

วารสารธรรมเพื่อชีวิต

JOURNAL OF DHAMMA FOR LIFE

ISSN: 2822-048X

<https://soo8.tci-thaijo.org/index.php/dhammalife/index>

Original Research Article

Changing The Way of Life According to The Buddha Patihariya in Apanṇaka Sutta

การปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตตามแนวพุทธปาฏิหาริย์ในอปฺปนฺนกุสฺตร

Thanisorn Ponsak^{1*}, & Phrarajvinaiyavajiramethee²ธนีสร์ พลศักดิ์^{1*}, & พระราชวินัยวชิรเมธี²

ARTICLE INFO

Name of Author & Corresponding Author: *

1. Thanisorn Ponsak*

ธนีสร์ พลศักดิ์

Mahamakut Buddhist University, Thailand.

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

Email: thanisorn0712@gmail.com

2. Phrarajvinaiyavajiramethee

พระราชวินัยวชิรเมธี

Mahamakut Buddhist University, Thailand.

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

Email: srivin2558@gmail.com

คำสำคัญ:

การปรับเปลี่ยน, วิถีชีวิต, พุทธปาฏิหาริย์, อปฺปนฺนกุสฺตร

Keywords:

Change, Way of Life, Miracle, Apanṇaka Sutta

Article history:

Received: 08/07/2025

Revised: 17/08/2025

Accepted: 05/09/2025

Available online: 03/10/2025

How to Cite:

Ponsak, T. & Vajiramethee, P. (2025). Changing The Way of Life According to The Buddha Patihariya in the Apanṇaka Sutta. *Journal Dhamma for Life*, 31(4), 105-126.

ABSTRACT

This research aims to (1) examine the concepts and theories related to lifestyle transformation, (2) investigate the Buddhist miracles (Pāṭihāriya) as presented in the Apanṇaka Sutta, (3) integrate the principles of lifestyle transformation with the doctrinal insights derived from the Buddhist miracles in the Apanṇaka Sutta, and (4) propose a knowledge-based model for integrating these concepts into practical application. The study employed a qualitative research methodology, incorporating documentary research and in-depth interviews with 18 key informants, including Buddhist monks and recognized experts. The collected data were systematically analyzed, synthesized, and presented using descriptive analysis. The findings reveal that: (1) Theories of lifestyle transformation are grounded in psychology, sociology, and ethics, emphasizing the cultivation of self-awareness and disciplined personal development as core mechanisms for behavioral change. (2) The Buddhist miracles in the Apanṇaka Sutta emphasize the development of wisdom through doctrinal practices, particularly the Ten Wholesome Courses of Action (Kusala-kammapatha) and the Noble Eightfold Path, as fundamental frameworks for transforming behaviors, attitudes, and mindsets. (3) The integration of Buddhist miracles into lifestyle transformation is most effectively achieved through experiential learning, which facilitates a deep understanding and practical application of Buddhist teachings in daily life. (4) The proposed knowledge model highlights a process of transformative living and self-assessment for continuous personal growth, fostering sustainable changes in thought and behavior aligned with Buddhist principles.

The research presents a systematic approach to lifestyle transformation through the CALLA Model, which provides



ศูนย์ดัชนีการอ้างอิงวารสารไทย
Thai-Journal Citation Index Centre

<https://soo8.tci-thaijo.org/index.php/dhammalife/index>

a structured learning framework enabling individuals to comprehend, internalize, and apply Buddhist teachings in their personal and spiritual development. This model ultimately supports spiritual growth and the attainment of genuine well-being grounded in Buddhist wisdom.

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) ศึกษาแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิต (2) ศึกษาพุทธปฎิหาริย์ในอปัณณกสูตร (3) บูรณาการแนวคิดการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตตามแนวพุทธปฎิหาริย์ในอปัณณกสูตร และ (4) นำเสนอรูปแบบองค์ความรู้เกี่ยวกับการบูรณาการดังกล่าว โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ผ่านการวิเคราะห์เอกสาร (Documentary Research) และการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) กับพระภิกษุและผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 18 รูป/คน ข้อมูลที่ได้ถูกนำมาวิเคราะห์และสังเคราะห์อย่างเป็นระบบ และนำเสนอผลในลักษณะพรรณนา (Descriptive Analysis) ผลการวิจัยปรากฏว่า (1) แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตมีรากฐานมาจากศาสตร์ด้านจิตวิทยา สังคมวิทยา และจิตวิทยา โดยเน้นกระบวนการสร้างความตระหนักรู้ในตนเอง (Self-awareness) และการฝึกฝนเพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอย่างยั่งยืน (2) พุทธปฎิหาริย์ในอปัณณกสูตรเน้นการพัฒนาปัญญาผ่านหลักธรรม โดยเฉพาะกุศลกรรมบถ 10 และอริยมรรคมีองค์ 8 อันเป็นเครื่องมือสำคัญในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ทศนคติ และแนวคิดของบุคคล (3) การบูรณาการพุทธปฎิหาริย์สู่การเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตสามารถดำเนินการผ่านกระบวนการเรียนรู้เชิงปฏิบัติ (Experiential Learning) ซึ่งเอื้อให้เกิดความเข้าใจและการประยุกต์ใช้หลักธรรมในชีวิตประจำวันได้อย่างลึกซึ้ง (4) รูปแบบองค์ความรู้ที่พัฒนาขึ้นจากการวิจัยมุ่งเน้นการดำเนินชีวิตแบบแปรเปลี่ยน (Transformative Living) และการประเมินผลการพัฒนาตนเอง (Self-assessment for Personal Growth) เพื่อสร้างการเปลี่ยนแปลงที่มีความต่อเนื่องและยั่งยืน

งานวิจัยนี้เสนอแนวทางการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตตามแนวพุทธปฎิหาริย์ผ่านกรอบแนวคิด CALLA Model ซึ่งประกอบด้วยกระบวนการเรียนรู้ที่มีลำดับขั้น ช่วยให้บุคคลสามารถเข้าถึงหลักธรรม เข้าใจในบริบทชีวิต และสามารถประยุกต์ใช้เพื่อการพัฒนาตนเองทั้งในด้านจิตใจ พฤติกรรม และจิตวิญญาณได้อย่างเป็นระบบ อันนำไปสู่ความเจริญงอกงามทางปัญญาและความสุขที่แท้จริง

บทนำ

ปัจจุบันโลกมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วก้าวเข้าสู่ยุคของการสื่อสารที่ไร้พรมแดน มนุษย์ทุกคนต้องปรับตัวให้ทันต่อสถานการณ์ของโลกที่เปลี่ยนแปลงด้านเทคโนโลยีสารสนเทศ (Information technology : IT) ความเจริญทางเทคโนโลยีสารสนเทศ ที่ส่งผลกระทบทั้งทางด้านดี และด้านไม่ดี ที่มีต่อวิถีชีวิตการอยู่ร่วมกันของคนในสังคมไทย และสังคมโลกอย่างมากปัจจุบัน ซึ่งทำให้เกิดการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตใหม่การสร้างเสริมคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นทางด้านเทคโนโลยีสารสนเทศเกี่ยวข้องกับคนทุกระดับ ทั้งด้านการศึกษา ด้านการรักษาสุขภาพทางกายทางจิตใจ ด้านการปรับตัว ด้านเศรษฐกิจการผลิตในอุตสาหกรรม ด้านการพาณิชย์กรรม ด้านการเงิน ด้านสังคมวัฒนธรรม สิ่งแวดล้อมเทคโนโลยียังใช้ในด้านขนส่ง ยังมีความสำคัญควบคุมถึงด้านเดินทางของเครื่องบิน เป็นต้น

ทั้งนี้เทคโนโลยียังเป็นเครื่องมือสื่อสารใช้ในการเผยแผ่ศาสนา ยังใช้เทคโนโลยีสารสนเทศกับการป้องกันประเทศเป็นต้น เพราะความเจริญทางด้านการสื่อสารปัจจุบันความเป็นอยู่ของคนในสังคมมีค่านิยมที่เปลี่ยนไปในเรื่องใดเรื่องหนึ่งย่อมส่งผลกระทบในหลาย ๆ ด้าน ทั้งด้านดี ด้านไม่ดี ทั้งยังเป็นสาเหตุให้เกิดปัญหาเป็นวงกว้าง ซึ่งเป็นเหตุผลที่สำคัญของการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตใหม่ของคนในสังคมมีการปรับเปลี่ยนหลากหลายลักษณะ ล้วนแล้วเกิดจากตัวบุคคล ครอบครัว สังคม และสภาพแวดล้อม หรือการแสดงออกของตัวบุคคล หลายอย่างต้องใช้เวลาในการสังเกต อาจจะเป็นปัญหาบางครั้งที่เกิดผลกระทบขึ้นเป็นปัญหาของคนในสังคมที่ต้องอยู่ร่วมกัน ทั้งด้านอุปนิสัยบุคลิกภาพ ทัศนคติความคิดเห็นที่แตกต่าง ซึ่งจะสะท้อนออกมาจากการกระทำทางกาย ทางวาจา ทางความคิด การแสดงออกย่อมส่งผลกระทบต่อคนที่อยู่ร่วมกันสังคมจะพัฒนาไปสู่ความเจริญรุ่งเรืองได้นั้นจะต้องเริ่มต้นจากการพัฒนามนุษย์เป็นอันดับแรก (ชำนาญ วงศ์ศรีศรีเดือน, (2560, หน้า 1)

อย่างไรก็ตามถ้าคนในสังคมควรได้รับการพัฒนา และประพฤติกรรมอยู่ในศีลธรรมชีวิตทำให้การปรับเปลี่ยนด้านพฤติกรรมทางด้านดี เพื่อประเทศก้าวไปสู่ความเจริญในทุก ๆ ด้าน ถ้าคนในสังคมรับพฤติกรรมทางด้านไม่ดี ทำให้สังคมเสื่อมเกิดมีมิจฉาชีพจำนวนมากเกิดขึ้นในสังคมที่เข้ามาหลอกลวง ทางด้านการเงิน ล่อลวงเด็กไปค้ามนุษย์ การค้ายาเสพติด การพนันออนไลน์ เกิดความสูญเสียทางทรัพย์สิน ในยุคปัจจุบันคนในสังคมไทยตกเป็นเหยื่อมิจฉาชีพ แก๊งคอลเซนเตอร์ ต้องใช้ชีวิตอยู่ในความยากลำบาก เพราะความไม่รู้จึงในทางพระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าสอนให้ประพฤติ ด้วยการปฏิบัติที่ไม่ผิด ได้แก่ กุศลธรรม 3 ประการ การประพฤติตามหลักกุศลกรรมบถ 10 ประการ (พระไตรปิฎก, 1959)

