเบียน และการเห็นผู้อื่นตามความเป็นจริง ทำให้ผู้ปฏิบัติมีความเข้าใจ ยอมรับ และอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างสันติ ความสัมพันธ์ที่เคยตึงเครียดจึงค่อย ๆ เปลี่ยนเป็นความไว้วางใจและความเกื้อกูลในระดับครอบครัว ชุมชน และสังคมวงกว้างจากข้อมูลการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิในงานวิจัยนี้ ยิ่งยืนยันอย่างชัดเจนว่า การนำหลักมรรค 8 มาปรับใช้ในชีวิตประจำวัน มิได้เป็นเพียงการปฏิบัติธรรมในระดับพิธีกรรมหรือทฤษฎีเท่านั้น แต่คือการฝึกฝนอย่างมีสติ มีเป้าหมาย และมีผลลัพธ์ที่จับต้องได้ โดยเริ่มจากการเปลี่ยนมุมมองสู่การเปลี่ยนพฤติกรรม จนกระทั่งนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงภายในในระดับจิตวิญญาณกล่าวโดยสรุป อริยมรรคมีองค์ 8 คือแนวทางการดำเนินชีวิตที่สามารถส่งเสริมให้ผู้ปฏิบัติธรรมมีชีวิตที่สมดุลทั้งทางกาย จิต และสังคม ได้อย่างยั่งยืนและเป็นรูปธรรม อันเป็นเป้าหมายสูงสุดของการมีชีวิตที่สอดคล้องกับธรรมะ และเป็นไปเพื่อการคลายทุกข์ในระดับปัจเจกและส่วนรวมอย่างแท้จริง

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง “ส่งเสริมการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างสมดุลของผู้ปฏิบัติธรรมด้วยหลักพุทธธรรม” จากการวิเคราะห์ข้อมูลผู้วิจัยจึงสรุปผล อภิปรายผลและมีข้อเสนอแนะดังนี้

5.1 สรุปผลการวิจัย

5.2 อภิปรายผล

5.3 ข้อเสนอแนะ

5.1. สรุปผลการวิจัย

5.1.1. สรุปผลการศึกษาสภาพการดำเนินชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรม

การศึกษาสภาพการดำเนินชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรมในงานวิจัยนี้มุ่งเน้นการศึกษากิจวัตรประจำวันของผู้ปฏิบัติธรรม โดยการสัมภาษณ์เชิงลึกและการสังเกตการณ์ชีวิตในพื้นที่ศึกษาที่วัดและสำนักปฏิบัติธรรมในจังหวัดพังงา การศึกษาเน้นไปที่การจัดการชีวิตในมิติต่างๆ ทั้งทางกาย จิต และสังขม การศึกษาครั้งนี้พบว่า ผู้ปฏิบัติธรรมมีการดำเนินชีวิตที่มุ่งเน้นการสร้างสมดุลในแต่ละวัน และมีการวางแผนชีวิตอย่างมีระเบียบเพื่อให้สามารถรับมือกับความท้าทายทั้งในด้านส่วนตัวและทางสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ

การดำเนินชีวิตในเชิงกายการดำเนินชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรมเริ่มต้นจากการตื่นเช้าตรู่ ซึ่งเป็นกิจกรรมที่มีความสำคัญในการสร้างระเบียบและจัดระเบียบชีวิตให้สมดุล การศึกษาพบว่า ผู้ปฏิบัติธรรมส่วนใหญ่ตื่นตั้งแต่เช้าเพื่อทำกิจกรรมทางศาสนาและฝึกจิตใจให้พร้อมสำหรับการทำงานในระหว่างวัน การตื่นเช้าและการทำกิจกรรมภายในวัดอย่างการทำวัตรเช้า หรือการเดินจงกรมในช่วงเช้าช่วยให้ร่างกายได้รับการยืดเหยียดและฟื้นฟูสมรรถภาพทางร่างกาย การฝึกสมาธิในช่วงเช้าช่วยให้เกิดความสงบภายในและพร้อมที่จะรับมือกับความท้าทายในวันใหม่นอกจากนี้ การศึกษายังพบว่า ผู้ปฏิบัติธรรมให้ความสำคัญกับการดูแลร่างกายในระหว่างวัน โดยการจัดเวลาในการออกกำลังกายเบาๆ เช่น การเดินจงกรมและการทำงานในกิจกรรมที่ต้องใช้ร่างกาย ทำให้ร่างกายของผู้ปฏิบัติธรรมได้รับการฝึกฝนและดูแลอย่างต่อเนื่อง ส่งผลให้มีสุขภาพที่ดีและสามารถรับมือกับความเครียดที่เกิดจากการทำงานประจำวันได้ดีขึ้น

การดำเนินชีวิตในเชิงจิตใจการดำเนินชีวิตทางจิตใจของผู้ปฏิบัติธรรมเป็นสิ่งที่มีความสำคัญในการส่งเสริมความสมดุลและการพัฒนาตนเอง การศึกษาพบว่า ผู้ปฏิบัติธรรมใช้เวลาในการฝึกจิตใจผ่านกิจกรรมต่างๆ เช่น การฝึกสมาธิ การเจริญสติ และการมีสติในการดำเนินชีวิตในทุกขณะ กิจกรรมเหล่านี้ช่วยให้ผู้ปฏิบัติธรรมสามารถพัฒนาความเข้าใจในตนเองและการจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นในแต่ละวันได้อย่างมีประสิทธิภาพการฝึกสติและสมาธิช่วยให้ผู้ปฏิบัติธรรมสามารถรับรู้ความคิดและ

อารมณ์ที่เกิดขึ้นในแต่ละช่วงเวลาอย่างมีสติ การรับรู้ในขณะนั้นทำให้ผู้ปฏิบัติธรรมสามารถจัดการกับความรู้สึกและการกระทำได้ดีกว่า การปฏิบัติธรรมอย่างมีสติช่วยให้พวกเขามีความสุขและสงบในทุกขณะของชีวิต การศึกษาได้ยืนยันว่าผู้ปฏิบัติธรรมมีทักษะในการควบคุมอารมณ์และลดความเครียดในชีวิตประจำวันได้ดีกว่าผู้ที่ไม่ปฏิบัติธรรมนอกจากนี้ การฝึกปฏิบัติธรรมยังช่วยให้ผู้ปฏิบัติธรรมสามารถมีทัศนคติที่ดีในการรับมือกับปัญหาต่างๆ ในชีวิต การมีจิตใจที่สงบและมั่นคงช่วยให้พวกเขาสามารถรับมือกับความเครียดและปัญหาทางจิตใจที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ และไม่ตกอยู่ภายใต้ภาวะอารมณ์ที่ส่งผลเสียต่อการตัดสินใจในชีวิต

การดำเนินชีวิตในเชิงสังคม

ในส่วนของการดำเนินชีวิตในเชิงสังคม ผู้ปฏิบัติธรรมมีการใช้หลักการของการมีความสัมพันธ์ที่ดีในชุมชนและครอบครัว โดยการส่งเสริมการปฏิบัติธรรมร่วมกับผู้อื่น การศึกษาพบว่าผู้ปฏิบัติธรรมมีการมีปฏิสัมพันธ์กับคนในชุมชนและสมาชิกในครอบครัวอย่างมีสติ และให้ความสำคัญกับการช่วยเหลือซึ่งกันและกันในทุกด้านของชีวิต การสนทนาและการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นภายในกลุ่มผู้ปฏิบัติธรรมช่วยให้เกิดความเข้าใจที่ดีและการร่วมมือกันในการพัฒนาชุมชนและชีวิตส่วนตัวผู้ปฏิบัติธรรมมักมีส่วนร่วมในกิจกรรมของชุมชน เช่น การช่วยเหลือเพื่อนร่วมชุมชนในเรื่องต่างๆ หรือการมีบทบาทในกิจกรรมของวัด เช่น การสอนการปฏิบัติธรรมและการดูแลสิ่งแวดล้อมในวัด การปฏิบัติธรรมร่วมกันในกลุ่มช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์ในสังคมและทำให้ผู้ปฏิบัติธรรมสามารถพัฒนาความสัมพันธ์ที่ดีและสมดุลงับผู้อื่นได้ การศึกษายังพบว่า ผู้ปฏิบัติธรรมมีทักษะในการจัดการกับความขัดแย้งภายในครอบครัวและในชุมชน โดยใช้แนวทางที่มุ่งเน้นการลดความขัดแย้งและสร้างความเข้าใจในกันและกัน การใช้ความอดทนและการยอมรับซึ่งกันและกันเป็นแนวทางที่ช่วยให้ผู้ปฏิบัติธรรมสามารถสร้างสังคมที่มีความสงบสุขและเสริมสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวและชุมชน การศึกษาสภาพการดำเนินชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรมแสดงให้เห็นว่า ผู้ปฏิบัติธรรมมีการดำเนินชีวิตอย่างมีระเบียบและสมดุลในทุกด้าน การตื่นเช้า การทำกิจกรรมทางศาสนา การฝึกสมาธิ การดูแลร่างกาย และการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในสังคมและครอบครัว ล้วนเป็นส่วนสำคัญที่ช่วยให้ผู้ปฏิบัติธรรมสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างสงบและมีความสุข การจัดระเบียบเวลาและการฝึกจิตใจทำให้ผู้ปฏิบัติธรรมสามารถรับมือกับความท้าทายในชีวิตได้ดีขึ้นและลดความเครียดจากปัจจัยภายนอก การศึกษาค้นคว้ายืนยันได้ว่า การใช้ชีวิตอย่างมีระเบียบในทุกมิติของชีวิต ทั้งกาย จิต และสังคม เป็นสิ่งสำคัญในการสร้างความสมดุลและสุขภาวะที่ดีในชีวิต

5.1.2.สรุปผลการศึกษาหลักพุทธธรรมที่เหมาะสมในการดำเนินชีวิตประจำวันอย่าง

สมดุล

การศึกษาหลักพุทธธรรมที่เหมาะสมในการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างสมดุลในงานวิจัยนี้ มุ่งเน้นการวิเคราะห์และประยุกต์ใช้หลักธรรมในพระพุทธศาสนาเพื่อเสริมสร้างสมดุลในชีวิตในทุกมิติ ได้แก่ ทางกาย จิต และสังคม โดยเฉพาะในบริบทของผู้ปฏิบัติธรรมที่ต้องเผชิญกับความท้าทายต่างๆ ในชีวิตประจำวัน ผลการศึกษาพบว่าหลักธรรมที่เหมาะสมและสามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้จริงในชีวิตประจำวันประกอบด้วยหลักธรรมที่อยู่ใน อริยมรรคมีองค์ 8 ซึ่งมีความสามารถในการส่งเสริมการดำเนินชีวิตที่สมดุลทั้งในด้านกาย จิต และสังคม

การประยุกต์ใช้หลักธรรมในด้านกายที่พบในงานวิจัยคือ สัมมาสติ และ สัมมาสมาธิ โดยผู้ปฏิบัติธรรมได้ให้ความสำคัญกับการฝึกสติและสมาธิในชีวิตประจำวัน ซึ่งส่งผลให้พวกเขาสามารถมีสติในการกระทำและการตัดสินใจที่เกิดขึ้นในแต่ละขณะ การฝึกสัมมาสติช่วยให้ผู้ปฏิบัติธรรมสามารถระลึกถึงการกระทำของตนเองและตระหนักรู้ถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นต่อร่างกายและจิตใจ ในขณะที่การฝึกสัมมาสมาธิช่วยเสริมสร้างสมาธิและความสงบภายใน ทำให้ผู้ปฏิบัติธรรมสามารถรับมือกับความเครียดและอุปสรรคที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้ดียิ่งขึ้น ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่า การประยุกต์ใช้สัมมาสติและสัมมาสมาธิทำให้ผู้ปฏิบัติธรรมมีการจัดการกับสุขภาพทางร่างกายได้ดีขึ้น การฝึกสมาธิช่วยให้ร่างกายผ่อนคลายจากความเครียดและลดความตึงเครียดที่อาจเกิดขึ้นจากการทำงานหรือกิจกรรมต่างๆ อีกทั้งยังช่วยให้พวกเขามีพลังงานที่ดีในการดำเนินชีวิตในแต่ละวันในด้านจิตใจ การศึกษาพบว่า สัมมาทิฐิ และ สัมมาสังกัปปะ เป็นหลักธรรมที่มีความสำคัญในการพัฒนาแนวทางชีวิตที่สมดุล ผู้ปฏิบัติธรรมที่มีการประยุกต์ใช้สัมมาทิฐิในชีวิตประจำวันสามารถเข้าใจชีวิตและโลกได้อย่างถูกต้องและตรงไปตรงมา โดยการพัฒนาทัศนคติที่ดีต่อชีวิตและสิ่งรอบตัว สัมมาสังกัปปะ ส่งเสริมให้ผู้ปฏิบัติธรรมมีเจตนาที่ดีและตั้งใจทำสิ่งต่างๆ ด้วยความบริสุทธิ์ใจ โดยไม่ยึดติดกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นจากความโลภ ความโกรธ หรือความหลง การใช้หลักสัมมาทิฐิและสัมมาสังกัปปะช่วยให้ผู้ปฏิบัติธรรมมีความเข้าใจที่ดีต่อการดำเนินชีวิตและไม่ตกอยู่ในกับดักของความคิดหรือความรู้สึกที่ไม่สร้างสรรค์ ทำให้สามารถตัดสินใจและดำเนินชีวิตได้ด้วยความสะดวกและมีสติการศึกษายังพบว่า การประยุกต์ใช้ สัมมาทิฐิ และ สัมมาสังกัปปะ ยังช่วยให้ผู้ปฏิบัติธรรมสามารถจัดการกับความเครียดจากสถานการณ์ต่างๆ ในชีวิตประจำวันได้ดีขึ้น โดยการมองสถานการณ์ต่างๆ ในมุมมองที่เป็นกลางและไม่หลงติดอยู่กับอารมณ์หรือความคิดที่ไม่เป็นประโยชน์

