วารสารธรรมเพื่อชีวิต
JOURNAL OF DHAMMA FOR LIFE
ISSN: 2822-048X
https://soo8.tci-thaijo.org/index.php/dhammalife/index

Academic Article

Application Of Buddhist Principles in Creating Work-Life Balance in Modern Thai Society

การประยุกต์ใช้หลักธรรมของพระพุทธศาสนาในการสร้างความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานในสังคมไทยยุคใหม่

Phrabaidika Sunthorn Piyaputto Buaphat[1*]

พระใบฎีกาสุนทร ปิยปุตฺโต บัวพัตร์[1*]

ARTICLE INFO

Name of Author & Corresponding Author: *

1. Phrabaidika Sunthorn Piyaputto Buaphat*

พระใบฎีกาสุนทร ปิยปุตฺโต บัวพัตร์

Mahachulalongkornrajavidyalaya University,Mahavajiralongkornpalitherava darajavidyalaya Nakhon Pathom, Thailand.

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย มหาวชิราลงกรณบาลีเถรวาทราชวิทยาลัย นครปฐม

Email: suntornpatana@gmail.com

คำสำคัญ:
หลักธรรม, สมดุลชีวิตและการทำงาน, พุทธศาสนา, สังคมไทยยุคใหม่

Keywords:
Dharma Principles, Work-Life Balance, Buddhism, Modern Thai Society

Article history:
Received: 11/12/2025
Revised: 25/01/2026
Accepted: 20/02/2026
Available online: 18/04/2026

How to Cite:
Buaphat, P. (2026). Application Of Buddhist Principles in Creating Work-Life Balance in Modern Thai Society. *Journal Dhamma for Life,* 32(3*),* 116-127.

ABSTRACT

This academic article aims to explore the application of Buddhist principles to create work-life balance in modern Thai society, which is facing continuous social, economic, and technological changes. Irregularities between personal and work life are a significant problem affecting people's physical and mental health, especially in the digital age where work and personal life often overlap. This study focuses on analyzing approaches to applying Buddhist principles to enhance quality of life and promote ethics in working effectively together with work.

This conceptual article presents a conceptual framework for key Buddhist principles related to life, such as mindfulness, concentration, the Four Noble Truths, and the Threefold Training. These principles can be applied to work in this highly complex era, including the application of Buddhist principles to time management, stress management, and the creation of a virtuous organizational culture. The article also offers practical approaches to applying Buddhist principles in the context of working from home, working in digital environments, and managing workplace relationships. This article focuses on a value analysis of Buddhist principles and considers their application at the individual and organizational levels, both in the context of digital work and increasingly fast-paced and complex lifestyles. This study aims to contribute to the development of a new conceptual framework that can significantly connect Buddhist principles to contemporary life. Both in theory and practice.

บทคัดย่อ

บทความวิชาการเรื่องนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการประยุกต์ใช้หลักธรรมของพระพุทธศาสนาในการสร้างความสมดุลระหว่างชีวิต และการทำงานในสังคมไทยยุคใหม่ ซึ่งกำลังเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงทางสังคม เศรษฐกิจ และเทคโนโลยีอย่างต่อเนื่อง ความไม่สมดุลระหว่างชีวิตส่วนตัว และงานเป็นปัญหาสำคัญที่ส่งผลต่อสุขภาพกาย และจิตใจของประชาชน โดยเฉพาะ ในยุคดิจิทัลที่การทำงาน และชีวิตส่วนตัวมักทับซ้อนกัน การศึกษานี้มุ่งเน้นการวิเคราะห์แนวทาง ในการนำหลักธรรมของพระพุทธศาสนามาปรับใช้เพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตที่ดี และส่งเสริมจริยธรรมในการดำเนินชีวิตร่วมกับการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ

บทความนี้เป็นบทความวิชาการเชิงแนวคิด (conceptual article) ซึ่งบทความได้นำเสนอกรอบแนวคิดเกี่ยวกับหลักธรรมสำคัญที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิต เช่น สติ สมาธิ อริยสัจสี่, และหลักไตรสิกขา ซึ่งสามารถประยุกต์ใช้กับการทำงานในยุคที่มีความซับซ้อนสูง ตลอดจนการใช้หลักธรรมในการบริหารเวลา การจัดการกับความเครียด และการสร้างวัฒนธรรมองค์กรที่มีคุณธรรม โดยบทความยังเสนอแนวทางการนำหลักธรรมไปใช้จริงในบริบทของการทำงานจากที่บ้าน การทำงานในสภาพแวดล้อมดิจิทัล และการบริหารความสัมพันธ์ในที่ทำงาน บทความฉบับนี้มุ่งเน้นการวิเคราะห์เชิงคุณค่าของหลักธรรม และการพิจารณาแนวทางการประยุกต์ใช้ในระดับบุคคล และองค์กร ทั้งในบริบทของการทำงานภายใต้ระบบดิจิทัล และวิถีชีวิตที่มีความเร่งรีบและซับซ้อนมากขึ้น การศึกษานี้หวังจะมีส่วนช่วยในการพัฒนากรอบแนวคิดใหม่ที่สามารถเชื่อมโยงหลักธรรมทางพระพุทธศาสนากับการดำรงชีวิตร่วมสมัยได้อย่างมีนัยสำคัญ ทั้งในเชิงทฤษฎี และการปฏิบัติ