ทั้งนี้ม้งานวิจัยที่ได้ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเรื่องศีล ในวิจัยนี้ กล่าวว่า ถึงคำสอนที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนเรื่องศีลของนักบวช อ้างอิงจากคำสอนในคัมภีร์พระไตรปิฎกที่เกี่ยวข้อง แสดงศีลแบ่งออกเป็น 3 ประเภท คือ จุลศีล มัชฌิมศีล มหาศีล เพื่อความเป็นปกติเรียบร้อยดีงามแก่ผู้ประพฤติ ตรัสศีลชุดนี้เพื่อให้เห็นลำดับการปฏิบัติของบุคคลที่มีศรัทธาออกบวชแล้ว ความมีศีลนั้น แม้ว่าจะเป็นเรื่องพื้นฐาน แต่เป็นเรื่องที่ลึกซึ้งในการที่นำมาสรรเสริญพระพุทธองค์ได้ถูกต้อง ซึ่งบัณฑิตจะพึงรู้ คือการที่ทรงมีพระปัญญาที่ทำให้ข้ามพ้นกิเลสที่ผิดทั้ง 62 ประการ(พระไตรปิฎก, 1960; Thanissaro Bhikkhu, 1997) โดยเริ่มด้วยเป็นผู้ถึงพร้อมด้วยศีล สรรวม



อินทรีย ประด้วยสติสัมปชัญญะ เป็นผู้สันโดษ เมื่อพร้อมอย่างนี้แล้วก็เจริญสมาธิ จนเข้าถึงจตุตถฌาน แล้วโน้มน้าวจิตที่เป็นสมาธิแล้วนั้น ให้มุ่งไปเพื่อญาณทัศนะ แล้วก้าวไปในวิชา 8 ประการ จนบรรลุอาสวกักขัยญาณในที่สุด (รมิตา ฟาภียโย และอุทัย สติมัน, 2563, หน้า 32)

จากสาเหตุที่กล่าวมาแล้วข้างต้น ผู้วิจัยตระหนักถึงการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตเพื่อให้คนในสังคมมีภูมิรู้ ภูมิธรรม มีสติสัมปชัญญะ มีปัญญารู้เท่าทันตั้งตนอยู่บนความไม่ประมาทในการดำเนินวิถีชีวิตอย่างมีสติ จึงเป็นสาเหตุที่ทำให้ผู้วิจัยสนใจศึกษาแนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิต และทำการศึกษารวบรวมข้อมูล เพื่อนำมาศึกษาวิเคราะห์ สังเคราะห์ พร้อมทั้งนำหลักธรรมมาประยุกต์ใช้เป็นแนวทาง ในการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตตามแนวพุทธปราชญ์ในอปปณกสูตร เพื่อนำเสนอองค์ความรู้รูปแบบบูรณาการ สรุปนำเสนอองค์ความรู้ใหม่ แสดงเป็นรูปแบบ(Model) เพื่อให้คนในสังคมปัจจุบันได้มีแบบแผนในการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตสามารถอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างสงบสุข

ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องและกรอบแนวคิดในการวิจัย

ทฤษฎีและแนวคิดเกี่ยวกับการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิต (Lifestyle Transformation Theory)

การปรับเปลี่ยนวิถีชีวิต (Lifestyle Transformation) เป็นกระบวนการที่เกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงรูปแบบพฤติกรรม ความคิด และค่านิยมของบุคคลอย่างลึกซึ้ง โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อบรรลุชีวิตที่มีคุณภาพและความสมดุลในระยะยาว ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงในลักษณะนี้มีพื้นฐานมาจากสหวิทยาการ ทั้งจิตวิทยา พฤติกรรมศาสตร์ และการศึกษาเพื่อการพัฒนาองค์รวมของมนุษย์ ซึ่งสามารถจำแนกออกเป็นแนวคิดสำคัญดังต่อไปนี้

1. ทฤษฎีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (Behavior Change Theory) หนึ่งในทฤษฎีหลักที่เกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตคือ ทฤษฎีการเปลี่ยนแปลงเชิงกระบวนการ (Transtheoretical Model: TTM) ซึ่งพัฒนาโดย Prochaska และ DiClemente (1983) ทฤษฎีนี้เสนอว่าการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเกิดขึ้นเป็นลำดับขั้นตอน ประกอบด้วย

- 1) ระยะไม่ตระหนัก (Precontemplation)
- 2) ระยะพิจารณา (Contemplation)
- 3) ระยะเตรียมพร้อม (Preparation)
- 4) ระยะลงมือปฏิบัติ (Action)
- 5) ระยะคงไว้ซึ่งพฤติกรรม (Maintenance)
- 6) บางกรณียังมีระยะย้อนกลับ (Relapse)

TTM ช่วยอธิบายว่าการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตเป็นกระบวนการต่อเนื่องที่ต้องการแรงจูงใจ การตระหนักรู้ และการสนับสนุนในแต่ละขั้นตอนอย่างเหมาะสม (Prochaska & Velicer, 1997)



2. ทฤษฎีความตระหนักรู้ในตนเอง (Self-Awareness Theory) Self-Awareness Theory ซึ่งได้รับการพัฒนาโดย Duval และ Wicklund (1972) ชี้ให้เห็นว่าการที่บุคคลมี "ภาวะตระหนักรู้ในตนเอง" (self-focused attention) เป็นแรงขับเคลื่อนที่สำคัญที่นำไปสู่การเปรียบเทียบตนเองกับมาตรฐานภายใน (internal standards) หรือคุณค่าที่ตนยึดถือ เมื่อพบว่ามีความคลาดเคลื่อน บุคคลจะมีแนวโน้มที่จะปรับพฤติกรรมให้สอดคล้องกับค่านิยมและเป้าหมายของตนเอง การปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตจึงเกี่ยวข้องกับการมีสติรู้ตัว (self-awareness) และการสะท้อนตน (self-reflection) อย่างลึกซึ้ง

3. จิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology) จิตวิทยาเชิงบวกให้ความสำคัญกับการเสริมสร้างศักยภาพมนุษย์มากกว่าการแก้ไขปัญหาเพียงอย่างเดียว โดยเฉพาะแนวคิดเรื่อง การใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย (Meaningful Living) ซึ่งถือเป็นแกนกลางของการพัฒนาและปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตให้มีความยั่งยืน ตามแนวคิดของ Seligman (2002) ในโมเดล PERMA (Positive Emotion Engagement Relationships Meaning and Accomplishment) บุคคลที่สามารถสร้างความหมายในชีวิตได้ มักจะมีแรงจูงใจภายในที่มั่นคง และพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองเพื่อเป้าหมายที่ลึกซึ้งมากขึ้น

4. แนวคิดการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ (Experiential Learning Theory) David Kolb (1984) เสนอว่าการเรียนรู้ของผู้ใหญ่เกิดขึ้นจากกระบวนการหมุนเวียน 4 ขั้นตอน คือ

- 1) ประสบการณ์จริง (Concrete Experience)
- 2) การสะท้อนผล (Reflective Observation)
- 3) การสังเคราะห์แนวคิด (Abstract Conceptualization)
- 4) การนำไปปฏิบัติ (Active Experimentation)

กระบวนการนี้ช่วยให้บุคคลสามารถเชื่อมโยงประสบการณ์ชีวิตเข้ากับการเรียนรู้เชิงลึก ส่งเสริมการตระหนักรู้ และนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอย่างถาวร ในบริบทของการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิต แนวคิดนี้เน้นว่าการลงมือทำและการไตร่ตรองเป็นปัจจัยสำคัญในการพัฒนาองค์ประกอบภายในของบุคคล

สรุปการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตไม่ใช่เพียงแค่การเปลี่ยนพฤติกรรมภายนอก แต่เป็นกระบวนการพัฒนาภายในที่ต้องอาศัยการตระหนักรู้ การมีเป้าหมายที่มีความหมาย การเรียนรู้จากประสบการณ์ และการรับรู้ถึงศักยภาพของตนเอง โดยทฤษฎีที่กล่าวมาเหล่านี้ช่วยอธิบายกลไกต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงอย่างมีระบบ และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการส่งเสริมสุขภาวะและการเติบโตส่วนบุคคลได้อย่างยั่งยืน

แนวคิดทางพระพุทธศาสนาพุทธปาฏิหาริย์ในอปฺปนกสูตร

อปฺปนกสูตร (Apannakasutta) เป็นพระสูตรหนึ่งในพระไตรปิฎก หมวดมัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก ที่มีความสำคัญในแง่ของการเสนอแนวทางการดำเนินชีวิตอย่างไม่ผิดพลาด (อปฺปนกะ แปลว่า ไม่ผิดแน่ แน่นนอน ปลอดภัย) โดยเน้นการใช้เหตุผล หลักธรรม และการพิจารณาอย่างมีวิจารณญาณ เพื่อดำรงชีวิตที่เป็นไปเพื่อประโยชน์ตนและประโยชน์ส่วนรวม

พุทธปาฏิหาริย์การเปลี่ยนแปลงภายใน มากกว่าอภินิหารภายนอก พระพุทธศาสนาโดยหลักการแล้ว มิได้เน้น "ปาฏิหาริย์" ในเชิงอิทธิปาฏิหาริย์ (อภินิหารหรือสิ่งเหลือเชื่อ) หากแต่ยกย่อง "ธรรมปาฏิหาริย์" หรือการเปลี่ยนแปลงภายในจิตใจของบุคคล โดยเฉพาะการเปลี่ยนแปลงจากความคิดที่ผิดเป็นความคิดที่ถูกต้องอาศัยเหตุผล การฟังธรรม การพิจารณา และการปฏิบัติธรรมอย่างต่อเนื่อง (พระไตรปิฎก, ม.ม.12/384/334) ในอปฺปนฺนสูตร พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมแก่ชาวกาลามะ โดยทรงแนะนำแนวทางที่มั่นคงในการดำเนินชีวิต เช่น

1. หลักกุศลกรรมบถ 10 แนวทางสู่คุณธรรมในพฤติกรรม กุศลกรรมบถ 10 (Dasakusalakammamapatha) คือหลักการของการกระทำทางกาย วาจา และใจ ที่เป็นไปเพื่อความดีงาม ได้แก่