การประยุกต์ใช้หลักธรรมในด้านสังคม การศึกษาพบว่า สัมมาวาจา และ สัมมากัมมันตะ เป็นหลักธรรมที่เหมาะสมในการส่งเสริมการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในสังคม ผู้ปฏิบัติธรรมที่ใช้สัมมาวาจาในชีวิตประจำวันสามารถสื่อสารกับผู้อื่นได้อย่างสร้างสรรค์และไม่ทำให้เกิดความขัดแย้ง การใช้คำพูดที่สุภาพและให้ความเคารพผู้อื่นช่วยให้เกิดความเข้าใจและลดความตึงเครียดใน

สังคมนอกจากนี้ สัมมากัมมันตะ ยังช่วยเสริมสร้างพฤติกรรมที่ดีและเหมาะสมในการปฏิบัติตนในสังคม การดำเนินชีวิตด้วยการกระทำที่ดี ส่งผลให้ผู้ปฏิบัติธรรมสามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัวและในชุมชนได้ การศึกษาแสดงให้เห็นว่า ผู้ปฏิบัติธรรมที่มีการประยุกต์ใช้สัมมาวาจาและสัมมากัมมันตะในชีวิตประจำวันสามารถสร้างสภาพแวดล้อมที่ดีในครอบครัวและชุมชน ทำให้เกิดความร่วมมือในการดำเนินชีวิตอย่างสงบสุขและสมดุลการประยุกต์ใช้หลักธรรมในชีวิตประจำวัน การศึกษายังพบว่า สัมมาอาชีวะ และ สัมมาวายามะ เป็นหลักธรรมที่ช่วยส่งเสริมการดำเนินชีวิตที่สมดุลในด้านการงานและความพยายาม ผู้ปฏิบัติธรรมที่ใช้หลักสัมมาอาชีวะในชีวิตประจำวันจะเลือกทำอาชีพที่ไม่เบียดเบียนผู้อื่นและไม่สร้างความเดือดร้อนในสังคม การทำงานที่มีคุณธรรมไม่เพียงแต่ช่วยให้ผู้ปฏิบัติธรรมได้รับผลตอบแทนที่เหมาะสม แต่ยังช่วยเสริมสร้างความสุขและความพึงพอใจในงานที่ทำสัมมาวายามะ ส่งเสริมให้ผู้ปฏิบัติธรรมใช้ความพยายามที่เหมาะสมในการทำสิ่งต่างๆ ด้วยความตั้งใจและมีเป้าหมายที่ชัดเจน โดยไม่หลงไปในความพยายามที่ไร้ประโยชน์ การใช้สัมมาวายามะช่วยให้ผู้ปฏิบัติธรรมสามารถบรรลุเป้าหมายที่ตั้งใจได้ด้วยความพยายามที่มีสติและความสมดุล

จากผลการศึกษาพบว่า หลักพุทธธรรมที่เหมาะสมในการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างสมดุล ได้แก่ หลักใน อริยมรรคมีองค์ 8 ซึ่งครอบคลุมทุกมิติของชีวิต ทั้งทางกาย จิต และสังคม การใช้หลักสัมมาทิฐิ และ สัมมาสังกัปปะ ช่วยพัฒนาทัศนคติที่ดีและมีเจตนาที่บริสุทธิ์ในการดำเนินชีวิต ในขณะที่ สัมมาสติ และ สัมมาสมาธิ ส่งเสริมการดูแลสุขภาพทางร่างกายและจิตใจ และ สัมมาวาจา และ สัมมากัมมันตะ ช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในสังคม การนำหลักธรรมเหล่านี้มาใช้ในชีวิตประจำวันช่วยให้ผู้ปฏิบัติธรรมสามารถดำเนินชีวิตอย่างสมดุลและมีความสุข ทั้งในระดับบุคคลและสังคม

5.1.3. สรุปการส่งเสริมการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างสมดุลของผู้ปฏิบัติธรรมด้วยหลักพุทธธรรม

การส่งเสริมการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างสมดุลของผู้ปฏิบัติธรรมในงานวิจัยนี้เป็นการศึกษาที่มุ่งเน้นไปที่การใช้หลักพุทธธรรมเพื่อส่งเสริมความสมดุลในชีวิตทั้งทางกาย จิต และสังคม การศึกษาพบว่า การปฏิบัติธรรมอย่างเคร่งครัดและการประยุกต์ใช้หลักธรรมที่เกี่ยวข้องในชีวิตประจำวันช่วยให้ผู้ปฏิบัติธรรมสามารถรักษาความสมดุลในทุกมิติของชีวิตและบรรลุสุขภาวะที่ยั่งยืน ทั้งในระดับส่วนบุคคลและในระดับสังคม

การส่งเสริมความสมดุลในชีวิตทางกายการส่งเสริมการดำเนินชีวิตที่สมดุลในด้านการกายของผู้ปฏิบัติธรรมเริ่มต้นจากการดูแลสุขภาพทางร่างกายอย่างมีระเบียบ การตื่นเช้า การทำวัตรเช้า และการเดินจงกรมเป็นกิจวัตรหลักที่ช่วยส่งเสริมการดูแลร่างกายให้แข็งแรง การศึกษาพบว่า การฝึกสมาธิและการฝึกการหายใจอย่างถูกต้องยังเป็นส่วนสำคัญในการฟื้นฟูร่างกาย การฝึกสมาธิช่วยให้ร่างกายผ่อนคลาย ลดความตึงเครียด และช่วยให้จิตใจสงบ การฝึกปฏิบัติในแต่ละวันทำให้ผู้ปฏิบัติธรรม

สามารถควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกายและจัดระเบียบชีวิตให้มีความสมดุลการดำเนินชีวิตตามกิจวัตรประจำวันเช่นนี้ไม่เพียงแต่ช่วยให้ร่างกายแข็งแรง แต่ยังช่วยให้ผู้ปฏิบัติธรรมลดความเครียดจากการทำงานหรือความวิตกกังวลที่เกิดจากสภาพแวดล้อมภายนอก การออกกำลังกายเช่นการเดินจงกรมยังช่วยให้ผู้ปฏิบัติธรรมรักษาสมดุลทางกายและจิตใจได้อย่างมีประสิทธิภาพ

การส่งเสริมความสมดุลในชีวิตทางจิตใจการส่งเสริมความสมดุลทางจิตใจเป็นส่วนสำคัญในการส่งเสริมการดำเนินชีวิตที่สมดุลของผู้ปฏิบัติธรรม ผู้ปฏิบัติธรรมในงานวิจัยนี้ได้ฝึกฝนการพัฒนาจิตใจผ่านกิจกรรมต่างๆ เช่น การฝึกสมาธิ การเจริญสติ การตั้งสติในการทำกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวัน ผลการศึกษาพบว่า ผู้ปฏิบัติธรรมสามารถรักษาความสงบภายในจิตใจได้ดีขึ้น โดยการฝึกสมาธิช่วยให้พวกเขามีความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นในแต่ละขณะได้ดียิ่งขึ้นการฝึกสติในการดำเนินชีวิตประจำวันทำให้ผู้ปฏิบัติธรรมสามารถรับรู้และเข้าใจถึงความคิดและอารมณ์ที่เกิดขึ้นในทุกๆ ขณะของชีวิต ทำให้พวกเขาสามารถตอบสนองต่อสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างมีสติและสงบ การฝึกสมาธิและสติช่วยให้ผู้ปฏิบัติธรรมมีความสามารถในการตัดสินใจที่ดีขึ้น ไม่หลงไปกับอารมณ์หรือความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน การฝึกฝนการเข้าใจและรับรู้สิ่งต่างๆ ด้วยสติช่วยให้ผู้ปฏิบัติธรรมสามารถปรับทัศนคติและจัดการกับปัญหาต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

การส่งเสริมความสมดุลในชีวิตทางสังคมของผู้ปฏิบัติธรรมเป็นการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างบุคคลในครอบครัวและในชุมชน การศึกษาพบว่า การใช้หลักธรรมในการดำเนินชีวิตช่วยให้ผู้ปฏิบัติธรรมสามารถจัดการกับความสัมพันธ์และการสื่อสารกับผู้อื่นได้อย่างมีสติและเหมาะสม โดยเฉพาะการใช้ สัมมาวาจา (การพูดที่ดีและมีความสุภาพ) และ สัมมากัมมันตะ (การกระทำที่ดีและเหมาะสม) ในการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นการรักษาความสัมพันธ์ในครอบครัวและในชุมชนผ่านการช่วยเหลือและสนับสนุนกิจกรรมต่างๆ เป็นวิธีหนึ่งที่ช่วยสร้างความสงบสุขและความสมดุลในชีวิตทางสังคม การศึกษายังพบว่า ผู้ปฏิบัติธรรมที่มีการฝึกฝนการเจริญสติในชีวิตประจำวันสามารถรับมือกับความขัดแย้งในครอบครัวและชุมชนได้ดีขึ้น โดยไม่ตกอยู่ในความโกรธหรือความเครียดที่เกิดจากการปะทะกันในสังคมการปฏิบัติธรรมยังส่งเสริมการสร้างสังคมที่สงบสุขและมีความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างสมาชิกในชุมชน การใช้หลักธรรมในเชิงสังคมช่วยส่งเสริมการสนับสนุนซึ่งกันและกันภายในชุมชนสร้างความเข้าใจและความร่วมมือระหว่างบุคคลในสังคม และทำให้สังคมมีความสมดุลทั้งในด้านกายและจิตใจการศึกษาพบว่า การใช้หลักธรรมจาก อริยมรรค 8 เป็นเครื่องมือสำคัญในการส่งเสริมการดำเนินชีวิตที่สมดุล หลักธรรมต่างๆ ที่ประกอบไปด้วย สัมมาทิฐิ (ทัศนคติที่ถูกต้อง), สัมมาสังกัปปะ (ความตั้งใจที่ดี), สัมมาวาจา (การพูดที่ดี), สัมมากัมมันตะ (การกระทำที่ดี), สัมมาอาชีวะ (การประกอบอาชีพที่ไม่ทำลายผู้อื่น), สัมมาวายามะ (ความพยายามที่ถูกต้อง), สัมมาสติ (การมีสติ) และ สัมมาสมาธิ (การมีสมาธิ) ล้วนเป็นหลักธรรมที่ผู้ปฏิบัติธรรมสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อเสริมสร้างความสมดุลในชีวิตทั้งทางกาย จิต และสังคมการประยุกต์ใช้หลักธรรมเหล่านี้ช่วยให้ผู้

ปฏิบัติธรรมสามารถดำเนินชีวิตอย่างมีระเบียบและมีความสุขในทุกด้าน การปฏิบัติธรรมได้ช่วยลดความเครียด และเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตใจ ทั้งยังสร้างสังคมที่สงบสุขและมั่นคง

การส่งเสริมการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างสมดุลของผู้ปฏิบัติธรรมได้รับผลลัพธ์ที่ดีจากการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในชีวิตประจำวัน โดยหลักธรรมใน อริยมรรค 8 มีบทบาทสำคัญในการเสริมสร้างสมดุลทั้งในด้านกาย จิต และสังคม การปฏิบัติธรรมช่วยให้ผู้ปฏิบัติธรรมสามารถจัดการกับชีวิตที่มีความท้าทายและสร้างความสุขในชีวิตได้อย่างยั่งยืน โดยการฝึกฝนสติ สมาธิ การพูดและการกระทำที่ดี และการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัวและชุมชน การใช้หลักธรรมเหล่านี้ทำให้ผู้ปฏิบัติธรรมสามารถดำเนินชีวิตอย่างสมดุลทั้งในระดับบุคคลและในสังคมโดยรวม

5.2. อภิปรายผล

จากผลการวิจัยที่ได้ศึกษาในหัวข้อแสดงให้เห็นว่า การดำเนินชีวิตประจำวันของผู้ปฏิบัติธรรมที่มีความสมดุลนั้นสามารถส่งเสริมและพัฒนาได้อย่างมีประสิทธิภาพผ่านการน้อมนำหลักอริยมรรคมีองค์ 8 มาใช้เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตจริง ผู้ที่ปฏิบัติธรรมอย่างต่อเนื่องโดยมีองค์ธรรมเหล่านี้เป็นแนวทาง จะเกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งในระดับความคิด พฤติกรรม และความสัมพันธ์กับผู้อื่น องค์ธรรมแต่ละข้อไม่ได้ทำงานแยกส่วนกัน หากแต่เกี่ยวพันกันเป็นกระบวนการที่ครบวงจรของการพัฒนาจิตใจและชีวิตอย่างสมดุล

ในเบื้องต้น สัมมาทิฐิ หรือความเห็นชอบ ถือเป็นฐานแห่งการพัฒนาองค์ธรรมข้ออื่นทั้งหมด ในอริยมรรคมีองค์ 8 ผู้ปฏิบัติธรรมที่ได้รับการส่งเสริมด้านสัมมาทิฐิจะเริ่มมองโลกและชีวิตจากมุมมองที่สอดคล้องกับหลักไตรลักษณ์และอริยสัจ 4 กล่าวคือ เห็นความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ และความไม่มีตัวตนในสิ่งทั้งปวง การเห็นเช่นนี้ไม่เพียงแต่เป็นการเปลี่ยนกรอบความคิด หากยังเป็นการคลายเงื่อนไขปมภายในที่ยึดติดต่ออดีต ความคาดหวัง และผลลัพธ์ทางโลก ซึ่งมักเป็นต้นเหตุของความเครียด ความเร่งรัด และความบีบคั้นในจิตใจเมื่อสัมมาทิฐิเกิดขึ้นอย่างมั่นคง ผู้ปฏิบัติจะสามารถประเมินเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตได้อย่างเป็นกลางมากขึ้น ไม่หลงเชื่อหรือหวั่นไหวตามอารมณ์ ความเชื่อผิด หรือความนิยมของสังคม ซึ่งในมุมจิตวิทยาเชิงพุทธ สัมมาทิฐิคือการฝึก “ญาณทัสสนะ” คือ การเห็นชัดในเหตุและผลของสิ่งทั้งหลาย และเมื่อเห็นอย่างนี้ได้จริง ก็ย่อมลดการตีความผิด ลดอคติ และเพิ่มความเข้าใจในธรรมชาติของความเป็นจริงอย่างลึกซึ้งซึ่งผลการวิจัยพบว่าผู้ที่ฝึกสัมมาทิฐิอย่างต่อเนื่องจะมีความสามารถในการตัดสินใจที่มีเหตุผล มองชีวิตอย่างมีเป้าหมาย และตอบสนองต่อปัญหาโดยไม่ถูกครอบงำด้วยอารมณ์หรือความกลัว งานของ ศรีเพ็ญ บุญมาก (2563) ยืนยันว่าการฝึกสัมมาทิฐิส่งผลต่อการปรับทัศนคติให้ยอมรับความจริงของชีวิต มีกรอบคิดที่มั่นคง มีวิธีมองปัญหาที่พ้นจากการโทษสิ่งภายนอก และพัฒนาทัศนคติทางจิตวิญญาณที่สามารถเผชิญทุกอย่างไม่ติดเปื้อนนอกจากนี้ ยังพบว่าผู้ที่มีสัมมาทิฐิชัดเจนมักพัฒนา “ความวางใจ” ในระดับลึก กล่าวคือ แม้จะ

ยังประสบกับปัญหาเช่นเดียวกับผู้อื่น แต่สามารถเฝ้าดูสิ่งเหล่านั้นด้วยใจที่เป็นกลาง ปราศจากการตัดสินหรือยึดติดในผลลัพธ์ โดยไม่หลงกับความสุขชั่วคราว และไม่รังเกียจความทุกข์ที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ ความสามารถในการเห็นโลกเช่นนี้ทำให้ผู้ปฏิบัติสามารถรักษาความสมดุลภายในได้แม้ในสถานะที่ไม่แน่นอน ซึ่งสะท้อนว่า สัมมาทิฐิ มิได้เป็นเพียงความเชื่อที่ถูกต้อง แต่เป็น “ปัญญาเบื้องต้น” ที่เปิดทางสู่กระบวนการฝึกตนอย่างครบวงจรในมรรคทั้งแปด

เมื่อผู้ปฏิบัติมีกรอบคิดที่ถูกต้องแล้ว ย่อมนำไปสู่ สัมมาสังกัปปะ หรือความดำริชอบ ซึ่งเป็นเจตนาอันตั้งอยู่บนความเมตตา ไม่คิดร้าย และไม่เบียดเบียน ความดำริเช่นนี้แสดงถึงความละเอียดทางจิตใจของผู้ปฏิบัติธรรมที่ไม่ได้ควบคุมเพียงพฤติกรรมภายนอก แต่หมั่นสังเกตและจัดการ “ความคิดภายใน” อย่างมีสติ การฝึกเจริญสัมมาสังกัปปะอย่างสม่ำเสมอช่วยให้ผู้ปฏิบัติสามารถลดแรงกระตุ้นจากอหังการและอารมณ์ เช่น ความโกรธหรือความอิจฉา ทำให้ทำที่โดยรวมนอ่อนโยน และสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ด้วยใจที่สงบ ผลการวิจัยสอดคล้องกับงานของ ปรีชา มณีแสง (2561) ที่เสนอว่า ความดำริชอบมีส่วนช่วยให้บุคคลอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างเข้าใจ และลดความขัดแย้งทางอารมณ์ในระยะยาวเจตนาที่บริสุทธิ์ ดังกล่าวยังสะท้อนออกมาเป็นพฤติกรรมผ่าน สัมมาวาจา และสัมมากัมมันตะ ผู้ปฏิบัติที่ได้รับการฝึกฝนในสองข้อนี้ จะสามารถควบคุมวาจาให้ตั้งอยู่บนสติและเมตตา ไม่พูดเท็จ ไม่กล่าวคำหยาบ ไม่พูดทำร้ายจิตใจผู้อื่น และสามารถสื่อสารในลักษณะที่เกื้อกูลต่อความสัมพันธ์ ส่วนการกระทำชอบหมายถึงการไม่เบียดเบียน ไม่ล่วงละเมิด ไม่สร้างทุกข์ให้แก่ตนเองหรือผู้อื่น ซึ่งนอกจากจะสอดคล้องกับศีล 5 แล้ว ยังเป็นวิธีการอยู่ร่วมในสังคมอย่างสันติและเคารพสิทธิซึ่งกันและกันผลการวิจัยพบว่า ผู้ปฏิบัติที่ฝึกวาจาและการกระทำอย่างถูกต้อง จะสามารถลดความตึงเครียดในการอยู่ร่วม และสร้างความสัมพันธ์ที่ปลอดภัยและไว้วางใจได้มากขึ้น โดยเฉพาะในครอบครัวหรือกลุ่มปฏิบัติธรรม งานของ จันทรเพ็ญ วงศ์สว่าง (2561) ได้ชี้ว่า การพูดและการกระทำที่ตั้งอยู่บนความตั้งใจดีและสติ เป็นรากฐานสำคัญของความสมดุลในระดับชุมชน เพราะช่วยลดการปะทะและเพิ่มความเข้าใจอย่างลึกซึ้งกล่าวโดยสรุป องค์ธรรมทั้งสามข้อนี้ทำหน้าที่ร่วมกันเป็น “เครื่องกลั่นพฤติกรรม” ที่เริ่มจากเจตนาไปสู่วาจาและการกระทำ ส่งผลให้ผู้ปฏิบัติดำเนินชีวิตได้อย่างสงบกลมกลืน และมีสมดุลทั้งในด้านจิตใจและความสัมพันธ์กับผู้อื่น

นอกจากนี้ สัมมาอาชีวะ หรือการเลี้ยงชีพชอบ ยังมีบทบาทสำคัญในผลการวิจัย โดยเฉพาะในผู้ปฏิบัติธรรมที่ต้องดำรงชีวิตท่ามกลางบริบททางเศรษฐกิจและการงาน พบว่าผู้ที่ยึดมั่นในหลักสัมมาอาชีวะมักเลือกประกอบอาชีพที่สุจริต ไม่ขัดต่อศีล ไม่คดโกง และไม่สร้างความเดือดร้อนให้ตนเองหรือผู้อื่น แม้จะต้องแลกกับรายได้ที่น้อยลงหรือเส้นทางที่ยากกว่า แต่ความสงบและความมั่นคงทางจิตใจที่ได้รับถือว่ามีความคุ้มค่ากว่า งานของ ศรีเพ็ญ บุญมาก (2563) สนับสนุนผลการวิจัยนี้ โดยระบุว่า การเลี้ยงชีพอย่างมีศีลธรรมส่งผลต่อสมดุลของชีวิตทั้งในด้านจิตใจ เศรษฐกิจ และคุณค่าภายในในด้านการฝึกจิตอย่างต่อเนื่อง สัมมาวายามะ หรือความเพียรชอบ เป็นองค์ธรรมที่ช่วย

ให้ผู้ปฏิบัติดำรงตนในเส้นทางธรรมอย่างมั่นคง ผู้ที่มีความเพียรอย่างรู้จังหวะ รู้จักประเมินตน ไม่บีบบังคับตนเองเกินไป และไม่ปล่อยปละจนประมาท จะสามารถรักษาการปฏิบัติได้โดยไม่เหนื่อยล้า ซึ่งเป็นหัวใจของมัชฌิมาปฏิปทา งานของ จันทรเพ็ญ วงศ์สว่าง (2561) ก็เสนอว่า ความเพียรอย่างสมดุล มีผลในการพาจิตให้เข้าถึงความสงบได้อย่างยั่งยืนมากกว่าความเคร่งเกินเหตุของศีลธรรมที่เป็นฐานพลังจิตภายใน ได้แก่ สัมมาสติ และ สัมมาสมาธิ ก็ปรากฏผลเด่นชัดในผู้ปฏิบัติธรรม ผู้ที่ฝึกสติและสมาธิอย่างสม่ำเสมอมีแนวโน้มที่จะรู้เท่าทันอารมณ์ ไม่หวั่นไหวต่อสิ่งเร้า และสามารถเผชิญสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างมีปัญญา งานของ ธรรมคุณ ศิริวรรณ (2562) สนับสนุนว่า การฝึกสติช่วยให้ผู้ปฏิบัติมีภาวะ “รู้พร้อม” อยู่กับปัจจุบันขณะ และมีความสัมพันธ์ที่กลมกลืนยิ่งขึ้น ทั้งในระดับการทำงานและชีวิตส่วนตัว ส่วน สุจิตร์ พรพิทักษ์ (2560) และ บุญชู วัฒนศักดิ์ (2560) ต่างเน้นว่าสมาธิที่มั่นคงช่วยลดความฟุ้งซ่าน เสริมสมรรถภาพในการคิดอย่างมีเหตุผล และเสริมสร้างจิตใจที่มั่นคงปลอดภัยจากความเครียดเรื้อรัง

ดังนั้น องค์ธรรมทั้งแปดประการในอริยมรรคมีได้เป็นเพียงหลักธรรมเชิงปรัชญา แต่สามารถประยุกต์ใช้เป็นแนวทางชีวิตที่ทรงพลังในทางปฏิบัติ การฝึกฝนอย่างต่อเนื่องและเชื่อมโยงกันของแต่ละองค์ธรรมส่งผลให้ผู้ปฏิบัติธรรมสามารถดำรงชีวิตได้อย่างสมดุล ทั้งในมิติภายใน (จิตใจ ความคิด สุขภาวะ) และภายนอก (การงาน ความสัมพันธ์ สังคม) งานวิจัยนี้จึงต่อยอดย้ำว่าอริยมรรคมีองค์ 8 เป็นกรอบการดำเนินชีวิตที่ลึกซึ้ง ยืดหยุ่น และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้อย่างเป็นรูปธรรมในสังคมร่วมสมัย อีกทั้งยังมีศักยภาพในการขยายผลสู่ระดับชุมชนและสังคมในวงกว้างอย่างยั่งยืน

5.3. ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัยเรื่องการส่งเสริมการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างสมดุลของผู้ปฏิบัติธรรมด้วยหลักพุทธธรรม พบว่า การนำหลัก อริยมรรคมีองค์ 8 มาใช้ในการดำเนินชีวิตสามารถช่วยส่งเสริมความสมดุลทั้งในระดับ กาย, ใจ, และ สังคม ได้อย่างมีประสิทธิภาพ การฝึกฝนตามองค์ธรรมทั้ง 8 จะช่วยให้บุคคลสามารถพัฒนาชีวิตในทุกด้านอย่างสอดคล้องกันและไม่เกิดความขัดแย้งภายในตัวเองหรือกับผู้อื่น เพื่อให้ผลการวิจัยนำไปสู่การพัฒนาในเชิงประจักษ์และสามารถนำไปใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน จึงมีข้อเสนอแนะใน 3 ด้าน ดังนี้

5.3.1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1. หน่วยงานด้านพระพุทธศาสนาและการศึกษาควรสนับสนุนการบูรณาการหลักอริยมรรคมีองค์ 8 เข้ากับกิจกรรมพัฒนาจิตใจและคุณธรรมในสถาบันการศึกษา ศูนย์อบรม หรือชุมชน เช่น โครงการอบรมจริยธรรม วิถีพุทธ หรือหลักสูตรธรรมศึกษาที่เน้นการนำธรรมไปใช้ในชีวิตประจำวัน