- 1) ทางกาย ไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักทรัพย์ ไม่ประพฤตินอกใจ
- 2) ทางวาจา ไม่พูดเท็จ ไม่ส่อเสียด ไม่พูดคำหยาบ ไม่พูดเพ้อเจ้อ
- 3) ทางใจ ไม่เพ่งเล็งอยากได้ของผู้อื่น ไม่พยาบาท มีสัมมาทิฐิ

การยึดมั่นในกุศลกรรมบถ เป็นการสร้างพื้นฐานจิตใจให้มั่นคงในศีลธรรม มีสติ และเมตตา ซึ่งถือเป็นปาฏิหาริย์ในมิติของ "การฝึกตน" ที่สามารถแปรเปลี่ยนจิตใจของผู้คนจากความโกรธ โลภ หลง ให้กลายเป็นผู้มีความสงบ เยือกเย็น และมีสติ (ดู อก.ทสก.24/42/69)

2. อริยมรรคมีองค์ 8 เส้นทางแห่งการพ้นทุกข์ อริยมรรคมีองค์แปด (Ariya-atṭhaṅgika-magga) ประกอบด้วยองค์ธรรม 8 ประการ ได้แก่

- 1) สัมมาทิฐิ (ความเข้าใจถูก)
- 2) สัมมาสังกัปปะ (คำริชอบ)
- 3) สัมมาวาจา (วาจาชอบ)
- 4) สัมมากัมมันตะ (การกระทำชอบ)
- 5) สัมมาอาชีวะ (อาชีพชอบ)
- 6) สัมมาวายามะ (ความเพียรชอบ)
- 7) สัมมาสติ (สติชอบ)
- 8) สัมมาสมาธิ (สมาธิชอบ)

แนวทางนี้เป็นกระบวนการพัฒนาชีวิตอย่างเป็นระบบที่ประกอบด้วย ศีล สมาธิ และปัญญา ซึ่งส่งผลให้บุคคลเปลี่ยนแปลงตนเองจากภายในสู่ภายนอก และเป็นหนทางนำไปสู่การดับทุกข์อย่างแท้จริง ซึ่งถือเป็น "ธรรมปาฏิหาริย์" ในทางพุทธศาสนา เพราะเป็นการเปลี่ยนแปลงที่มั่นคง ยั่งยืน และไม่ต้องพึ่งพาสิ่งเหนือธรรมชาติ (พระไตรปิฎก, ม.ม.12/463/400)

สรุปแนวคิดเรื่อง "พุทธปาฏิหาริย์" ตามหลักใน อปฺปนฺนสูตร มิได้หมายถึงการแสดงอภินิหารเพื่อสร้างความศรัทธาในเชิงปาฏิหาริย์เชิงวัตถุหรือกายภาพ แต่หมายถึง "การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ" ผ่านการเรียนรู้และปฏิบัติธรรมอย่างมีเหตุผล ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงความลึกซึ้งของพุทธธรรมในการพัฒนามนุษย์ให้เจริญทั้งทางกาย วาจา ใจ โดยอาศัยแนวทางที่สามารถพิสูจน์ได้ด้วยตนเองผ่านประสบการณ์ตรง

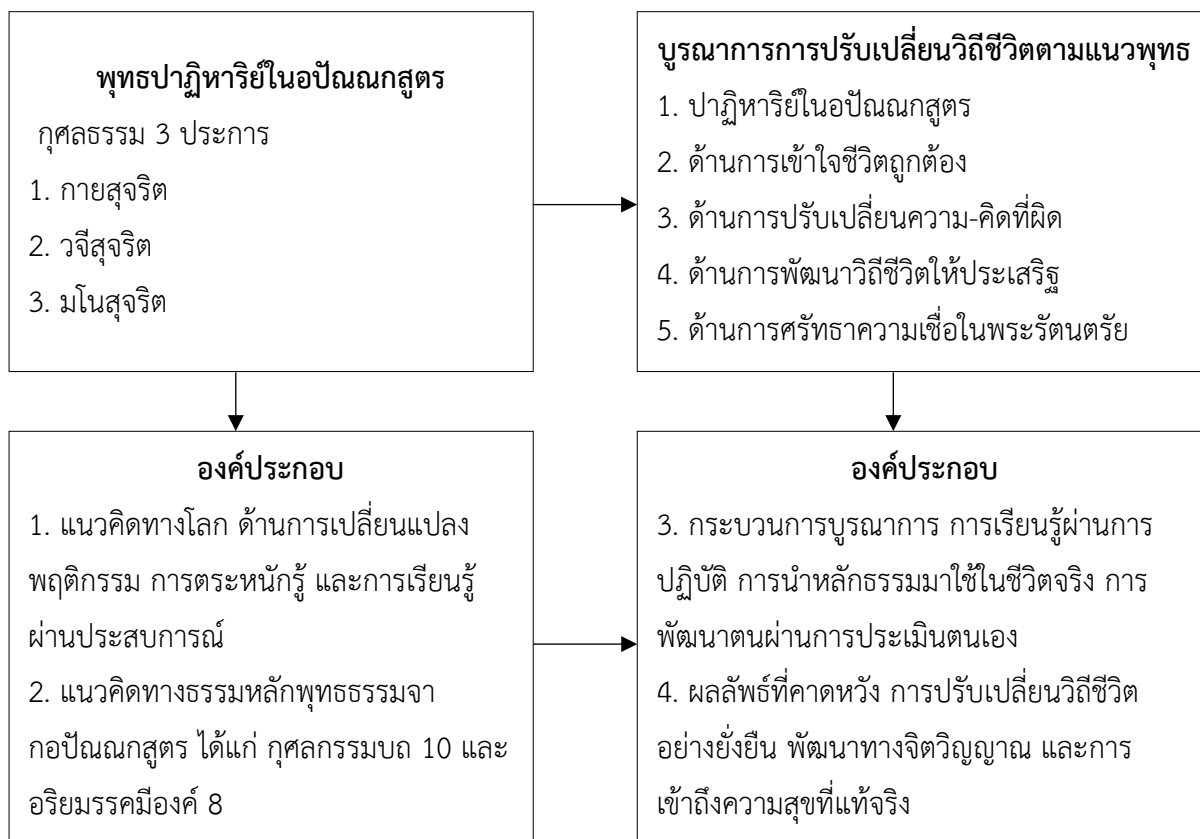


การบูรณาการแนวคิดทางโลกและทางธรรมเพื่อการพัฒนาชีวิตในบริบทร่วมสมัย

การพัฒนาชีวิตมนุษย์ในสังคมปัจจุบันจำเป็นต้องอาศัยกระบวนการทัศน์ใหม่ที่สามารถเชื่อมโยงองค์ความรู้จากทั้งศาสตร์ทางโลกและหลักธรรมทางศาสนาเข้าด้วยกันอย่างกลมกลืน แนวทางการบูรณาการระหว่างทฤษฎีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมมนุษย์จากศาสตร์ต่าง ๆ เช่น จิตวิทยา การศึกษา และสังคมศาสตร์ เข้ากับหลักธรรมในพระพุทธศาสนา จึงเป็นแนวทางที่มีศักยภาพในการส่งเสริมการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตอย่างยั่งยืน (sustainable life transformation) จากมุมมองทางโลก ทฤษฎีการเรียนรู้แบบมีประสบการณ์ (Experiential Learning Theory) ของ David Kolb เน้นให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ผ่านการลงมือปฏิบัติจริง (learning by doing) ซึ่งเป็นกระบวนการที่ทำให้เกิดความเข้าใจที่ลึกซึ้งและนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในระยะยาว แนวคิดนี้สอดคล้องกับหลักในพระพุทธศาสนา เช่น การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ที่เน้นการรู้เห็นตามความเป็นจริงของกายและใจผ่านการ "เจริญสติ" ในกิจวัตรประจำวัน (พระไพศาล วิสาโล, 2560) นอกจากนี้ การประเมินตนเอง (Self-assessment) ซึ่งเป็นกระบวนการสำคัญในจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology) เช่นที่ Martin Seligman กล่าวถึงว่าการรู้จักตนเอง (self-awareness) และการตั้งเป้าหมายชีวิตที่มีความหมาย (meaningful goals) เป็นปัจจัยสำคัญของความสุขในระดับลึก (authentic happiness) ก็สามารถเชื่อมโยงกับหลักการพุทธศาสนา เช่น "สติปัฏฐาน 4" ที่เน้นการพิจารณาและประเมินตนในมิติของกาย เวทนา จิต และธรรม เพื่อพัฒนาความเข้าใจตนเองและนำไปสู่การหลุดพ้นจากทุกข์ แนวทางนี้จึงถือเป็นการบูรณาการระหว่าง "โลกุตตรธรรม" และ "โลกียธรรม" ซึ่งช่วยให้การพัฒนาชีวิตไม่เพียงแต่ตอบสนองความต้องการภายนอก เช่น ความสำเร็จในหน้าที่การงานหรือสถานะทางสังคมเท่านั้น แต่ยังครอบคลุมไปถึงการเจริญเติบโตภายใน (inner development) โดยเฉพาะในด้านจิตใจ คุณธรรม และปัญญา

ด้วยเหตุนี้ กระบวนการ "เรียนรู้ผ่านการปฏิบัติ" (Learning through Application) ควบคู่กับ "การประเมินตนเองเพื่อการเติบโตภายใน" (Self-assessment for Personal Growth) จึงเป็นกลไกสำคัญในการหลอมรวมแนวคิดทางโลกและทางธรรมเข้าด้วยกันอย่างสอดคล้อง และสามารถนำไปใช้ในบริบทของสังคมร่วมสมัยที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและซับซ้อนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

กรอบแนวคิดในการวิจัย



แผนภาพที่ 1 กรอบแนวคิดของการวิจัย

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษา แนวคิด และทฤษฎีเกี่ยวกับการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิต
2. เพื่อศึกษาพุทธปาฏิหาริย์ในอปัณณกสูตร
3. เพื่อบูรณาการการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตตามแนวพุทธปาฏิหาริย์ในอปัณณกสูตร
4. เพื่อนำเสนอองค์ความรู้เกี่ยวกับรูปแบบการบูรณาการการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตตามแนวพุทธปาฏิหาริย์ในอปัณณกสูตร