2. ภาครัฐและองค์กรที่เกี่ยวข้องควรส่งเสริมการจัดตั้ง “ศูนย์พัฒนาความสมดุลชีวิตวิถีพุทธ” เพื่อให้บริการด้านการฝึกสมาธิ เจริญสติ การรู้เท่าทันอารมณ์ และการเสริมสร้างคุณธรรมตามหลักมรรคมืองค์ 8

3. ควรมีนโยบายสนับสนุนการพัฒนาศักยภาพพระวิทยากร ผู้นำชุมชน ครู และอาจารย์ ให้สามารถสื่อสารและถ่ายทอดองค์ธรรมในอริยมรรค 8 อย่างถูกต้องทั้งในด้านทฤษฎีและการประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง

4. ควรผลักดันให้มีการใช้หลักพุทธธรรมในการส่งเสริมสุขภาวะทางจิตในระดับประเทศ โดยเฉพาะในด้านการจัดการความเครียด ความขัดแย้ง และการเสริมสร้างสมดุลชีวิตของประชาชน

5.3.2. ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติ

1. วัดและศูนย์ปฏิบัติธรรมควรออกแบบกิจกรรมที่เชื่อมโยงองค์ธรรมในอริยมรรคมืองค์ 8 เข้ากับกิจวัตรประจำวัน เช่น การฝึกสติขณะทำงานบ้าน การวางใจในอุเบกขาเมื่อเกิดเหตุขัดแย้ง หรือการใช้สมาธิมาใช้ในการสื่อสารภายในกลุ่มธรรมะ

2. ผู้ปฏิบัติธรรมควรจัดตารางกิจกรรมประจำวันให้สอดคล้องกับองค์ธรรม เช่น ตื่นแต่เช้าฝึกสมาธิ (สัมมาสมาธิ), ตั้งเจตนาเมตตา (สัมมาสังกัปปะ), ระมัดระวังวาจาและการกระทำ (สัมมาวาจา-สัมมากรรมันตะ) เพื่อเสริมสร้างสมดุลในชีวิตประจำวันอย่างรอบด้าน

3. สถานศึกษา องค์กร และชุมชนควรจัดเวิร์กช็อปหรือการอบรมเชิงปฏิบัติการที่เน้นการใช้หลักมรรคมืองค์ 8 ในการแก้ปัญหาชีวิต เช่น การจัดการอารมณ์ในวัยรุ่น การดำเนินชีวิตพอเพียงของครอบครัว หรือการสร้างภาวะผู้นำแบบมีสัมมาทิฐิ

4. ควรมีการส่งเสริมสื่อธรรมะที่ถ่ายทอดองค์ธรรมทั้งแปดอย่างสร้างสรรค์ ผ่านสื่อร่วมสมัย เช่น คลิปสั้น แอนิเมชัน พอดแคสต์ หรือเพจธรรมะที่เข้าใจง่าย เพื่อให้เข้าถึงกลุ่มคนรุ่นใหม่ได้อย่างเป็นธรรมชาติ

5.3.3. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยต่อไป

1. ควรมีการศึกษาวิจัยเปรียบเทียบผลของการฝึกปฏิบัติธรรมด้วยหลักอริยมรรคมืองค์ 8 กับหลักธรรมอื่น เช่น พรหมวิหาร 4 อิทธิบาท 4 หรือไตรสิกขา เพื่อเปรียบเทียบผลในด้านจิตใจ พฤติกรรม และความสัมพันธ์ในสังคม

2. ควรศึกษาผลลัพธ์ในระยะยาวของการใช้ชีวิตตามหลักอริยมรรคมืองค์ 8 ทั้งในเชิงปริมาณ และคุณภาพ เช่น ความคงเสถียรทางอารมณ์ สุขภาวะทางจิต และความสุขภายใน

3. ควรมีการพัฒนาและทดลองใช้ “โปรแกรมการส่งเสริมชีวิตสมดุลด้วยอริยมรรคมืองค์ 8” ทั้งในระดับบุคคล กลุ่ม และองค์กร เพื่อประเมินประสิทธิภาพของหลักธรรมในเชิงประจักษ์และนำไปสู่การประยุกต์ใช้ในวงกว้าง

4. ควรทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการฝึกอบรมมือองค์ 8 กับการพัฒนาคุณภาพชีวิตในเชิงสังคม การศึกษานี้สามารถทำให้เห็นผลกระทบที่เกิดขึ้นกับผู้ปฏิบัติธรรมในสังคม เช่น การสร้างสังคมที่สงบสุข การเสริมสร้างความเข้าใจในผู้อื่น และการลดความขัดแย้งในสังคม โดยเฉพาะการศึกษาถึงการประยุกต์ใช้หลักอริยมรรคในสถานการณ์ที่ซับซ้อนในสังคมปัจจุบัน



บรรณานุกรม

พระไตรปิฎก

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

ภาษาไทย

หนังสือ/ตำรา

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์. (2561). พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

วิทยา ศรีพงษ์. (2560). พัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยธรรมะ. นครปฐม: มหามกุฏราชวิทยาลัย.

สมเกียรติ อ่อนนิมิต. (2562). จิตใจและชีวิตสมดุ. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์สืบสานธรรม.

สุชีพ ปุญญานุภาพ. (2558). หลักพระพุทธศาสนา. กรุงเทพฯ: ธรรมสภา.

วิทยานิพนธ์/ดุษฎีนิพนธ์/การค้นคว้าอิสระ

จันทร์เพ็ญ วงศ์สว่าง. (2561). มรรคมิ้องค์ 8 กับการพัฒนาคุณภาพชีวิตในสังคมไทย. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย.

ธนกร ศรีโสภ. (2562). การฟื้นฟูสมดุชีวิตในยุคเร้งريب. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

บุญชู วัฒนศักดิ์. (2560). การจัดการเวลาในชีวิตประจำวันด้วยหลักพุทธธรรม. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย.

ปรีชา มณีแสง. (2561). พุทธธรรมในพระไตรปิฎก: แนวทางการสร้างชีวิตสมดุ. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย.

พระครูวิจิตรธรรมวิรัช (บุญเลิศ ปญญาวุโ). (2565). การพัฒนาการส่งเสริมการปฏิบัติธรรมของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดประจวบคีรีขันธ. ดุษฎีนิพนธ์, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระมหาปรีณ วงศ์บางโพ. (2566). บทบาทพระสงฆ์ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต: กรณีศึกษาโรงเรียน วัดแสงธรรมสุทธาราม จังหวัดนครสวรรค์. การค้นคว้าอิสระ, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

พระมหาวินัย ส่วโร (สุกรีรัชวิทยา). (2562). วิเคราะห์แรงจูงใจของพุทธศาสนิกชนในการปฏิบัติธรรม ณ วัดมัจฉันตการาม เขตบางซื่อ กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

ศรีเพ็ญ บุญมาก. (2563). การปฏิบัติตามมรรค 8 เพื่อสร้างสมดุลในชีวิต. วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย.

สมิตรา โสริวกุล. (2565). การศึกษาวิเคราะห์การดำรงชีวิตตามหลักปัจจัย ๔ ในพระพุทธศาสนาเถรวาท. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

สุจิตร พรพิทักษ์. (2560). สมာธกับการพัฒนาจิตใจในการดำเนินชีวิตประจำวัน. วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย.

สุวัฒน์ ช่างเหล็ก. (2565). แนวทางการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรมในชุมชนสมัยใหม่. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย.

บทความวารสาร

พระรุ่งเกียรติ อินทปญโญ (ศิริสุขเจริญพร). (2563). แนวทางการพัฒนาการปฏิบัติธรรมตามหลักพุทธจิตวิทยาสำหรับประชาชนในจังหวัดลพบุรี. วารสารมนุษยศาสตร์, 27(1), 1-15.

เอกสารรัฐบาล/องค์กร

กรมสุขภาพจิต. (2563). รายงานสุขภาพจิตคนไทย. กรุงเทพฯ: กระทรวงสาธารณสุข.

สำนักงานสถิติจังหวัดพังงา. (2565). รายงานภาวะสังคมและสุขภาพจังหวัดพังงา. พังงา: สำนักงานสถิติแห่งชาติ.

เอกสารต่างประเทศ

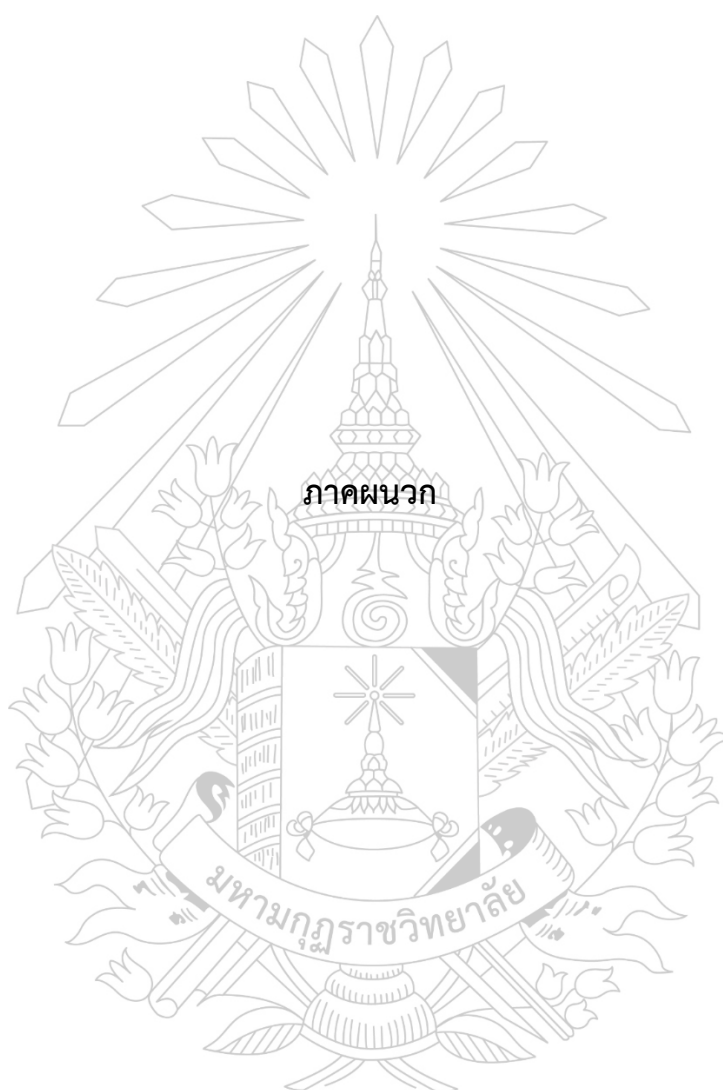
Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. Psychological Review, 50(4), 370-396.

Frankl, V. E. (1966). *The doctor and the soul: From psychotherapy to logotherapy*.

New York: Vintage Books.

Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848.





ภาคผนวก ก
รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ



รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ

1. ผศ.ดร.สันติ อุณจนะนำ

คุณวุฒิทางการศึกษา

ปริญญาเอก ปรัชญาดุษฐ์บัณฑิต สาขาบริหาร
การศึกษามหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

ตำแหน่งปัจจุบัน

หัวหน้าฝ่ายบริหารวิทยาลัยศาสตร์และหัวหน้า
ฝ่ายกิจการนักศึกษาอาจารย์ประจำคณะ
สังคมศาสตร์ มมร.ศศ.

2. พระเมธีวชิราภิต, ผศ.ดร.

คุณวุฒิทางการศึกษา

ปริญญาศาสนศาสตร์ดุษฐ์บัณฑิต (ศน.ด.)

ตำแหน่งปัจจุบัน

รองอธิการบดีมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขต
ศรีธรรมโศกราช

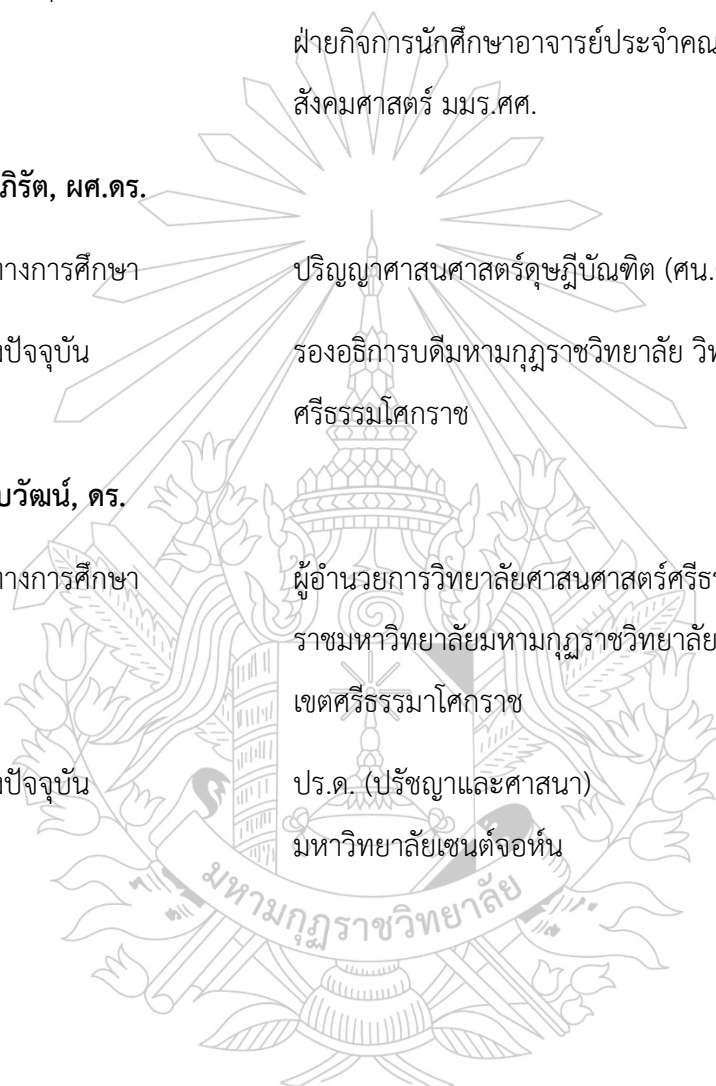
3. พระครูบวรชัชวพัฒน์, ดร.

คุณวุฒิทางการศึกษา

ผู้อำนวยการวิทยาลัยศาสนศาสตร์ศรีธรรมโศก
ราชมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยา
เขตศรีธรรมโศกราช

ตำแหน่งปัจจุบัน

ปร.ด. (ปรัชญาและศาสนา)
มหาวิทยาลัยเซนต์จอห์น



ภาคผนวก ข

บุคคลานุกรม



บุคคลานุกรม

- 
- | | |
|---|---------------------------------|
| 1. พระครูประสิทธิ์ธรรมคุณ (พระสุวรรณ หนูแก้ว) | กลุ่มนักวิชาการด้านพระพุทธศาสนา |
| 2. พระมหาสุทธิชัย อินทปญโญ | กลุ่มนักวิชาการด้านพระพุทธศาสนา |
| 3. พระครูนิพัทธ์ธรรมคุณ (พระนราธิป มุนิสโร) | กลุ่มนักวิชาการด้านพระพุทธศาสนา |
| 4. ดร.สมปอง ทองสง่า | กลุ่มนักสังคมสงเคราะห์ |
| 5. ดร.วันเฉลิม วงศ์นาค | กลุ่มนักสังคมสงเคราะห์ |
| 6. คุณสมพร นาคเพชร | กลุ่มนักสังคมสงเคราะห์ |
| 7. คุณจรรยา วงศ์แสง | กลุ่มนักสังคมสงเคราะห์ |
| 8. คุณวิชัย รอดโพธิ์ | กลุ่มนักสังคมสงเคราะห์ |
| 9. นางสาวอารียา แซ่หลี่ | กลุ่มผู้สนใจปฏิบัติธรรม |
| 10. นายธีรพล สุขสงวน | กลุ่มผู้สนใจปฏิบัติธรรม |
| 11. นางจินตนา หอมชื่น | กลุ่มผู้สนใจปฏิบัติธรรม |
| 12. นายทศพร ทองอินทร์ | กลุ่มผู้สนใจปฏิบัติธรรม |
| 13. นางสาวสายใจ บุญมาก | กลุ่มผู้สนใจปฏิบัติธรรม |
| 14. นายอธิป อินทะแสง | กลุ่มผู้สนใจปฏิบัติธรรม |
| 15. นางศิริพร ไชยแก้ว | กลุ่มผู้สนใจปฏิบัติธรรม |

ภาคผนวก ค

หนังสือขอความอนุเคราะห์ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ





บันทึกข้อความ

ส่วนงาน วิทยาลัยศาสนศาสตร์ศรีธรรมโศกราช โทร. ๐-๗๕๘๐-๙๑๒๙

ที่ อว ๗๔๑๖(๒)/ว ๐๐๐๕

วันที่ ๒๐ มกราคม ๒๕๖๘

เรื่อง ขออนุมัติเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือการวิจัย

เจริญพร ผศ.ดร.สันติ อุจะนำ

ด้วย พระเดชพระคุณ จารุณโม (พรหมเอียด) นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมโศกราช กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “ส่งเสริมการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างสมดุลของผู้ปฏิบัติธรรมด้วยหลักพุทธธรรม (Promotion of a Balanced daily Life of Practitioners with Buddhist Principles)” โดยมี ผศ.ดร.ปณณพงศ์ วงศ์ณาศรี ที่ปรึกษา นั้น

ในการนี้จึงเจริญพรเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา โครงสร้างของเครื่องมือที่นักศึกษาสร้างขึ้น ทั้งนี้เพื่อให้การวิจัยมีความถูกต้องและสมบูรณ์ตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้และเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป รายละเอียดดังเอกสารที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเจริญพรมมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์แก่นักศึกษาต่อไป

(พระครูบวรชัยวัฒน์, ดร.)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยศาสนศาสตร์ศรีธรรมโศกราช
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน วิทยาลัยศาสนศาสตร์ศรีธรรมมาโคกราช โทร. ๐-๗๕๘๐-๔๑๒๔

ที่ อา ๗๔๑๖(๒)/ว ๐๐๐๕

วันที่ ๒๐ มกราคม ๒๕๖๘

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือการวิจัย

เรียน พระเมธีวชิราภิต, ผศ.ดร.

ด้วย พระเดชพระคุณ จารุธมโม (พรหมเอียด) นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมมาโคกราช กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “ส่งเสริมการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างสมดุลของผู้ปฏิบัติธรรมด้วยหลักพุทธธรรม (Promotion of a Balanced daily Life of Practitioners with Buddhist Principles)” โดยมี ผศ.ดร.ปณณพงศ์ วงศ์ณาศรี ที่ปรึกษา นั้น

ในการนี้จึงเรียนเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา โครงสร้างของเครื่องมือที่นักศึกษาสร้างขึ้น ทั้งนี้เพื่อให้การวิจัยมีความถูกต้องและสมบูรณ์ตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้และเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป รายละเอียดดังเอกสารที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์แก่นักศึกษาต่อไป

(พระครูวรชัยวัฒน์, ดร.)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยศาสนศาสตร์ศรีธรรมมาโคกราช
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

- ทภม
- อิมส/โศภณธน/ดลวพ



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน วิทยาลัยศาสนศาสตร์ศรีธรรมโศกราช โทร. ๐-๗๕๘๐-๙๑๒๙

ที่ อว ๗๕๑๖(๒)/ว ๐๐๐๕

วันที่ ๒๐ มกราคม ๒๕๖๘

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือการวิจัย

เรียน พระครูบวรชัยวัฒน์, ดร.

ด้วย พระเดชพระคุณ อาจารย์จรูญโม (พรหมเอียด) นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมโศกราช กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “ส่งเสริมการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างสมดุลของผู้ปฏิบัติธรรมด้วยหลักพุทธธรรม (Promotion of a Balanced daily Life of Practitioners with Buddhist Principles)” โดยมี ผศ.ดร.ปณณพงศ์ วงศ์ณาศรี ที่ปรึกษา นั้น

ในการนี้จึงเรียนเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา โครงสร้างของเครื่องมือที่นักศึกษาสร้างขึ้น ทั้งนี้เพื่อให้การวิจัยมีความถูกต้องและสมบูรณ์ตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้และเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป รายละเอียดดังเอกสารที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์แก่นักศึกษาต่อไป

ทราบดีแล้ว ขอรับ เคารพ/ไว้ตาม

ในทศพร จารุญโม

(พระครูบวรชัยวัฒน์, ดร.)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยศาสนศาสตร์ศรีธรรมโศกราช
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย



ภาคผนวก ง

หนังสือขอความอนุเคราะห์เก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย

ที่ อว ๗๔๑๖(๒)/ว ๐๐๘๒



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

วิทยาเขตศรีธรรมมาโคกราช

๑๒๘ หมู่ที่ ๖ ตำบลนาพูน อำเภอพระพรหม

จังหวัดนครศรีธรรมราช ๘๐๐๐๐

โทร. ๐-๗๕๘๐-๕๑๒๕-๕ www.ssc.mbu.ac.th

๑๘ เมษายน ๒๕๖๘

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย

เรียน พระครูประสิทธิ์ธรรมคุณ (พระสุวรรณ หนูแก้ว)

ด้วย พระเดชพระคุณ อาจารย์จรูญโม (พรหมเอื้อต) นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมมาโคกราช กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “ส่งเสริมการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างสมดุลของผู้ปฏิบัติธรรมด้วยหลักพุทธธรรม (Promotion of a Balanced daily Life of Practitioners with Buddhist Principles)” โดยมี ผศ.ดร.ปณณพงศ์ วงศ์ณาศรี ที่ปรึกษา นั้น

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมมาโคกราช จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดอนุญาตให้ พระเดชพระคุณ อาจารย์จรูญโม (พรหม ได้เก็บรวบรวมข้อมูล (สัมภาษณ์) เพื่อนำข้อมูลที่ได้ไปดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ต่อไป สำหรับ วัน เวลา นั้น นักศึกษาจะเป็นผู้มาติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์แก่นักศึกษาต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(พระครูบรรชิตวัฒน์, ดร.)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยศาสนศาสตร์ศรีธรรมมาโคกราช
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

บันทึกศึกษา

โทร. ๐๗๕-๘๐๕๑๒๕-๕

๗๕/๖๖๖๖๖๖
พร. ๐๗๕-๘๐๕๑๒๕-๕

ที่ อว ๗๔๑๖(๒)/ว ๐๐๘๒



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
วิทยาเขตศรีธรรมมาโคกราช
๑๒๘ หมู่ที่ ๖ ตำบลนาพรุ อำเภอพรหม
จังหวัดนครศรีธรรมราช ๘๐๐๐๐
โทร. ๐-๗๕๔๐-๕๑๒๘-๑ www.ssc.mbu.ac.th

๑๘ เมษายน ๒๕๖๘

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย
เรียน พระมหาสุทธีชัย อินทปณฺโณ

ด้วย พระเดชอาจร จารุธมฺโม (พรหมเอียด) นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรศิลปศาสตรมหา
บัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมมาโคกราช
กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “ส่งเสริมการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างสมดุลของผู้ปฏิบัติธรรมด้วยหลัก
พุทธธรรม (Promotion of a Balanced daily Life of Practitioners with Buddhist Principles)” โดยมี
ผศ.ดร.ปิณณพศ์ วงศ์ณาศรี ที่ปรึกษา นั้น

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมมาโคกราช จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จาก
ท่านโปรดอนุญาตให้ พระเดชอาจร จารุธมฺโม (พรหม ได้เก็บรวบรวมข้อมูล (สัมภาษณ์) เพื่อนำข้อมูลที่ได้ไป
ดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ต่อไป สำหรับ วัน เวลา นั้น นักศึกษาจะเป็นผู้มาติดต่อกับท่านด้วยตนเอง
จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์แก่นักศึกษาต่อไป

ขอแสดงความนับถือ


 (พระครูวรชัยวัฒน์. ดร.)
 ผู้อำนวยการวิทยาลัยศาสนศาสตร์ศรีธรรมมาโคกราช
 มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

บันทึกศึกษา
โทร. ๐๗๕-๘๐๔๑๒๘-๔

ขณยอมให้จงยศธ
 พระสมุห์ศรีวั

ที่ อว ๗๔๑๖(๒)/ว ๐๐๘๒



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
วิทยาเขตศรีธรรมาสีโคกราช

๑๒๘ หมู่ที่ ๒ ตำบลนาโพธิ์ อำเภอพระพรหม
จังหวัดนครปฐม ๗๐๐๐๐
โทร. ๐-๗๕๔๐-๐๗๒๘-๙ www.sscmbu.ac.th

๑๘ เมษายน ๒๕๖๘

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย
เรียน พระครูนิพัทธ์ธรรมคุณ (พระนราธิป นุณสาโร)

ด้วย พระเดชพระคุณ พระครูนิพัทธ์ธรรมคุณ (พระนราธิป นุณสาโร) นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรศิลปศาสตรมหา
บัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมาสีโคกราช
กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “ส่งเสริมการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างสมดุลของผู้ปฏิบัติธรรมด้วยหลัก
พุทธธรรม (Promotion of a Balanced daily Life of Practitioners with Buddhist Principles)” โดยมี
ผศ.ดร.ปณณพงศ์ วงศ์ณาศรี ที่ปรึกษา นั้น

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมาสีโคกราช จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จาก
ท่านโปรดอนุญาตให้ พระเดชพระคุณ พระครูนิพัทธ์ธรรมคุณ (พระนราธิป นุณสาโร) ได้เก็บรวบรวมข้อมูล (สัมภาษณ์) เพื่อนำข้อมูลที่ได้ไป
ดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ต่อไป สำหรับ วัน เวลา นั้น นักศึกษาจะเป็นผู้มาติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์แก่นักศึกษาต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(พระครูบวรชัยวัฒน์, ดร.)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยศาสนศาสตร์ศรีธรรมาสีโคกราช
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