สมมติฐานในการวิจัย

1. การปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตของบุคคลสามารถเกิดขึ้นอย่างยั่งยืนได้ หากบุคคลมีความตระหนักรู้ในตนเอง และได้รับการส่งเสริมผ่านกระบวนการเรียนรู้เชิงปฏิบัติ
2. หลักธรรมในอปัณณกสูตร โดยเฉพาะกุศลกรรมบถ 10 และอริยมรรคมีองค์ 8 มีศักยภาพในการเป็นแนวทางในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ทักษะคิด และวิถีชีวิตของบุคคลอย่างเป็นระบบ



3. การบูรณาการแนวคิดทางโลก (จิตวิทยา พฤติกรรมศาสตร์) กับหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา สามารถนำไปสู่การสร้างแบบจำลององค์ความรู้ในการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ

4. รูปแบบองค์ความรู้ที่พัฒนาขึ้นจากพุทธปาฏิหาริย์ในอปฺปนฺนสูตร สามารถประยุกต์ใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน และส่งผลต่อการพัฒนาอย่างต่อเนื่องของบุคคลทั้งในด้านจิตใจ พฤติกรรม และจิตวิญญาณ

ระเบียบวิธีในการวิจัย

ประเภทของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็น การวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยใช้ การวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) และ การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) เป็นเครื่องมือหลักในการเก็บรวบรวมข้อมูล เพื่อศึกษาการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตตามแนวพุทธปาฏิหาริย์ในอปฺปนฺนสูตร และสร้างรูปแบบองค์ความรู้ใหม่ที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในบริบทของสังคมปัจจุบัน

ประชากรในการวิจัยและกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากรในการวิจัย คือ ผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความรู้ความเข้าใจในด้านพระพุทธศาสนาและด้านการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิต ซึ่งเป็นผู้ที่สามารถให้ข้อมูลเชิงลึกที่เกี่ยวข้องกับหัวข้อวิจัยได้อย่างเหมาะสม

2. กลุ่มตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 18 รูป/คน ซึ่งมีความเชี่ยวชาญในด้านพระพุทธศาสนาและด้านการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิต โดยเป็นกลุ่มเป้าหมายหลักในการให้ข้อมูลในการสัมภาษณ์เชิงลึก

เทคนิคการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง

การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างใช้วิธี การเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) โดยพิจารณาจากคุณวุฒิ ความเชี่ยวชาญ ความรู้ ความเข้าใจ และประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับประเด็นการวิจัย และได้รับความเห็นชอบจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

เครื่องมือในการวิจัย

1. แบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง (Structured Interview Form) ซึ่งผ่านการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 รูป/คน เพื่อความถูกต้องและเหมาะสม

2. แนวทางการวิเคราะห์เชิงเอกสารที่ใช้ในการศึกษาเอกสารปฐมภูมิและทุติยภูมิ



วิธีดำเนินการวิจัย

1. ศึกษาข้อมูลจากเอกสาร วิเคราะห์ข้อมูลจากแหล่งข้อมูลปฐมภูมิ ได้แก่ พระไตรปิฎกและอรรถกถา และจากแหล่งข้อมูลทุติยภูมิ เช่น งานวิจัย หนังสือ บทความที่เกี่ยวข้อง
2. ดำเนินการสัมภาษณ์เชิงลึก ใช้แบบสัมภาษณ์ที่ผ่านการตรวจสอบความเหมาะสม สัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิที่คัดเลือกไว้
3. ตรวจสอบข้อมูล ตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลจากการสัมภาษณ์กับเนื้อหาในเอกสาร พร้อมกับการสอบทานข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูล
4. วิเคราะห์และสังเคราะห์เนื้อหา ใช้การวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) และการวิเคราะห์เนื้อหาเชิงวิพากษ์ (Critical Content Analysis) เพื่อสังเคราะห์ข้อมูลให้ได้รูปแบบองค์ความรู้ใหม่
5. สร้างรูปแบบองค์ความรู้ สรุปผลการวิจัยและเสนอรูปแบบ “การปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตตามแนวพุทธปาฏิหาริย์ในอปฺปนฺณสูตร” ที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้ในสังคมไทยปัจจุบัน

การเก็บข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

1. การเก็บข้อมูล ดำเนินการเก็บข้อมูลโดยการศึกษาจากเอกสารที่เกี่ยวข้องและสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ
2. การวิเคราะห์ข้อมูล ใช้การวิเคราะห์เนื้อหาและการวิเคราะห์เชิงวิพากษ์ เพื่อสังเคราะห์ข้อมูลที่ได้และสรุปออกมาเป็นรูปแบบองค์ความรู้ใหม่

ขอบเขตของการวิจัย

ขอบเขตด้านเอกสาร

1. เอกสารปฐมภูมิ พระไตรปิฎกฉบับสยามรัฐ และอรรถกถาแปลภาษาไทย ชุด 91 เล่ม ฉบับมหามกุฏราชวิทยาลัย (พิมพ์ครั้งที่ 8 พ.ศ. 2557)
2. เอกสารทุติยภูมิ หนังสือ เอกสาร บทความ วารสาร และวิทยานิพนธ์ที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตและหลักธรรมในพระพุทธศาสนา

ขอบเขตด้านเนื้อหา

1. ศึกษาแนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิต
2. ศึกษาหลักธรรมคำสอนในอปฺปนฺณสูตร
3. วิเคราะห์การปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตตามแนวพุทธปาฏิหาริย์
4. สังเคราะห์เป็นองค์ความรู้ใหม่ในรูปแบบการบูรณาการ



ขอบเขตด้านผู้ให้ข้อมูล

ผู้ให้ข้อมูลหลัก ได้แก่ ผู้ทรงคุณวุฒิด้านพระพุทธศาสนาและด้านการพัฒนาวิถีชีวิต จำนวน 18 รูป/คน

ผลการวิจัย

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ทำการรวบรวมข้อมูลมาแยกแยะจัดประเภทข้อมูลวิเคราะห์ สังเคราะห์ การทำวิจัยทุกขั้นตอนตามวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตตามแนวพุทธปาฏิหาริย์ในอปณณสูตร ทำให้ผู้วิจัยทราบว่า

แนวคิดทฤษฎีการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิต

การปรับเปลี่ยนวิถีชีวิต เป็นกระบวนการที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเอง และการพัฒนาตนเอง ซึ่งสามารถอธิบายได้ผ่านแนวคิดของนักจิตวิทยาคนสำคัญ ได้แก่ คาร์ล โรเจอร์ส มาสโลว์ และแนวคิดของ รอย (Roy) คาร์ล โรเจอร์สเสนอว่า “บุคคลจะสามารถเติบโตได้ เมื่อเขาได้รับการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข และสามารถเข้าใจตนเองได้จากประสบการณ์ของตนเอง” (Rogers, 1961, On Becoming a Person: 115) เสนอว่าการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเกิดขึ้นเมื่อบุคคลสามารถเปิดกว้างต่อประสบการณ์ และพัฒนาความเข้าใจตนเองได้อย่างเป็นธรรมชาติ บุคคลจะสามารถพัฒนาไปสู่ภาวะบุคคลที่สมบูรณ์ได้เมื่อมีสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเติบโต เช่น การได้รับการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข และการสะท้อนกลับที่สร้างสรรค์ ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญในการพัฒนาศักยภาพของบุคคลให้สามารถเปลี่ยนแปลงตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ ในขณะที่มาสโลว์อธิบายการพัฒนาตนเองผ่านลำดับขั้นความต้องการของมนุษย์ โดยระบุว่าบุคคลจะสามารถพัฒนาไปสู่ระดับสูงสุดของการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตได้ก็ต่อเมื่อสามารถตอบสนองความต้องการพื้นฐานได้ครบถ้วน ซึ่งประกอบด้วย ความต้องการทางกายภาพ ความปลอดภัย ความรักและความเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ความเคารพนับถือ และการเติมเต็มศักยภาพของตนเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเข้าถึงระดับการเติมเต็มศักยภาพของตนเอง ถือเป็นหัวใจสำคัญของการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิต เพราะบุคคลที่สามารถพัฒนาตนเองจนถึงระดับนี้จะสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีเป้าหมาย เข้าใจตนเอง และใช้ศักยภาพของตนเองได้อย่างเต็มที่ นอกจากนี้ แนวคิดของรอย (Roy) ยังเน้นว่าการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตเป็นผลมาจากกระบวนการปรับตัว ซึ่งเกิดจากการตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อมและแรงกระตุ้นทางสังคม บุคคลสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองได้ผ่านกระบวนการ รับรู้ปรับตัว และพัฒนาแนวทางใหม่ในการดำเนินชีวิต ซึ่งช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งทางกายภาพ อารมณ์ และจิตใจ โดยแนวคิดนี้สะท้อนให้เห็นถึงความสำคัญของการฝึกฝนและพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องเพื่อนำไปสู่การดำเนินชีวิตที่สมดุลและมีคุณค่า เมื่อพิจารณาแนวคิดของ Roy โรเจอร์ส และมาสโลว์ ร่วมกับ พุทธปาฏิหาริย์ในอปณณสูตร พบว่าการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตตามหลักพุทธธรรมเป็นกระบวนการที่สอดคล้องกับแนวคิดทางจิตวิทยา กล่าวคือ พุทธธรรมช่วยให้บุคคลเกิดการตระหนักรู้ในตนเอง และสามารถพัฒนาไปสู่การดำเนินชีวิตที่

สมบูรณ์แบบตามศักยภาพของตนเอง ผ่านการปฏิบัติทางจิตใจและจริยธรรม ดังนั้น แนวคิดทางจิตวิทยาสมัยใหม่ จึงสามารถนำมาอธิบายกระบวนการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตตามแนวพุทธศาสนาได้อย่างเป็นระบบและชัดเจนมากขึ้น