บันทึกศึกษา

โทร. ๐๗๕-๔๐๔(๒๒๘-๙)

ฉันทวิมล
พระครูนิพัทธ์ธรรมคุณ



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

วิทยาเขตศรีธรรมราช

๑๒๘ หมู่ที่ ๖ ตำบลนาพรุ อำเภอพรหมเทพ

จังหวัดนครราชสีมา ๔๐๐๐๐

For more information visit www.ssc.mbu.ac.th

ที่ อว ๗๔๓๖(๒)/ว ๐๐๘๒

១៨ មេសា ២០១៨

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย

เจริญพร คร.สมปอง ทองสง่า

ด้วย พระเดชอาทร จารุโม (พรหมเอียด) นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาเพื่อการพัฒนา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมราช กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “ส่งเสริมการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างสมดุลของผู้ปฏิบัติธรรมด้วยหลักพุทธธรรม (Promotion of a Balanced daily Life of Practitioners with Buddhist Principles)” โดยมี ผศ.ดร.ปณณพงศ์ วงศ์ณาศรี ที่ปรึกษา นั้น

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมราชโคกราช จึงขอความอนุเคราะห์จาก ท่านโปรดอนุญาตให้ พระเดชพระคุณ อาจารย์ (พรหม ได้เก็บรวบรวมข้อมูล (สัมภาษณ์) เพื่อนำข้อมูลที่ได้ไป ดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ต่อไป สำหรับ วัน เวลา นั้น นักศึกษาจะเป็นผู้มาติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพามาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์แก่นักศึกษาต่อไป

ขอเจริญพร

John

(พระครูบวรชัยวัฒน์, ดร.)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยศาสนศาสตร์ศรีธรรมาสีทราช

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

บัณฑิตศึกษา

កែវ. ០៧៥-៨០៩១២៨-៩

9. Матрица инерции



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

วิทยาเขตศรีธรรมราช

๑๒๘ หมู่ที่ ๖ ตำบลนาพรุ อำเภอพระพรหม

จังหวัดนครราชสีมา ๔๐๐๐๐

โทร : 0-2140-0164 หรือ www.ssc.mbu.ac.th

ที่ อว ๗๔๓๖(๒)/ว ๐๐๘๒

១៨ មេសា ២០១៨

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย

เจริญพร ดร.วันเฉลิม วงศ์นาค

ด้วย พระเดชพระคุณ อาจารย์จรูญ (พรหมเอียด) นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาเพื่อการพัฒนา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมราช กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “ส่งเสริมการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างสมดุลของผู้ปฏิบัติธรรมด้วยหลักพุทธธรรม (Promotion of a Balanced daily Life of Practitioners with Buddhist Principles)” โดยมี ผศ.ดร.ปณณพงศ์ วงศ์ณาศรี ที่ปรึกษา นั้น

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมราชโคกราช จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดอนุญาตให้ พระเดชพระคุณ อาจารย์โม (พรหม ได้เก็บรวบรวมข้อมูล (สัมภาษณ์) เพื่อนำข้อมูลที่ได้ไปดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ต่อไป สำหรับ วัน เวลา นั้น นักศึกษาจะเป็นผู้มาติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพามาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์แก่นักศึกษาต่อไป

ขอเจริญพร

John

(พระครุบวรชัยวัฒน์, ดร.)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยศาสนศาสตร์ศรีธรรมโศกราช

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

บัณฑิตศึกษา

ໂທ. ໐໙໕-໔໐໔໑໒໔-໔

ငါတို့အားလုံးအတွက်

ପିଲାଦିନ ମନାବଳ





มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

วิทยาเขตศรีธรรมราช

๑๒๘ หมู่ที่ ๖ ตำบลนาพรุ อำเภอพรหม

จังหวัดนครราชสีมา ๔๐๐๐๐

โทร 0-2640-6164-67 www.ssc.mbu.ac.th

ที่ ขว ๗๔๑๖(๒)/ว ๐๐๘๒

១៨ មេសាប្រា ២៥៦៨

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย

เจริญพร คณะสงฆ์ นาคเพชร

ด้วย พระเดชอาทร จารุสมโม (พรหมเอียด) นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมาสโกราช กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “ส่งเสริมการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างสมดุลของผู้ปฏิบัติธรรมด้วยหลักพุทธธรรม (Promotion of a Balanced daily Life of Practitioners with Buddhist Principles)” โดยมี ผศ.ดร.ปิ่นอมพงค์ วงศ์ณาศรี ที่ปรึกษา นั้น

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมราชโคกราช จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จาก ท่านโปรดอนุญาตให้ พระเดชพระคุณ อาจารย์ (พรหม ได้เก็บรวบรวมข้อมูล (สัมภาษณ์) เพื่อนำข้อมูลที่ได้ไป ดำเนินการท้าวพิชัยนพรัตน์ต่อไป สำหรับ ณ เวลานั้น นักศึกษาจะเป็นผู้รับผิดชอบกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพามาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์แก่นักศึกษาต่อไป

ขอเจริญพร

Ermi

(พระครูบรรชัยวัฒน์, ดร.)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยศาสนศาสตร์ศรีธรรมโศกราช
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

บัณฑิตศึกษา

ត្រី. ០៧៥-៨០៤២២៨-៤

นางสาวไตรศพร
ธัญญา

ที่ อว ๗๔๑๖(๒)/ว ๐๐๘๒



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

วิทยาเขตศรีธรรมมาโคกราช

๓๒๘ หมู่ที่ ๖ ตำบลนาพรุ อำเภอนครหลวง

จังหวัดนครราชสีมา ๔๐๐๐๐

โทร. ๐-๗๕๘๐-๐๓๒๘-๙ www.ssc.mbu.ac.th

๑๘ เมษายน ๒๕๖๘

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย

เจริญพร คุณจรรยา วงศ์แสง

ด้วย พระเดชฯ จารุณโม (พรหมเอียด) นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมมาโคกราช กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “ส่งเสริมการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างสมดุลของผู้ปฏิบัติธรรมด้วยหลักพุทธธรรม (Promotion of a Balanced daily Life of Practitioners with Buddhist Principles)” โดยมี ผศ.ดร.ปิ่นพงษ์ วงศ์ณาศรี ที่ปรึกษา นั้น

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมมาโคกราช จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดอนุญาตให้ พระเดชฯ จารุณโม (พรหม ได้เก็บรวบรวมข้อมูล (สัมภาษณ์) เพื่อนำข้อมูลที่ได้ไปดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ต่อไป สำหรับ วัน เวลา นั้น นักศึกษาจะเป็นผู้มาติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมหาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์แก่นักศึกษาต่อไป

ขอเจริญพร

(พระครูบวรชัยวัฒน์, ดร.)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยศาสนศาสตร์ศรีธรรมมาโคกราช

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

บันทึกศึกษา

โทร. ๐๗๕-๘๐๙๑๒๘-๙

อ.ดร. ปิ่นพงษ์
อ.ดร. วงศ์ณาศรี
อ.ดร. วงศ์แสง

ที่ อว ๗๙๑๖(๒)/ว ๐๐๘๒



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
วิทยาเขตศรีธรรมโศกราช
๑๒๘ หมู่ที่ ๖ ตำบลนาพรุ อำเภอพระพรหม
จังหวัดนครศรีธรรมราช ๘๐๐๐๐
โทร. ๐-๗๕๘๐-๗๒๒๕-๙ www.ssc.mbu.ac.th

๑๘ เมษายน ๒๕๖๘

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย
เจริญพร คุณวิชัย รอดโพธิ์

ด้วย พระเดชฯ จารุธมโม (พรหมเอียด) นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรศิลปศาสตรมหา
บัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมโศกราช
กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์เรื่อง "ส่งเสริมการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างสมดุลของผู้ปฏิบัติธรรมด้วยหลัก
พุทธธรรม (Promotion of a Balanced daily Life of Practitioners with Buddhist Principles)" โดยมี
ผศ.ดร.ปิณณพงค์ วงศ์ณาศรี ที่ปรึกษา นั้น

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมโศกราช จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จาก
ท่านโปรดอนุญาตให้ พระเดชฯ จารุธมโม (พรหม ได้เก็บรวบรวมข้อมูล (สัมภาษณ์) เพื่อนำข้อมูลที่ได้ไป
ดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ต่อไป สำหรับ วัน เวลา นั้น นักศึกษาจะเป็นผู้มาติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมหาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์แก่นักศึกษาต่อไป

ขอเจริญพร

(พระครูบวรชัยวัฒน์, ดร.)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยศาสนศาสตร์ศรีธรรมโศกราช
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

บัณฑิตศึกษา

โทร. ๐๗๕-๘๐๙๑๒๘-๙

ให้ความอนุเคราะห์
ก๊วย รอดโพธิ์

ที่ ฮว ๗๔๑๖(๒)/ว ๐๐๘๒



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
วิทยาเขตศรีธรรมาสีโคราช
๑๒๘ หมู่ที่ ๖ ตำบลนาพรุ อำเภอพระพรหม
จังหวัดนครศรีธรรมราช ๘๐๐๐๐
โทร. ๐-๗๕๕๐-๐๖๒๘-๙ www.ssc.mbu.ac.th

๑๘ เมษายน ๒๕๖๘

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย
เจริญพร นางสาวอารียา แซ่หลี่

ด้วย พระเดชอาจร จารุณโม (พรหมเอียด) นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรศิลปศาสตรมหา
บัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมาสีโคราช
กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “ส่งเสริมการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างสมดุลของผู้ปฏิบัติธรรมด้วยหลัก
พุทธธรรม (Promotion of a Balanced daily Life of Practitioners with Buddhist Principles)” โดยมี
ผศ.ดร.ปณณพงค์ วงศ์ณาศรี ที่ปรึกษา นั้น

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมาสีโคราช จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จาก
ท่านโปรดอนุญาตให้ พระเดชอาจร จารุณโม (พรหม ได้เก็บรวบรวมข้อมูล (สัมภาษณ์) เพื่อนำข้อมูลที่ได้ไป
ดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ต่อไป สำหรับ วัน เวลา นั้น นักศึกษาจะเป็นผู้มาติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมหาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์แก่นักศึกษาต่อไป

ขอเจริญพร

(พระครูบวรชัยวัฒน์, ดร.)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยศาสนศาสตร์ศรีธรรมาสีโคราช
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

บัณฑิตศึกษา

โทร. ๐๗๕๕-๘๐๔๑๒๘-๙

ได้ให้สัมภาษณ์เรียบร้อยแล้ว

อารียา

นางสาวอารียา ๑๕/๔

ที่ อว ๗๔๒๖(๒)/ว ๐๐๘๒



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
วิทยาเขตศรีธรรมมาโคกราช

๑๒๘ หมู่ที่ ๖ ตำบลนาโพธิ์ อำเภอพระพรหม
จังหวัดนครศรีธรรมราช ๘๐๐๐๐
โทร. ๐-๗๕๕๔๐-๐๘๒๘๘-๔๓ www.ssc.mbu.ac.th

๑๘ เมษายน ๒๕๖๘

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย
เจริญพร นายธีรพล สุขสงวน

ด้วย พระเดชพระคุณ พระเจ้าคุณ เจ้าคุณพระคุณเจ้า (พรหมเอียด) นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมมาโคกราช กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์เรื่อง "ส่งเสริมการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างสมดุลของผู้ปฏิบัติธรรมด้วยหลักพุทธธรรม (Promotion of a Balanced daily Life of Practitioners with Buddhist Principles)" โดยมี ผศ.ดร.ปณณพงศ์ วงศ์ณาศรี ที่ปรึกษา นั้น

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมมาโคกราช จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จาก ท่านโปรดอนุญาตให้ พระเดชพระคุณ พระเจ้าคุณ เจ้าคุณพระคุณเจ้า (พรหม ได้เก็บรวบรวมข้อมูล (สัมภาษณ์) เพื่อนำข้อมูลที่ได้ไปดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ต่อไป สำหรับ วัน เวลา นั้น นักศึกษาจะเป็นผู้มาติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์แก่นักศึกษาต่อไป

ขอเจริญพร

(พระครูบวรชัยวัฒน์, ดร.)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยศาสนศาสตร์ศรีธรรมมาโคกราช
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

บัณฑิตศึกษา

โทร. ๐๗๕-๘๐๙๑๒๘-๔

- สมพงษ์ ร่มโพธิ์

ผอ.รรพ. จันทบุรี

ที่ อว ๗๔๑๖(๒)/ว ๐๐๔๒



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

วิทยาเขตศรีธรรมโศกราช

๑๒๘ หมู่ที่ ๒ ตำบลนาพรุ อำเภอพระพรหม

จังหวัดนครศรีธรรมราช ๘๐๐๐๐

โทร. ๐-๗๕๔๐-๑๗๒๘-๗ www.ssc.mbu.ac.th

๑๘ เมษายน ๒๕๖๘

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย
เจริญพร นางจินตนา หอมชื่น

ด้วย พระเดชอาทร จารุณโม (พรหมเอียด) นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรศิลปศาสตรมหา
บัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมโศกราช
กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์เรื่อง "ส่งเสริมการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างสมดุลของผู้ปฏิบัติธรรมด้วยหลัก
พุทธธรรม (Promotion of a Balanced daily Life of Practitioners with Buddhist Principles)" โดยมี
ผศ.ดร.ปณณพงศ์ วงศ์ณาศรี ที่ปรึกษา นั้น

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมโศกราช จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จาก
ท่านโปรดอนุญาตให้ พระเดชอาทร จารุณโม (พรหม ได้เก็บรวบรวมข้อมูล (สัมภาษณ์) เพื่อนำข้อมูลที่ได้ไป
ดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ต่อไป สำหรับ วัน เวลา นั้น นักศึกษาจะเป็นผู้มาติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมหาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์แก่นักศึกษาต่อไป

ขอเจริญพร

(พระครูบวรชัยวัฒน์, ดร.)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยศาสนศาสตร์ศรีธรรมโศกราช
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

บันทึกศึกษา

โทร. ๐๗๕-๘๐๕๑๒๘-๔

นางจินตนา หอมชื่น

จันทร์ ๒๕/๔/๖๘

ที่ อว ๗๙๑๖(๒)/ว ๐๐๘๒



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
วิทยาเขตศรีธรรมโศกราช
๑๒๘ หมู่ที่ ๖ ตำบลนาพรุ อำเภอพระพรหม
จังหวัดนครศรีธรรมราช ๘๐๐๐๐
โทร. ๐-๗๕๔๐-๑๑๒๔-๕ www.ssc.mbu.ac.th

๑๘ เมษายน ๒๕๖๘

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย
เจริญพร นายทศพร ทองอินทร์

ด้วย พระเดชพระคุณ พระเทพชาธรรมาจารย์ (พรหมเอียด) นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมโศกราช กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “ส่งเสริมการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างสมดุลของผู้ปฏิบัติธรรมด้วยหลักพุทธธรรม (Promotion of a Balanced daily Life of Practitioners with Buddhist Principles)” โดยมี ผศ.ดร.ปิณณพงค์ วงศ์ณาศรี ที่ปรึกษา นั้น

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมโศกราช จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จาก ท่านโปรดอนุญาตให้ พระเดชพระคุณ พระเทพชาธรรมาจารย์ (พรหม ได้เก็บรวบรวมข้อมูล (สัมภาษณ์) เพื่อนำข้อมูลที่ได้ไปดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ต่อไป สำหรับ วัน เวลา นั้น นักศึกษาจะเป็นผู้มาติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมหาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์แก่นักศึกษาต่อไป

ขอเจริญพร

(พระครูบวรชัยวัฒน์, ดร.)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยศาสนศาสตร์ศรีธรรมโศกราช
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

บันทึกศึกษา

โทร. ๐๗๕-๘๐๙๑๒๘-๕

จก/ทศพร

ผศ.ดร.ปิณณพงค์

นพ ทศพร. จก/ทศพร.

ที่ อว ๗๕๑๖(๒)/ว ๐๐๘๒



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
วิทยาเขตศรีธรรมมาโคกราช
๑๒๘ หมู่ที่ ๖ ตำบลนาพุ อำเภอยะพราง
จังหวัดนครศรีธรรมราช ๘๐๐๐๐
โทร. ๐-๓๕๘๐-๕๑๒๔-๕ www.ssc.mbu.ac.th

๑๘ เมษายน ๒๕๖๘

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย
เจริญพร นางสาวสายใจ บุญมาก

ด้วย พระเดชพระคุณ พระครูจุมโม (พรหมเอียด) นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรศิลปศาสตรมหา
บัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมมาโคกราช
กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “ส่งเสริมการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างสมดุลของผู้ปฏิบัติธรรมด้วยหลัก
พุทธธรรม (Promotion of a Balanced daily Life of Practitioners with Buddhist Principles)” โดยมี
ผศ.ดร.ปณณพงศ์ วงศ์ณาทวี ที่ปรึกษา นั้น

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมมาโคกราช จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จาก
ท่านโปรดอนุญาตให้ พระเดชพระคุณ พระครูจุมโม (พรหม ได้เก็บรวบรวมข้อมูล (สัมภาษณ์) เพื่อนำข้อมูลที่ได้ไป
ดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ต่อไป สำหรับ วัน เวลา นั้น นักศึกษาจะเป็นผู้มาติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมหาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์แก่นักศึกษาต่อไป

ขอเจริญพร

(พระครูบวรชัยวัฒน์, ดร.)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยศาสนศาสตร์ศรีธรรมมาโคกราช
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

บันทึกศึกษา

โทร. ๐๖๕-๘๐๘๑๒๘-๕

ยินดีให้ข้อมูล

นางสาวสายใจ บุญมาก

ที่ อว ๗๕๑๖(๒)/ว ๐๐๘๒



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
วิทยาเขตศรีธรรมมาโคกราช

๑๒๘ หมู่ที่ ๒ ตำบลนาโพธิ์ อำเภอพระพรหม
จังหวัดนครศรีธรรมราช ๘๐๐๐๐
โทร. ๐-๗๕๔๐-๓๑๒๔-๕ www.ssc.mbu.ac.th

๑๘ เมษายน ๒๕๖๘

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย
เจริญพร นายอริป อินทะแสง

ด้วย พระเดชพระคุณ พระครูสมุห์ (พระหมื่นเอียด) นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรศิลปศาสตรมหา
บัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมมาโคกราช
กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์เรื่อง "ส่งเสริมการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างสมดุลของผู้ปฏิบัติธรรมด้วยหลัก
พุทธธรรม (Promotion of a Balanced daily Life of Practitioners with Buddhist Principles)" โดยมี
ผศ.ดร.ปิยะพงษ์ วงศ์ณาศรี ที่ปรึกษา นั้น

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมมาโคกราช จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จาก
ท่านโปรดอนุญาตให้ พระเดชพระคุณ พระครูสมุห์ (พระหมื่นเอียด) ได้เก็บรวบรวมข้อมูล (สัมภาษณ์) เพื่อนำข้อมูลที่ได้ไป
ดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ต่อไป สำหรับ วัน เวลา นั้น นักศึกษาจะเป็นผู้มาติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมหาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์แก่นักศึกษาต่อไป

ขอเจริญพร

(พระครูบวรชัยวัฒน์, ดร.)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยศาสนศาสตร์ศรีธรรมมาโคกราช
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

บัณฑิตศึกษา

โทร. ๐๗๕-๘๐๙๑๒๔-๕

อริป อินทะแสง
อริป อินทะแสง
ทอ อริป อินทะแสง

ที่ อว ๗๙๑๖(๒)/ว ๐๐๘๒



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
วิทยาเขตศรีธรรมาสีโคกราช

๑๒๘ หมู่ที่ ๖ ตำบลนาโพธิ์ อำเภอพระพรหม

จังหวัดนครศรีธรรมราช ๘๐๐๐๐

โทร. ๐-๓๕๔๐-๓๑๒๔-๔ www.ssc.mbu.ac.th

๑๘ เมษายน ๒๕๖๘

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย
เจริญพร นางศิริพร ไชยแก้ว

ด้วย พระเดชพระคุณ พระครูธรรมจริยาจารย์ (พรหมเชย) นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรศิลปศาสตรมหา
บัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมาสีโคกราช
กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์เรื่อง "ส่งเสริมการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างสมดุลของผู้ปฏิบัติธรรมด้วยหลัก
พุทธธรรม (Promotion of a Balanced daily Life of Practitioners with Buddhist Principles)" โดยมี
ผศ.ดร.ปณณพงศ์ วงศ์ณาศรี ที่ปรึกษา นั้น

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมาสีโคกราช จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จาก
ท่านโปรดอนุญาตให้ พระเดชพระคุณ พระครูธรรมจริยาจารย์ (พรหม) ได้เก็บรวบรวมข้อมูล (สัมภาษณ์) เพื่อนำข้อมูลที่ได้ไป
ดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ต่อไป สำหรับ วัน เวลา นั้น นักศึกษาจะเป็นผู้มาติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมหาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์แก่นักศึกษาต่อไป

ขอเจริญพร

(พระครูบรรชิตวัฒน์, ดร.)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยศาสนศาสตร์ศรีธรรมาสีโคกราช
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

บันทึกศึกษา

โทร. ๐๓๕-๘๐๔๑๒๘-๔

นางศิริพร ไชยแก้ว

วันที่ ๑๐ มิ.ย. ๒๕๖๘

ภาคผนวก จ

แบบสัมภาษณ์ที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย



แบบสัมภาษณ์

เรื่อง ส่งเสริมการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างสมดุลของผู้ปฏิบัติธรรมด้วยหลักพุทธธรรม

แบบสัมภาษณ์ชุดนี้ใช้สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลที่เป็นนักวิชาการด้านพระพุทธศาสนา นักสังคมสงเคราะห์ และผู้สนใจปฏิบัติธรรมเพื่อให้ได้ข้อมูลตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ผู้วิจัยแบ่งแบบสัมภาษณ์ออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคลผู้ให้สัมภาษณ์

ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับสภาพการดำเนินชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรม

ตอนที่ 3 ข้อมูลเกี่ยวกับหลักพุทธธรรมที่เหมาะสมในการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างสมดุล

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคลผู้ให้สัมภาษณ์

(.....) กลุ่มนักวิชาการด้านพระพุทธศาสนา

(.....) กลุ่มนักสังคมสงเคราะห์

(.....) กลุ่มผู้สนใจปฏิบัติธรรม

1) ชื่อ..... นามสกุล..... อายุ..... ปี

ที่อยู่บ้าน/วัด เลขที่..... หมู่ที่..... ซอย.....

ถนน..... ตำบล/แขวง..... อำเภอ/เขต.....

จังหวัด..... รหัสไปรษณีย์.....

เบอร์โทรศัพท์..... E-mail.....

2) ระดับการศึกษา.....

3) สถานที่ทำงาน.....

4) ตำแหน่ง.....



ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวสภาพการดำเนินชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรม

ท่านมีข้อมูลความรู้เกี่ยวสภาพการดำเนินชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรมอย่างไรบ้าง?

2.1 คุณคิดว่าสภาพการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างสมดุล (ด้านร่างกาย) นั้นควรเป็นอย่างไร?

.....

.....

.....

2.2 คุณคิดว่าสภาพการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างสมดุล (ด้านจิตใจ) นั้นควรเป็นอย่างไร?

.....

.....

.....

2.3 คุณคิดว่าสภาพการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างสมดุล (ด้านสังคม) นั้นควรเป็นอย่างไร?

.....

.....

.....

ตอนที่ 3 ข้อมูลเกี่ยวกับหลักพุทธธรรมที่เหมาะสมในการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างสมดุล

ท่านคิดว่าหลักพุทธธรรมที่เหมาะสมในการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างสมดุลนั้นต้องเป็นอย่างไร?

3.1 สัมมาทิฐิ (ความเห็นชอบ)

1. คุณเข้าใจอย่างไรเกี่ยวกับความสำคัญของการดูแลร่างกายที่เหมาะสม และหลักสัมมาทิฐิมีบทบาทในการเลือกดูแลสุขภาพของคุณอย่างไร?

.....

.....

.....

2. การมีความเห็นที่ถูกต้องตามหลักสัมมาทิฐิช่วยให้คุณมองปัญหาในชีวิตประจำวันอย่างสมดุลอย่างไร?

.....

.....

.....

3. คุณคิดว่าความเห็นชอบส่งผลต่อความสัมพันธ์ของคุณกับคนรอบข้างอย่างไร?

.....

.....

3.2. สัมผัสกับปะ (ความดำรงชอบ)

1. คุณมีวิธีตั้งเป้าหมายหรือวางแผนที่เหมาะสมสำหรับการดูแลสุขภาพของตนเองอย่างไรโดยใช้ความดำรงชอบ?

.....

.....

2. การคิดในทางสร้างสรรค์หรือความเมตตาส่งผลต่อความสงบในจิตใจของคุณในชีวิตประจำวันอย่างไร?

.....

.....

.....

3. การดำรงในทางไม่เบียดเบียนช่วยให้คุณรักษาความสัมพันธ์ที่ดีกับคนอื่นในชุมชนอย่างไร?

.....

.....

.....

3.3. สัมมาวาจา (การพูดชอบ)

1. คุณมองว่าคำพูดของคุณมีผลต่อการสร้างบรรยากาศที่ดีต่อสุขภาพกายของคุณหรือไม่?

.....

.....

.....

2. การเลือกใช้คำพูดที่เหมาะสมช่วยเสริมสร้างความสงบในจิตใจของคุณในสถานการณ์ต่าง ๆ อย่างไร?

.....

.....

.....

3. คุณคิดว่าการพูดชอบช่วยส่งเสริมความเข้าใจกันในชุมชนหรือกับคนรอบข้างอย่างไร?

.....

.....

.....

3.4. สัมมากัมมันตะ (การกระทำชอบ)

1. การกระทำชอบส่งผลต่อการดูแลสุขภาพกายของคุณในชีวิตประจำวันอย่างไร?