พุทธปาฏิหาริย์ในอปฺปนฺณกสูตร

พุทธปาฏิหาริย์ ในอปฺปนฺณกสูตรมีลักษณะสำคัญที่เกี่ยวข้องกับการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตของบุคคลผ่านการฝึกปฏิบัติทางจิตใจและจริยธรรม โดยเฉพาะการพัฒนา ความตระหนักรู้ และการเสริมสร้างคุณธรรมภายในตนเอง พุทธปาฏิหาริย์ในอปฺปนฺณกสูตรเน้นให้บุคคลมีการเปลี่ยนแปลงทั้งในด้านจิตใจ และพฤติกรรม ผ่านการเข้าใจ และปฏิบัติตามหลักธรรมในชีวิตประจำวัน เช่น การฝึกสมาธิการพัฒนาจิต ความเมตตา และการละจากกิเลส จากที่คุณกล่าวมาเกี่ยวกับ พุทธปาฏิหาริย์ในอปฺปนฺณกสูตร (Apannaka Sutta) นั้น เป็นประเด็นที่น่าสนใจมาก เพราะพุทธปาฏิหาริย์ในบริบทนี้ไม่ได้หมายถึงปาฏิหาริย์เหนือธรรมชาติหรือการแสดงฤทธิ์อำนาจพิเศษอย่างที่คนส่วนใหญ่มักเข้าใจ แต่หมายถึงการเปลี่ยนแปลงภายในจิตใจและพฤติกรรมของบุคคล ผ่านการปฏิบัติธรรม และการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตให้ดีขึ้นตามหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า พุทธปาฏิหาริย์ในอปฺปนฺณกสูตรมีลักษณะสำคัญดังนี้

1. การเปลี่ยนแปลงทัศนคติและจิตใจ
 - 1) การเข้าใจความจริงของชีวิต (สัมมาทิฐิ)
 - 2) การลดละความยึดมั่นถือมั่นและความอยากได้อย่างมี
 - 3) การพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเองและโลกภายนอก
2. การปรับพฤติกรรมให้สอดคล้องกับศีลธรรม
 - 1) การปฏิบัติศีล เช่น การละเว้นจากการทำชั่ว
 - 2) การเจริญสมาธิและปัญญา เพื่อพัฒนาจิตใจให้มั่นคงและกระจ่างแจ้ง
3. การเสริมสร้างคุณธรรมภายใน เช่น เมตตา กรุณา
 - 1) การทำใจให้เมตตาต่อผู้อื่น
 - 2) การมีจิตใจที่เข้มแข็งแต่สงบสุข ไม่หวั่นไหว
4. การเผชิญกับอุปสรรคชีวิตอย่างมีสติและปัญญา
 - 1) ไม่หวั่นไหวในความยากลำบาก
 - 2) มีความเข้าใจและยอมรับธรรมชาติของชีวิต
5. พุทธปาฏิหาริย์ในอปฺปนฺณกสูตรจึงเป็น
 - 1) ปาฏิหาริย์แห่งการเปลี่ยนแปลงภายใน
 - 2) ปาฏิหาริย์แห่งการรู้แจ้งและดำเนินชีวิตตามธรรม
 - 3) ปาฏิหาริย์ที่เกิดจากการฝึกปฏิบัติจริง ไม่ใช่การแสดงฤทธิ์เหนือธรรมชาติ

โดยการศึกษาพุทธปาฏิหาริย์ในอปฺปนฺนสูตร พบว่า แนวทางพุทธธรรมในสูตรนี้เน้นที่การ ปรับเปลี่ยน ทัศนคติ และพฤติกรรม ของบุคคลให้เข้ากับหลักการทางศีลธรรม เช่น การฝึกฝนให้เกิด สัมมาทิฐิ หรือการเห็น ถูกต้องตามหลักพุทธธรรม การส่งเสริมให้มี จิตใจที่เข้มแข็ง พร้อมทั้งการ ลดความยึดมั่นถือมั่น ในส่วนของ การประยุกต์ใช้พุทธปาฏิหาริย์ เพื่อการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิต การปฏิบัติตามหลักธรรมในอปฺปนฺนสูตรช่วยให้บุคคล สามารถเผชิญหน้ากับปัญหาหรืออุปสรรคในชีวิตได้อย่างมีสติ มีปัญญา ดังนั้น พุทธปาฏิหาริย์ในอปฺปนฺนสูตร ไม่ได้เพียงแค่เป็นเพียงปาฏิหาริย์ในทางเหนือธรรมชาติ แต่ยังเป็นการเปลี่ยนแปลงในระดับจิตใจที่สามารถนำไปสู่ การพัฒนาคุณภาพชีวิต และการดำเนินชีวิตที่สอดคล้องกับหลักธรรมได้อย่างยั่งยืน

บูรณาการการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตตามแนวพุทธปาฏิหาริย์ในอปฺปนฺนสูตร

การบูรณาการหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาในการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตมีบทบาทสำคัญในการพัฒนาตนเอง และการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่า โดยการเน้นการปรับแนวคิดและความเชื่อให้ถูกต้องตามหลักธรรม ซึ่งช่วยให้ บุคคลดำรงชีวิตอย่างมีสติ ปัญญา และศีลธรรม ลดความงมงาย และยึดมั่นในหลักสายกลาง การนำหลัก ไตรสิกขา ได้แก่ ศีล สมาธิ และปัญญา มาเป็นแนวทางปฏิบัติ ช่วยให้ผู้บุคคลสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีสติ ไม่ประมาท และมีความสุขที่แท้จริง โดยการปฏิบัติตามกุศลธรรม 3 ประการ ได้แก่ กายสุจริต วาจสุจริต และมโน สุจริต ทำให้บุคคลสามารถพัฒนาตนเอง และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ดีขึ้น โดยคำนึงถึงผลของการกระทำทั้งใน ปัจจุบันและอนาคต การยึดมั่นในโอวาท 3 และกุศลกรรมบถ 10 ยังช่วยให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างถูกต้อง ตามหลักธรรม นำไปสู่ความสุขและความเจริญก้าวหน้า การพัฒนาตนเองตามหลักไตรสิกขาเป็นแนวทางสำคัญ ในการพัฒนาความคิดที่ผิดให้ถูกต้อง โดยการรักษาศีล สมาธิ และปัญญาช่วยให้บุคคลสามารถเข้าใจความจริง ของชีวิตตามหลักไตรลักษณ์ และพ้นจากทุกข์ได้ การนำหลักธรรมมาปรับใช้ในชีวิตประจำวันเสริมสร้างความ มั่นคงในจิตใจและทำให้บุคคลดำเนินชีวิตได้อย่างมีสติและสุขสำเร็จ ส่งผลให้สามารถอยู่ร่วมกับสังคมได้อย่างมี คุณค่า โดยการพัฒนาความศรัทธาในพระรัตนตรัยถือเป็นแนวทางสำคัญในการเสริมสร้างจิตใจให้มั่นคงและมีการ ดำเนินชีวิตตามหลักธรรมได้อย่างถูกต้อง

อภิปรายผล

จากการวิจัยเรื่อง “การปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตตามแนวพุทธปาฏิหาริย์ในอปฺปนฺนสูตร” ผู้วิจัยมีประเด็นใน การอภิปรายผล ดังต่อไปนี้

แนวคิดทฤษฎีการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิต

ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า การปรับเปลี่ยนวิถีชีวิต เป็นกระบวนการที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาความ ตระหนักรู้ในตนเอง และการพัฒนาตนเอง ซึ่งสามารถอธิบายได้ผ่านแนวคิดของนักจิตวิทยาคนสำคัญ ได้แก่ คาร์ล โรเจอร์ส อับราฮัม มาสโลว์ และแนวคิดของรอย โดยโรเจอร์สเสนอว่าการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเกิดขึ้น



เมื่อบุคคลสามารถเปิดกว้างต่อประสบการณ์ และพัฒนาความเข้าใจตนเองได้อย่างเป็นธรรมชาติ บุคคลจะสามารถพัฒนาไปสู่ภาวะบุคคลที่สมบูรณ์ได้เมื่อมีสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเติบโต เช่น การได้รับการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไขและการสะท้อนกลับที่สร้างสรรค์ ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญในการพัฒนาศักยภาพของบุคคลให้สามารถเปลี่ยนแปลงตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ ในขณะที่มาสโลว์อธิบายการพัฒนาตนเองผ่านลำดับขั้นความต้องการของมนุษย์ โดยระบุว่าบุคคลจะสามารถพัฒนาไปสู่ระดับสูงสุดของการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตได้ก็ต่อเมื่อสามารถตอบสนองความต้องการพื้นฐานได้ครบถ้วน ซึ่งประกอบด้วย ความต้องการทางกายภาพ ความปลอดภัย ความรักและความเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ความเคารพนับถือ และการเติมเต็มศักยภาพของตนเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเข้าถึงระดับการเติมเต็มศักยภาพของตนเอง ถือเป็นหัวใจสำคัญของการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิต เพราะบุคคลที่สามารถพัฒนาตนเองจนถึงระดับนี้จะสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีเป้าหมาย เข้าใจตนเอง และใช้ศักยภาพของตนเองได้อย่างเต็มที่ นอกจากนี้ แนวคิดของ Roy ยังเน้นว่าการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตเป็นผลมาจากกระบวนการปรับตัว ซึ่งเกิดจากการตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อมและแรงกระตุ้นทางสังคม บุคคลสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองได้ผ่านกระบวนการ รับรู้ ปรับตัว และพัฒนาแนวทางใหม่ในการดำเนินชีวิต ซึ่งช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งทางกายภาพ อารมณ์ และจิตใจ โดยแนวคิดนี้สะท้อนให้เห็นถึงความสำคัญของการฝึกฝนและพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องเพื่อนำไปสู่การดำเนินชีวิตที่สมดุลและมีคุณค่า เมื่อพิจารณาแนวคิดของคาร์ล โรเจอร์ส, (Carl Roger) มาสโลว์ (A.H. Maslow) และ รอย (Roy) ร่วมกับ พุทธปาฏิหาริย์ในอปปณกสูตร อปปณกสูตร (ม.ม.12/441/366) กล่าวถึง “สัมมาทิฐิ” เป็นหลักธรรมเบื้องต้นที่ “อปปณกะ” หรือ “แน่นอน ไม่มีผิดพลาด” ซึ่งเป็นพื้นฐานของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม โดยพระพุทธเจ้าทรงแสดงว่าผู้ที่ยึดสัมมาทิฐิ จะสามารถวางท่าทีและแนวทางชีวิตอย่างถูกต้อง ไม่ตกไปในมิจฉาทิฐิ อรรถกถาแสดงไว้ว่า สัมมาทิฐิเป็นรากฐานของมรรคมงคล 8 ทังมวล (ม.อ. 2/154/43) ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Carl Rogers ที่ว่าการเปิดใจรับประสบการณ์ (openness to experience) เป็นจุดเริ่มต้นของการพัฒนาและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอย่างยั่งยืน พบว่าการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตตามหลักพุทธธรรมเป็นกระบวนการที่สอดคล้องกับแนวคิดทางจิตวิทยา กล่าวคือ พุทธธรรมช่วยให้บุคคลเกิดการตระหนักรู้ในตนเอง และสามารถพัฒนาไปสู่การดำเนินชีวิตที่สมบูรณ์แบบตามศักยภาพของตนเอง ผ่านการปฏิบัติทางจิตใจและจริยธรรม ดังนั้น แนวคิดทางจิตวิทยาสสมัยใหม่จึงสามารถนำมาอธิบายกระบวนการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตตามแนวพุทธศาสนาได้อย่างเป็นระบบและชัดเจนมากขึ้น ทั้งนี้สามารถอธิบายได้ว่า การปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตทั้งจากแนวคิดจิตวิทยาและพุทธธรรมมีความเชื่อมโยงกันในการพัฒนาความตระหนักรู้และศักยภาพตนเอง โรเจอร์สเสนอว่าการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นเมื่อบุคคลเปิดรับประสบการณ์ในสภาพแวดล้อมที่สนับสนุนการเติบโต ซึ่งสอดคล้องกับหลักพุทธธรรมที่เน้นการทำให้จิตใจให้สงบและตระหนักรู้ มาสโลว์ (Maslow, 1943) กล่าวถึง “Self-Actualization” ว่าเป็นจุดสูงสุดของลำดับขั้นความต้องการมนุษย์ ซึ่งหมายถึงการบรรลุศักยภาพตนเองสูงสุด ในขณะที่พระพุทธศาสนาใช้คำว่า “วิมุตติ” คือ การหลุดพ้นจากกิเลส อันถือว่าเป็นสุดยอดของการพัฒนาในแนวทางโลกุตตระ (ที.ปา. 11/282/189) ทั้งสองแนวคิดนี้สะท้อนให้เห็นจุดหมายสูงสุดของการดำเนินชีวิตที่ไม่ต่างกัน คือ การบรรลุความสมบูรณ์แห่งตน ไม่ว่าจะทางโลกหรือทางธรรม การปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตเกิดจากการตอบสนองความต้องการ

พื้นฐาน จนถึง การเติมเต็มศักยภาพตนเอง ซึ่งคล้ายกับการฝึกฝนจิตใจในพุทธธรรม และแนวคิดของ Roy เน้นการปรับตัวผ่านการตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อม ซึ่งสะท้อนถึงการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง ทั้งนี้ การปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตตามพุทธธรรมจึงสามารถอธิบาย และสนับสนุนกระบวนการพัฒนาตนเองอย่างมีประสิทธิภาพดังที่ สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต) (2542) ได้กล่าวว่า การศึกษาแท้ที่พัฒนาคนอย่างบูรณาการการศึกษาเพื่อพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ และอย่าคิดแค่พัฒนาทรัพยากรมนุษย์เท่านั้น ต้องพัฒนามนุษย์โดยรวม ให้ถึงชีวิตจิตใจของเขา ให้เขาเป็นตัวของเขาเอง มีอิสรภาพ เป็นชีวิตที่ดั่งงาม มีสันติ และความสุขในตัว การศึกษาที่ครบถ้วนมีคุณภาพเป็นองค์รวม จะต้องเป็นการพัฒนาไปพร้อมกันหมด พระพุทธศาสนาถือว่าการเป็นอยู่ของมนุษย์นั้น ชีวิตที่ดีคือชีวิตแห่งการศึกษา เพราะมนุษย์นั้นโดยธรรมชาติอยู่ได้ด้วยการศึกษาอย่างที่ว่ามาแล้ว มนุษย์จะต้องศึกษาพัฒนาตัวเองไปจนกว่าจะมีชีวิตที่ดั่งงามโดยสมบูรณ์ จนเป็นชีวิตที่อยู่ด้วยปัญญา ที่ท่านเรียกว่าเป็นชีวิตประเสริฐ ซึ่งเรียกว่าเป็นอเสขะ หรืออเสกขะ คือ ผู้ไม่ต้องศึกษา นั่นคือพระอรหันต์เท่านั้นที่จบการศึกษา เป็นผู้พ้นจากการะหนัาที่ในการศึกษาการศึกษาจึงแยกออกไปเป็น 3 และการศึกษา 3 ด้านนั้นจะต้องพัฒนาไปพร้อมกันเป็นองค์รวม อย่างมีคุณภาพกล่าวคือ 1) ด้านพฤติกรรม 2) ด้านจิตใจ 3) ด้านปัญญา และสอดคล้องกับ พระวริยงค์ สิรินธโร และพระทองคำ จารุณโณ (2566) ได้กล่าวว่า 1) เรื่องการศึกษา พระพุทธศาสนา ควรศึกษาทั้งปริยัติ และปฏิบัติเพราะปริยัติอย่างเดียวยังใช้การไม่ได้ดี ต่อเมื่อฝึกหัดจิตใจแล้ว อุปกิเลสออกจากจิตจึงจะสำเร็จประโยชน์เต็มที่ และทำให้พระสัทธรรม บริสุทธิ์ไม่คลาดเคลื่อน 2) เรื่องการฝึกตน ผู้ที่ฝึกตนแล้วจึงจะสามารถจำแนกแจกธรรมของพระพุทธเจ้าได้ดีในการฝึกตนเพื่อการปฏิบัติ 3) เรื่องการปฏิบัติ คัมภีร์พระอภิธรรมแสดงให้เห็นว่า มโนคือใจเป็นเหตุเป็นต้นเดิมของสิ่งทั้งหมดในสากลโลกธาตุ 4) เรื่องพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าทั้งปวงทั้งในปฐมโพธิกาล คือช่วงต้นของการตรัสรู้ มัชฌิมโพธิกาล คือช่วงกลางของการตรัสรู้ และปัจฉิมโพธิกาลคือช่วงปลายของการตรัสรู้ ล้วนเป็นคำสอนที่มุ่งถึงวิมุตติธรรม

พุทธปฎิหาริย์ในอปณณกสูตร

จากผลการวิจัยพบว่า พุทธปฎิหาริย์ในอปณณกสูตรเกี่ยวข้องกับการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตผ่านการฝึกจิตใจ และจริยธรรม โดยเน้นการพัฒนาความตระหนักรู้ และคุณธรรมภายในที่อำนวยความสะดวกการปฏิบัติธรรม ช่วยให้บุคคลเปลี่ยนแปลงทั้งจิตใจและพฤติกรรม การศึกษาในอปณณกสูตรพบว่า การฝึกสมาธิและการลดความยึดมั่นถือมั่นเป็นแนวทางสำคัญในการปรับเปลี่ยนทัศนคติและพฤติกรรม การประยุกต์ใช้หลักธรรมนี้ช่วยให้บุคคลเผชิญปัญหาได้ด้วยสติและปัญญา ดังนั้น พุทธปฎิหาริย์ในสูตรนี้ไม่เพียงแต่เป็นการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ แต่ยังช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตและการดำเนินชีวิตตามหลักธรรมอย่างยั่งยืน ซึ่ง ทิพภาณูจน์ ประภารัตน์ (2558) ได้กล่าวว่า การศึกษาการใช้อนุสาสนีปาฎิหาริย์เพื่อการเผยแผ่พระพุทธศาสนาของพระพุทธเจ้าในคัมภีร์พระพุทธศาสนา อนุสาสนีปาฎิหาริย์ ประกอบด้วยเหตุผล พระองค์มีพระมหากรุณาธิคุณปรารถนาให้อริยสาวกประสบความสำเร็จในเป้าหมายสูงสุดของชีวิตจึงทรงตามพร่ำสอนเน้นย้ำถึงการมีสติสัมปชัญญะในอริยาบถต่างๆ การปฏิบัติ และเป็นอยู่อย่างไม่ประมาทให้ตรึกตรองแต่เรื่องที่เป็นกุศลธรรม เมื่อพิจารณางานวิจัยทั้งสองฝ่าย

พบว่าผลการวิจัยทั้งสองฝ่ายมีความสอดคล้องกันในเรื่องของการใช้พุทธธรรมในการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิต โดยเน้นการพัฒนาความตระหนักรู้ การพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเอง (self-awareness) ตามแนวพุทธศาสนา อธิบายชัดเจนใน “สติปัฏฐานสูตร” (ที.ม.10/204/129) ซึ่งระบุว่า “สติ” หรือการระลึกถึงตนในอิริยาบถต่างๆ เป็นเครื่องมือพื้นฐานในการกำหนดรู้กาย เวทนา จิต และธรรม พระอรรถกถา (วิสุทธิ.ปริจเฉทที่ 4) ยังได้แสดงว่า สติเป็น “ประตูปัญญา” ซึ่งสามารถเทียบเคียงกับการตระหนักรู้ตนเองในแนวคิดของ Rogers ที่กล่าวว่า คนที่เปิดรับตนเองได้ จะมีแนวโน้มปรับพฤติกรรมเพื่อพัฒนาได้ดีกว่า และการฝึกจิตและจริยธรรม นอกจากนี้เมื่อเปรียบเทียบกับงานวิจัยของ ชำนาญ วงศ์ศรีเดือน (2562) เรื่อง “การจัดการพฤติกรรมมนุษย์ตามแนวจริตในพระพุทธศาสนา” พบว่า พฤติกรรมมนุษย์เป็นธรรมชาติที่สามารถปรับเปลี่ยนได้โดยอาศัยการอบรม และพัฒนาหรือการปรับเปลี่ยนด้วยกระบวนการทางจิตวิทยาโดยใช้เงื่อนไขควบคุมตนเอง สิ่งแวดล้อมและการเรียนรู้ด้วยปัญญาการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเป็นการจัดการพฤติกรรมให้เป็นไปตามที่มุ่งหมาย การบูรณาการการจัดการพฤติกรรมมนุษย์ตามแนวจริตในพระพุทธศาสนาเป็นการนำหลักธรรมที่เหมาะสมกับจริตหลักธรรมในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเป็นตัวตั้งและใช้เครื่องมือทางจิตวิทยาเป็นขบวนการในการปรับโดยผนวกด้วยเงื่อนไขคือบุคคล เวลา สถานที่ สภาพแวดล้อมและวัตถุ ผสมผสานกันอย่างสอดคล้องจนเกิดปฏิกิริยาเกิดปรากฏการแห่งการตื่นรู้ เกิดปัญญามองเห็นความเป็นจริง เป็นพลังสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรม แนวคิดทัศนคติ องค์ความรู้เป็นรูปแบบจัดการพฤติกรรมมนุษย์นำหลักธรรมตามแนวจริต จากการเปรียบเทียบนี้สามารถสรุปได้ว่า พุทธปาฏิหาริย์ในอปฺปนฺณสูตร มีความเชื่อมโยงกับแนวคิด อนุศาสน์ปาฏิหาริย์ และ การจัดการพฤติกรรมมนุษย์ตามแนวจริต โดยทั้งหมดเน้นที่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและทัศนคติผ่านหลักพุทธธรรม การฝึกจิต และการตระหนักรู้ซึ่งนำไปสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างยั่งยืน

บูรณาการการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตตามแนวพุทธปาฏิหาริย์ในอปฺปนฺณสูตร

ผลการวิจัยพบว่า การบูรณาการหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาในการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิต มีบทบาทสำคัญในการเสริมสร้างการพัฒนาตนเองและการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่า โดยเน้นให้บุคคลปรับแนวคิดและความเชื่อให้สอดคล้องกับหลักธรรม ซึ่งส่งเสริมให้เกิดการดำรงชีวิตอย่างมี สติ ปัญญา ส่งผลให้บุคคลสามารถใช้ชีวิตอย่างมีสติ รอบคอบ และไม่ประมาท นำไปสู่ความสุขที่แท้จริง นอกจากนี้ การปฏิบัติตาม กุศลธรรม 3 ประการ ได้แก่ กายสุจริต วาจาสุจริต และมโนสุจริต เป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยส่งเสริมให้บุคคลปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไปในทิศทางที่ดีขึ้น การปฏิบัติตามโอวาท 3 และ กุศลกรรมบถ 10 เป็นแนวทางที่ช่วยให้บุคคลสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างถูกต้องตามหลักพระพุทธศาสนา ซึ่งนำไปสู่ความสุขและความเจริญก้าวหน้าทั้งทางโลก และทางธรรม ทั้งนี้สามารถอธิบายได้ว่า การปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตตามแนวพุทธปาฏิหาริย์ในอปฺปนฺณสูตร ช่วยให้บุคคลสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ดีขึ้น เป็นแนวทางสำคัญในการพัฒนาตนเองและคุณภาพชีวิต โดยอาศัยความเข้าใจในหลักธรรม การฝึกจิต และการปฏิบัติตามแนวทางที่ถูกต้อง ส่งผลให้บุคคลสามารถดำเนินชีวิตตามแนวทางที่ถูกต้องในพระพุทธศาสนา ซึ่งสอดคล้องกับ พระมหามิตร ฐตปณฺโณ และจิตติมา สุนทรรส (2563)



ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “การพัฒนาตนเพื่อการบรรลุเป้าหมายสูงสุดของชีวิตตามหลักพุทธธรรม” ผลการศึกษาพบว่า การพัฒนาตนหรือการการฝึกฝนตนถือว่าเป็นหลักของบัณฑิตผู้ฉลาดมีปัญญาในโลกนี้ก็ต้องฝึกฝนตนเองเพื่อความเจริญก้าวหน้าด้วยคุณธรรมต่างๆตามที่พระพุทธศาสนาใช้หลักพุทธธรรมเพื่อพัฒนาตนตามแบบโลกียะคืออภาวนา 4 อันได้แก่กายภาวนาศีลภาวนาจิตตภาวนา และปัญญาภาวนา และหลักพุทธธรรมเพื่อการพัฒนาตนตามแบบโลกุตระคืออภาวนา 2 อันได้แก่การเจริญการฝึกอบรมการทำให้เกิดมีขึ้นได้แก่สมถภาวนา การฝึกอบรมจิตให้เกิดความสงบหรือการฝึกสมาธิ และวิปัสสนาภาวนา คือ การฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งตามเป็นจริงหรือการเจริญปัญญาเรียกว่ากรรมฐานหลักการพัฒนาตนทั้งสองอย่างนี้เพื่อจะนำตนไปสู่เป้าหมายสูงสุดของชีวิต โดยผ่านกระบวนการเรียนรู้ที่เรียกว่า คันถธุระ หมายถึง ธุระฝ่ายคัมภีร์หรือกิจด้านการเล่าเรียน การศึกษาจากคัมภีร์ พระไตรปิฎก ตลอดจนการแสวงหาความรู้ต่าง ๆ วิปัสสนาทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “การพัฒนาพฤติกรรมมนุษย์ในยุคชีวิตวิถีใหม่ทางด้านจิตวิทยาและพระพุทธศาสนา ” โดยเฉพาะการใช้ สติปัฏฐาน 4 เป็นแนวทางบำบัดจิตใจนั้น สอดคล้องกับการบำบัดแบบ “Mindfulness-Based Cognitive Therapy” (MBCT) ที่เป็นการผสมผสานระหว่างจิตวิทยาตะวันตกกับแนวคิดสติในพุทธศาสนา (Kabat-Zinn, 2003) งานวิจัยของ เสาวลักษณ์ สุทธิพรโอภาส และกฤตสุขชิน พลเสน (2564) จึงสะท้อนให้เห็นว่า หลักธรรมของพระพุทธศาสนาไม่ได้เป็นเพียงแนวคิดศาสนาเท่านั้น แต่สามารถประยุกต์ใช้กับการบำบัดและพัฒนาพฤติกรรมมนุษย์อย่างมีประสิทธิภาพ มีเหตุปัจจัยมาจากการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วเพื่อความอยู่รอดจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อโควิด 19 ผลักให้ผู้คนทั่วโลกเข้าสู่ “การดำเนินชีวิตรูปแบบใหม่” ในทุก ๆ ด้านและการปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 เป็นธรรมโอสธ “กายบำบัด” “จิตบำบัด” มาปรับพฤติกรรมตามจริตของตนเอง หลักธรรมสัปปุริสธรรม 7 ประการ

องค์ความรู้ใหม่

การนำเสนอรูปแบบขององค์ความรู้ใหม่โดยผ่าน Model ที่มาขององค์ความรู้ใหม่ การปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตตามแนวพุทธปาทิหาริย์ในอภินิหารสูตร เป็นการนำแนวคิดทฤษฎีการปรับเปลี่ยนชีวิต และหลักพุทธธรรมในอภินิหารสูตรมาบูรณาการร่วมกัน สามารถนำมาสังเคราะห์และกำหนดเป็นกรอบแนวคิดองค์ความรู้ใหม่ได้ดังนี้





แผนภาพที่ 2 ภาพแสดงกรอบแนวคิดของ CALLA MODEL

ความหมายของ CALLA MODEL มีดังนี้

C = Cultivating Awareness หมายถึง การปลูกฝังความตระหนักรู้ เน้นการเสริมสร้าง self-awareness และ conscious reflection โดยอาศัยแนวคิดด้าน จิตวิทยา พุทธศาสนา และจริยธรรม เพื่อให้ผู้ศึกษาตระหนักถึงปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมและแนวคิดของตนเอง

A = Acquiring Doctrinal Insight หมายถึง มุ่งเน้นการศึกษา พุทธปาฏิหาริย์ในอปัณณกสูตร อย่างเป็นระบบ โดยอาศัย พระไตรปิฎก อรรถกถา และหลักธรรมสำคัญ เช่น กุศลกรรมบถ 10 และอริยมรรค 8 เพื่อให้เข้าใจแนวทางของพุทธปาฏิหาริย์ที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลง

L = Learning through Application หมายถึง การเรียนรู้ผ่านการปฏิบัตินำหลักธรรมจากพุทธปาฏิหาริย์ มาฝึกฝนผ่าน ศิล สมาธิ ปัญญา และปรับใช้กับชีวิตจริง เช่น การฝึกโยนิโสมนสิการ เพื่อช่วยเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในทางที่ดีขึ้น

L = Living the Transformation หมายถึง การดำเนินชีวิตตามแนวทางที่ปรับเปลี่ยนมุ่งเน้นการพัฒนา habit formation และ moral resilience ให้บุคคลสามารถดำเนินชีวิตตามแนวทางพุทธปาฏิหาริย์ได้อย่างมั่นคงและยั่งยืน

A = Assessing Personal Growth หมายถึง การประเมินผลการพัฒนาตนเอง เป็นขั้นตอนสุดท้ายของการประเมินว่า บุคคลสามารถปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตได้มากน้อยเพียงใด โดยใช้แนวทาง Buddhist Self-Reflection และ วิธีการวิเคราะห์เชิงคุณภาพ เช่น การสัมภาษณ์และการประเมินการเปลี่ยนแปลงของผู้ปฏิบัติ

แนวคิด องค์ความรู้ที่ได้จากการศึกษาวิจัยในรูปแบบของ CALLA MODEL เป็นแนวทางที่ช่วยให้บุคคลสามารถพัฒนาตนเองผ่านการ ตระหนักรู้ ศึกษาหลักธรรม ฝึกปฏิบัติ ดำเนินชีวิตตามแนวทางหลักพุทธธรรม และประเมินผลการเปลี่ยนแปลง ซึ่งเป็นกระบวนการที่ครอบคลุมและยั่งยืนในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตามหลักคำสอนทางพุทธศาสนา

สรุป

บทความวิจัยฉบับนี้มุ่งศึกษาทฤษฎีและแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตโดยเน้นการบูรณาการหลักธรรมพุทธปาฏิหาริย์ในอภินิหารสูตร เพื่อพัฒนากระบวนการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตอย่างเป็นระบบและยั่งยืน การวิจัยดำเนินการด้วยระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ ผ่านการวิเคราะห์เอกสารและสัมภาษณ์เชิงลึกกับกลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิและพระภิกษุจำนวน 18 รูป/คน เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ลึกซึ้งและครบถ้วน ผลการศึกษาพบว่า การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมมนุษย์เป็นกระบวนการที่มีความซับซ้อน ต้องอาศัยองค์ประกอบในหลายมิติ ทั้งด้านจิตวิทยา สังคมวิทยา และจริยศาสตร์ โดยเฉพาะแนวคิดเกี่ยวกับการตระหนักรู้ในตนเอง (Self-awareness), การเรียนรู้จากประสบการณ์ตรง (Experiential Learning) และจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology) ซึ่งช่วยส่งเสริมการฝึกฝนตนเองและการสะท้อนผลอย่างต่อเนื่อง อันเป็นกลไกสำคัญของการเปลี่ยนแปลงที่ยั่งยืน ในส่วนของพุทธปาฏิหาริย์ที่กล่าวถึงในอภินิหารสูตร พบว่าไม่ได้หมายถึงการแสดงฤทธิ์อศจรรยทางกายภาพ แต่เป็นการเปลี่ยนแปลงภายในจิตใจผ่านการดำเนินชีวิตตามหลักธรรมที่ถูกต้อง โดยมี “กุศลกรรมบถ 10” และ “อริยมรรคมีองค์ 8” เป็นกรอบแนวทางสำคัญในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ความคิด และเจตคติ เพื่อให้เกิดความสมดุลและหลีกเลี่ยงความผิดพลาดในการดำเนินชีวิต การบูรณาการแนวคิดพุทธปาฏิหาริย์สู่กระบวนการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตถูกพัฒนาเป็นกระบวนการเรียนรู้เชิงปฏิบัติที่เน้นการฝึกฝนตามหลักธรรมอย่างเป็นขั้นตอน การสะท้อนผลการปฏิบัติ และการประเมินตนเองอย่างต่อเนื่อง ส่งเสริมให้ผู้ปฏิบัติเกิดความเข้าใจในหลักธรรม และนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริงอย่างยั่งยืน นอกจากนี้ บทความยังนำเสนอแบบจำลององค์ความรู้ในชื่อ “CALLA Model” ซึ่งประกอบด้วย 5 ขั้นตอนหลัก ได้แก่ การสร้างความตระหนักรู้ในตนเอง การเรียนรู้หลักธรรมอย่างลึกซึ้ง การนำหลักธรรมไปประยุกต์ใช้จริง การดำเนินชีวิตตามแนวทางที่เปลี่ยนแปลง และการประเมินผลการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง แบบจำลองนี้แสดงถึงกลไกการเปลี่ยนแปลงเชิงลึกจากภายในสู่ภายนอก โดยใช้หลักพุทธธรรมเป็นฐานในการปฏิบัติ ซึ่งสามารถประยุกต์ใช้ได้ทั้งในระดับบุคคลและชุมชน ในแง่คุณค่าทางวิชาการ ผลการศึกษานี้ถือเป็นการบูรณาการองค์ความรู้ข้ามศาสตร์ระหว่างจิตวิทยา พฤติกรรมศาสตร์ และการเรียนรู้ กับหลักธรรมพระพุทธศาสนา ช่วยเสริมสร้างกรอบคิดใหม่ที่อธิบายการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตในมิติจิตใจและจิตวิญญาณได้อย่างลึกซึ้ง พร้อมทั้งนำเสนอเครื่องมือที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการส่งเสริมสุขภาวะทางจิตและการพัฒนาผู้นำที่มีรากฐานทางจริยธรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ ยังเปิดโอกาสสำหรับงานวิจัยในอนาคตที่สามารถต่อยอดไปสู่การประเมินผลและการพัฒนาเครื่องมือวัดผลในบริบทของพุทธศาสนาอย่างเป็นระบบ

โดยสรุป บทความวิจัยนี้มีส่วนสำคัญในการขยายขอบเขตความรู้เกี่ยวกับกระบวนการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตผ่านการบูรณาการแนวคิดทางพุทธธรรมและศาสตร์สมัยใหม่ ทั้งในเชิงทฤษฎีและปฏิบัติ ซึ่งสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้จริงในบริบทของการส่งเสริมสุขภาพและการพัฒนาบุคคลในสังคมร่วมสมัย

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. การส่งเสริมการพัฒนาวิถีชีวิตตามหลักพุทธธรรมในระดับสถาบัน ควรมีการสนับสนุนให้นำแบบจำลอง CALLA Model ไปประยุกต์ใช้ในการจัดกิจกรรมอบรม พัฒนาบุคลากร และการเสริมสร้างศักยภาพมนุษย์ในหน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชน โดยเฉพาะในกลุ่มเป้าหมายที่เกี่ยวข้องกับงานด้านจิตวิญญาณ จิตวิทยา พุทธศาสนา และการพัฒนาคุณภาพชีวิต เช่น สถาบันการศึกษา สถานพยาบาล เรือนจำ หน่วยงานด้านสาธารณสุข และศูนย์พัฒนาจิต
2. การบูรณาการเข้าสู่ระบบการศึกษาและการเรียนรู้ตลอดชีวิต แนะนำให้สถาบันการศึกษาในระดับอุดมศึกษา โดยเฉพาะคณะหรือภาควิชาที่เกี่ยวข้องกับพระพุทธศาสนา การศึกษา พุทธจิตวิทยา หรือการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ นำแบบจำลอง CALLA Model ไปใช้เป็นกรอบแนวคิดในการออกแบบหลักสูตร วิชา หรือโครงการอบรม เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้เชิงจิตวิญญาณ และสร้างกระบวนการเปลี่ยนแปลงตนเองที่ลึกซึ้ง ยั่งยืน และเป็นระบบ
3. การพัฒนาบุคลากรด้านจริยธรรมและผู้นำทางสังคม ควรมีการอบรมเชิงปฏิบัติการให้แก่บุคลากรที่ทำงานด้านจริยธรรม ผู้นำองค์กร ผู้นำชุมชน ครูพระสอนศีลธรรม หรือพระวิทยากร โดยใช้หลักการของแบบจำลอง CALLA เป็นแนวทางหลัก เพื่อเสริมสร้างภาวะผู้นำเชิงคุณธรรม และการพัฒนาตนในมิติภายใน ซึ่งสามารถนำไปถ่ายทอดต่อให้บุคคลอื่นได้อย่างมีพลังและเกิดการเปลี่ยนแปลงในระดับโครงสร้างทางสังคม

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยในอนาคต

1. การศึกษาความมีประสิทธิภาพของแบบจำลอง CALLA Model ในบริบทที่หลากหลาย ควรมีการวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action Research) หรือวิจัยเชิงประเมินผล (Evaluation Research) เพื่อศึกษาผลลัพธ์ของการนำแบบจำลอง CALLA ไปประยุกต์ใช้ในกลุ่มเป้าหมายต่าง ๆ เช่น นักเรียน พระภิกษุ นักจิตวิทยา หรือผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่ต้องการการฟื้นฟูทางจิตใจ เพื่อยืนยันประสิทธิภาพ ความเหมาะสม และข้อจำกัดในการนำไปใช้จริง
2. การพัฒนาเครื่องมือวัดการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตตามแนวพุทธธรรม ควรมีการสร้างและพัฒนาเครื่องมือทางวิจัย เช่น แบบประเมินตนเอง (Self-assessment tools) หรือแบบวัดผลการเปลี่ยนแปลงภายใน (Inner Transformation Scale) ที่มีโครงสร้างตามกรอบแนวคิดของแบบจำลอง CALLA เพื่อใช้เป็นเครื่องมือทางวิชาการในการวัดผลลัพธ์ของการเปลี่ยนแปลงในมิติจิตใจและจิตวิญญาณอย่างเป็นรูปธรรม



3. การเปรียบเทียบกรอบแนวคิดทางพุทธกับแนวคิดสมัยใหม่ ควรมีการวิจัยเชิงเปรียบเทียบระหว่างแนวทางการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตตามพุทธธรรม กับกรอบแนวคิดร่วมสมัย เช่น Mindfulness-based Intervention Cognitive Behavioral Therapy (CBT) หรือ Positive Psychology เพื่อนำไปสู่การบูรณาการที่มีความสมดุลระหว่างภูมิปัญญาไทยกับองค์ความรู้สากล

เอกสารอ้างอิง

- กาญจน์, ท. ป. (2558). *การศึกษาการใช้นุสาสนีปาฏิหาริย์เพื่อการเผยแผ่พระพุทธศาสนา*.
- จารุณโณ, พ.ท., & สิริธโร, พ.ว. (2566). *การศึกษาพระพุทธศาสนาและการฝึกจิตใจเพื่อการปฏิบัติธรรม*.
- ชำนาญ, ว. (2562). *การจัดการพฤติกรรมมนุษย์ตามแนวจริตในพระพุทธศาสนา*.
- ชำนาญ วงศ์ศรีเดือน. (2560). *การเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตในยุคเทคโนโลยีสารสนเทศ*.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต). (2542). *การศึกษาและการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์อย่างบูรณาการ*.
- ทิพากาญจน์, ป. (2558). *การศึกษาการใช้นุสาสนีปาฏิหาริย์เพื่อการเผยแผ่พระพุทธศาสนา*.
- พระไพศาล วิสาโล. (2560). *การเจริญสติในชีวิตประจำวัน*. สำนักพิมพ์ธรรมะธรรมชาติ.
- พระไตรปิฎก. (พ.ศ. 2502). *กุศลกรณมถ 10 ประการ*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระไตรปิฎก. (พ.ศ. 2503). *คำสอนเรื่องศีลในพระพุทธศาสนา*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระไตรปิฎก (อปัณณกสูตร, ม.ม.12/441/366; ที.ปา. 11/282/189; ม.อ. 2/154/43; ที.ม.10/204/129).
สำนักพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหามิตร, จตปญโญ, & สุนทรธส, จ. (2563). *การพัฒนาตนเพื่อการบรรลุเป้าหมายสูงสุดของชีวิตตามหลักพุทธธรรม*.
- รมิดา ฟ้ายิโย, & อุทัย สติมัน. (2563). *การเจริญสมาธิและการบรรลุธรรมในพุทธศาสนา*. นนทบุรี: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัย.
- เสาวลักษณ์, ส., & กฤตสุขิน, พ. (2564). *การพัฒนาพฤติกรรมมนุษย์ในยุคชีวิตวิถีใหม่ทางด้านจิตวิทยาและพระพุทธศาสนา*.
- Duval, S., & Wicklund, R. A. (1972). *A theory of objective self-awareness*. Academic Press.
- Kabat-Zinn, J. (2003). *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression: A New Approach to Preventing Relapse*. Guilford Press.
- Kolb, D. A. (1984). *Experiential learning: Experience as the source of learning and development*. Prentice Hall.
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370-396.
- Prochaska, J. O., & DiClemente, C. C. (1983). Stages and processes of self-change of smoking: Toward an integrative model of change. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 51(3), 390-395.
- Prochaska, J. O., & Velicer, W. F. (1997). The transtheoretical model of health behavior change. *American Journal of Health Promotion*, 12(1), 38-48.



-
- Roy, C. (2009). *The Roy Adaptation Model (3rd ed.)*. Pearson.
- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Houghton Mifflin.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. Free Press.
- Thanissaro Bhikkhu. (1997). *The Wings to Awakening*.