.....

.....

2. คุณใช้หลักการกระทำชอบในการควบคุมการกระทำที่อาจส่งผลกระทบต่อจิตใจของตนเองหรือผู้อื่นอย่างไร?

.....

.....

.....

3. การกระทำที่ถูกต้องและไม่เบียดเบียนช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์กับคนในชุมชนหรือสังคมของคุณอย่างไร?

.....

.....

.....

3.5. สัมมาอาชีวะ (การเลี้ยงชีพชอบ)

1. คุณเลือกทำอาชีพหรือกิจกรรมในชีวิตประจำวันที่ช่วยส่งเสริมสุขภาพกายของคุณอย่างไร?

.....

.....

.....

2. คุณมองว่าการเลี้ยงชีพอย่างถูกต้องส่งผลต่อความสงบและสมดุลในจิตใจของคุณอย่างไร?

.....

.....

.....

3. คุณคิดว่าการเลี้ยงชีพโดยไม่เบียดเบียนช่วยสร้างความไว้วางใจในสังคมได้อย่างไร?

.....

.....

.....

3.6. สัมมาวายามะ (ความพยายามชอบ)

1. คุณพยายามอย่างไรในการปรับปรุงสุขภาพกายของคุณให้สมดุลในชีวิตประจำวัน?

.....

.....

.....

2. คุณใช้ความพยายามชอบในการลดหรือหลีกเลี่ยงความคิดที่เป็นอันตรายต่อจิตใจของคุณอย่างไร?

.....

.....

.....

3. คุณพยายามอย่างไรในการรักษาความสัมพันธ์ที่ดีและสร้างความสามัคคีในชุมชน?

.....

3.7. สัมมาสติ (การระลึกชอบ)

1. คุณใช้สติระลึกถึงการดูแลสุขภาพภายในกิจวัตรประจำวันของคุณอย่างไร?

.....

.....

.....

2. การฝึกสติช่วยให้คุณจัดการอารมณ์และความคิดของตนเองในชีวิตประจำวันอย่างไร?

.....

.....

3. การมีสติในความสัมพันธ์กับผู้อื่นส่งผลต่อการสร้างความเข้าใจและการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างไร?

.....

.....

3.8. สัมมาสมาธิ (ความตั้งมั่นชอบ)

1. การฝึกสมาธิช่วยเสริมสร้างพลังและความสมดุลในร่างกายของท่านอย่างไร?

.....

.....

2. ท่านมองว่าการตั้งมั่นในสมาธิมีส่วนช่วยให้จิตใจสงบและมีพลังในชีวิตประจำวันอย่างไร?

.....

.....

3. ท่านคิดว่าการมีสมาธิช่วยให้ท่านปฏิบัติตนต่อผู้อื่นในสังคมด้วยความเข้าใจและเมตตาอย่างไร?

.....

.....

.....

ตอนที่ 4. ข้อเสนอแนะอื่นๆ

.....

.....

กราบขอบพระคุณ/อนุโมทนา ในความเมตตาอนุเคราะห์ในการให้ข้อมูล

พระเดชฯ จารุธมโม (พรหมเอียด)

นักศึกษาลัทธิสุตตรปิฎกสถาบันจิตตศึกษาพุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนา

คณะศาสนาและปรัชญา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

ภาคผนวก ฉ
ผลการหาค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบสัมภาษณ์



จากการหาคุณภาพเครื่องมือการวิจัยโดยวิธีการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง

CVI: (Content Validity Index)

จากผู้เชี่ยวชาญผู้ตรวจสอบเครื่องมือวิจัย จำนวน 3 ท่าน

ส่งเสริมการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างสมดุลของผู้ปฏิบัติธรรมด้วยหลักพุทธธรรม

เกณฑ์การตัดสินค่า CVI ถ้ามีค่า 0.80 ขึ้นไป แสดงว่าข้อคำถามนั้นวัดได้ตามจุดประสงค์ หรือตรงตามเนื้อหานั้น แสดงว่าคำถามนั้นใช้ได้

ข้อคำถาม	ผลการตัดสินใจ				
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	CVI	การแปล ผล
1. ข้อมูลความรู้เกี่ยวกับสภาพการดำเนินชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรมอย่างไรบ้าง?					
1. คุณคิดว่าสภาพการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างสมดุล (ด้านร่างกาย) นั้นควรเป็นอย่างไร?	4	4	4	1.00	สอดคล้อง
2. คุณคิดว่าสภาพการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างสมดุล (ด้านจิตใจ) นั้นควรเป็นอย่างไร?	4	4	4	1.00	สอดคล้อง
3. คุณคิดว่าสภาพการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างสมดุล (ด้านสังคม) นั้นควรเป็นอย่างไร?	4	4	4	1.00	สอดคล้อง

2. ข้อมูลเกี่ยวกับหลักพุทธธรรมที่เหมาะสมในการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างสมดุล ท่านคิดว่าหลักพุทธธรรมที่เหมาะสมในการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างสมดุลนั้นต้องเป็นอย่างไร?					
2.1. สัมมาทิฐิ (ความเห็นชอบ) คุณเข้าใจอย่างไรเกี่ยวกับความสำคัญของการดูแลร่างกายที่เหมาะสม และหลักสัมมาทิฐิมีบทบาทในการเลือกดูแลสุขภาพของคุณอย่างไร?	4	4	4	1.00	สอดคล้อง

2.2. การมีความเห็นที่ถูกต้องตามหลักสัมมาทิฐิ ช่วยให้คุณมองปัญหาในชีวิตประจำวันอย่าง สมดุลอย่างไร?	4	4	4	1.00	สอดคล้อง
2.3. คุณคิดว่าความเห็นชอบส่งผลต่อ ความสัมพันธ์ของคุณกับคนรอบข้างอย่างไร?	4	4	4	1.00	สอดคล้อง
3.1. สัมผัสกับปะ (ความดีริชอบ) คุณมีวิธีตั้งเป้าหมายหรือวางแผนที่เหมาะสม สำหรับการดูแลสุขภาพของตนเองอย่างไรโดยใช้ ความดีริชอบ?	4	4	4	1.00	สอดคล้อง
3.2. การคิดในทางสร้างสรรค์หรือความเมตตา ส่งผลต่อความสงบในจิตใจของคุณใน ชีวิตประจำวันอย่างไร?	4	4	4	1.00	สอดคล้อง
3.3. การดำริในทางไม่เบียดเบียนช่วยให้คุณรักษา ความสัมพันธ์ที่ดีกับคนอื่นในชุมชนอย่างไร?	4	4	4	1.00	สอดคล้อง
4.1. สัมมาวาจา (การพูดชอบ) คุณมองว่าคำพูดของคุณมีผลต่อการสร้าง บรรยากาศที่ดีต่อสุขภาพกายของคุณหรือไม่?	4	4	4	1.00	สอดคล้อง
4.2. การเลือกใช้คำพูดที่เหมาะสมช่วย เสริมสร้างความสงบในจิตใจของคุณใน สถานการณ์ต่าง ๆ อย่างไร?	4	4	4	1.00	สอดคล้อง
4.3. คุณคิดว่าการพูดชอบช่วยส่งเสริมความ เข้าใจกันในชุมชนหรือกับคนรอบข้างอย่างไร?	4	4	4	1.00	สอดคล้อง
5.1. สัมมากรรมันตะ (การกระทำชอบ) การกระทำชอบส่งผลต่อการดูแลสุขภาพกายของ คุณในชีวิตประจำวันอย่างไร?	4	4	4	1.00	สอดคล้อง
5.2. คุณใช้หลักการกระทำชอบในการควบคุม การกระทำที่อาจส่งผลกระทบต่อจิตใจของตนเอง หรือผู้อื่นอย่างไร?	4	4	4	1.00	สอดคล้อง

5.3. การกระทำที่ถูกต้องและไม่เบียดเบียนช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์กับคนในชุมชนหรือสังคมของคุณอย่างไร?	4	4	4	1.00	สอดคล้อง
6.1. สัมมาอาชีวะ (การเลี้ยงชีพชอบ) คุณเลือกทำอาชีพหรือกิจกรรมในชีวิตประจำวัน ที่ช่วยส่งเสริมสุขภาพกายของคุณอย่างไร?	4	4	4	1.00	สอดคล้อง
6.2. คุณมองว่าการเลี้ยงชีพอย่างถูกต้องส่งผล ต่อความสงบและสมดุลในจิตใจของคุณอย่างไร?	4	4	4	1.00	สอดคล้อง
6.3. คุณคิดว่าการเลี้ยงชีพโดยไม่เบียดเบียนช่วย สร้างความไว้วางใจในสังคมได้อย่างไร?	4	4	4	1.00	สอดคล้อง
7.1 สัมมาวายามะ (ความพยายามชอบ) คุณพยายามอย่างไรในการปรับปรุงสุขภาพกาย ของคุณให้สมดุลในชีวิตประจำวัน?	4	4	4	1.00	สอดคล้อง
7.2 คุณใช้ความพยายามชอบในการลดหรือ หลีกเลี่ยงความคิดที่เป็นอันตรายต่อจิตใจของ คุณอย่างไร?	4	4	4	1.00	สอดคล้อง
7.3 คุณพยายามอย่างไรในการรักษา ความสัมพันธ์ที่ดีและสร้างความสามัคคีใน ชุมชน?	4	4	4	1.00	สอดคล้อง
8.1 สัมมาสติ (การระลึกชอบ) คุณใช้สติระลึกถึงการดูแลสุขภาพกายในกิจวัตร ประจำวันของคุณอย่างไร?	4	4	4	1.00	สอดคล้อง
8.2 การฝึกสติช่วยให้คุณจัดการอารมณ์และ ความคิดของตนเองในชีวิตประจำวันอย่างไร?	4	4	4	1.00	สอดคล้อง
8.3 การมีสติในความสัมพันธ์กับผู้อื่นส่งผลต่อ การสร้าง ความเข้าใจและการอยู่ร่วมกันในสังคม อย่างไร?	4	4	4	1.00	สอดคล้อง
9.1 สัมมาสมาธิ (ความตั้งมั่นชอบ) การฝึกสมาธิช่วยเสริมสร้างพลังและความสมดุล ในร่างกายของท่านอย่างไร?	4	4	4	1.00	สอดคล้อง

9.2 ท่านมองว่าการตั้งมั่นในสมาธิมีส่วนช่วยให้จิตใจสงบและมีพลังในชีวิตประจำวันอย่างไร?	4	4	4	1.00	สอดคล้อง
9.3 ท่านคิดว่าการมีสมาธิช่วยให้ท่านปฏิบัติตนต่อผู้อื่นในสังคมด้วยความเข้าใจและเมตตาอย่างไร?	4	4	4	1.00	สอดคล้อง







ที่ จว. ๐๐๓๙/๒๕๖๘

เอกสารรับรองผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

๑. ชื่อโครงการวิจัย

ชื่อเรื่อง: ส่งเสริมการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างสมดุลของผู้ปฏิบัติธรรมด้วยหลักพุทธธรรม

TITLE: PROMOTION OF BALANCED DAILY LIFE OF PRACTITIONER WITH BUDDHIST

PRINCIPLES

๒. ชื่อหัวหน้าโครงการวิจัย

พระเดชอาทร จารุอมโม (พรหมเอี้ยด)

๓. ผลการพิจารณาของคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ในการประชุมครั้งที่ ๒/๒๕๖๘ วันพุธที่ ๒๖ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๘ มติที่ ๒๘/๒๕๖๘ ได้พิจารณาแล้วเห็นว่า โครงการวิจัยดังกล่าวเป็นไปตามหลักการของจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ โดยที่ผู้วิจัยเคารพสิทธิและศักดิ์ศรีในความเป็นมนุษย์ ไม่มีการล่วงละเมิดสิทธิ และไม่ก่อให้เกิดภัยอันตรายแก่ตัวอย่างการวิจัย กลุ่มตัวอย่าง และผู้เข้าร่วมในโครงการวิจัย

จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยในขอบข่ายของโครงการวิจัยที่เสนอได้ ตั้งแต่วันที่ออกเอกสารรับรองผลการพิจารณาการทำวิจัยในมนุษย์ฉบับนี้ จนถึงวันที่ ๙ เดือน มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๘

ออกให้ ณ วันที่ ๑๐ เดือน มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๘

ลงนาม

(พระครูปลัดสุวัฒนวิสุทธิสารคุณ, ผศ.ดร.)

ประธานกรรมการ

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

ชื่อ	พระเดชราช พรหมเอียด (จารุธมโม)
วัน เดือน ปี เกิด	14 เมษายน 2530
สถานที่เกิด	อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา
ประวัติการศึกษา	ปริญญาตรี พุทธศาสนบัณฑิต สาขาศาสนาและปรัชญา มหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
ที่อยู่ปัจจุบัน	1/7 ม.2 ต.กะไหล อ.ตะกั่วทุ่ง จ.พังงา 82130
ผลงานตีพิมพ์	Click or tap here to enter text.
รางวัลที่ได้รับ	Click or tap here to enter text.