บทนำ

ในปัจจุบัน สังคมไทยกำลังเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงเชิงโครงสร้างอย่างรวดเร็วในมิติด้านเศรษฐกิจ สังคม เทคโนโลยี และวัฒนธรรม อันเป็นผลสืบเนื่องจากการเข้าสู่ยุคเศรษฐกิจดิจิทัล (Digital Economy) และการเปลี่ยนผ่านสู่รูปแบบการทำงานสมัยใหม่ที่มีความยืดหยุ่นมากขึ้น เช่น การทำงานแบบทางไกล (Work from Home) และการทำงานแบบผสมผสาน (Hybrid Work) การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวแม้จะเพิ่มประสิทธิภาพและความคล่องตัวในการทำงาน แต่ในขณะเดียวกันกลับก่อให้เกิดความท้าทายต่อขอบเขตระหว่างชีวิตการทำงานและชีวิตส่วนตัว ซึ่งนำไปสู่ภาวะ “ความไม่สมดุลระหว่างชีวิตและการทำงาน” (Work-Life Imbalance) ที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาวะทางจิต คุณภาพชีวิต และความสัมพันธ์ทางสังคมของบุคคลอย่างมีนัยสำคัญ (Brown & Ryan, 2003) งานวิชาการในระดับสากลชี้ให้เห็นว่า การขาดสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานมีความสัมพันธ์โดยตรงกับระดับความเครียด ภาวะหมดไฟในการทำงาน (Burnout) และประสิทธิภาพการทำงานที่ลดลง (Kabat-Zinn, 1990) ขณะที่ในบริบทของสังคมไทย ประเด็นดังกล่าวมีความซับซ้อนมากยิ่งขึ้น เนื่องจากมีพื้นฐานทางวัฒนธรรมที่ผสานแนวคิดพุทธศาสนา ซึ่งเน้นการพัฒนาจิตใจผ่านหลักธรรม เช่น สติ (Mindfulness) สมาธิ (Concentration) และปัญญา (Wisdom) ซึ่งนักวิชาการไทยได้อธิบายว่าเป็นกรอบคิดสำคัญในการดำเนินชีวิตอย่างมีดุลยภาพและมีเหตุผล (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2546) นอกจากนี้ หลักธรรมสำคัญใน

พระพุทธศาสนา อาทิ อริยสัจสี่ และไตรสิกขา มิได้จำกัดอยู่เพียงมิติทางศาสนาเพื่อการหลุดพ้นเท่านั้น หากแต่สามารถประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะในบริบทการทำงานร่วมสมัย เพื่อช่วยให้บุคคลสามารถจัดการอารมณ์ ความเครียด การตัดสินใจ และการบริหารเวลาได้อย่างมีประสิทธิภาพ หลักการดังกล่าวสอดคล้องกับแนวคิดการพัฒนามนุษย์แบบองค์รวม (Holistic Human Development) ที่เน้นความสมดุลระหว่างมิติทางกาย จิตใจ สังคม และปัญญา ในบริบทองค์กรไทย ปัจจุบันเริ่มมีการนำแนวคิดการพัฒนาจิตตระหนักรู้ (Mindfulness-Based Interventions) และการบริหารจัดการเชิงจริยธรรมมาประยุกต์ใช้มากขึ้น เช่น การฝึกอบรมการเจริญสติในสถานที่ทำงาน การส่งเสริมภาวะผู้นำเชิงคุณธรรม และการสร้างวัฒนธรรมองค์กรที่เอื้อต่อความยั่งยืนทางจิตใจของบุคลากร แนวโน้มดังกล่าวสะท้อนถึงการบูรณาการระหว่างหลักพุทธธรรมกับการบริหารจัดการสมัยใหม่ ซึ่งส่งผลเชิงบวกทั้งในระดับปัจเจกบุคคลและระดับองค์กร

ด้วยเหตุนี้ บทความวิชาการฉบับนี้จึงมุ่งศึกษาการประยุกต์ใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาในการสร้างความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานในบริบทสังคมไทยยุคใหม่ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อวิเคราะห์แนวทางการบูรณาการหลักสติ สมาธิ และปัญญาในการพัฒนาคุณภาพชีวิตและประสิทธิภาพการทำงานอย่างยั่งยืน ทั้งในระดับบุคคลและระดับองค์กร อันจะนำไปสู่การลดความเครียด เพิ่มความพึงพอใจในชีวิต และเสริมสร้างความมั่นคงทางจิตใจภายใต้บริบทการแข่งขันทางเศรษฐกิจและสังคมที่เข้มข้นในปัจจุบัน

หลักธรรมพระพุทธศาสนาในการสร้างสติและสมาธิ

หมายถึง การศึกษาและทำความเข้าใจแนวทางตามคำสอนของพระพุทธศาสนา ที่มุ่งเน้นการฝึกฝน “สติ” (mindfulness) และ “สมาธิ” (concentration) เพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการพัฒนาจิตใจให้มีความมั่นคง เยือกเย็น และมีประสิทธิภาพในการดำเนินชีวิต และการทำงานอย่างมีคุณภาพในสังคมไทยยุคใหม่ที่เต็มไปด้วยความเร่งรีบ การแข่งขัน และแรงกดดันจากเทคโนโลยี “สติ” และ “สมาธิ” จึงเป็นเครื่องมือสำคัญที่ช่วยให้บุคคลสามารถจัดการกับความเครียด ความฟุ้งซ่าน และความสับสนในการดำเนินชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะในกลุ่มคนวัยทำงาน ที่ต้องเผชิญกับปัญหาการขาดสมดุลระหว่างชีวิตส่วนตัวกับการทำงาน ดังนั้น การศึกษาหัวข้อนี้จึงมุ่งเน้น การวิเคราะห์ว่า หลักธรรมในพระพุทธศาสนาเสนอแนวทางอย่างไรในการพัฒนา สติและสมาธิ และแนวทางเหล่านี้สามารถนำมาปรับใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อช่วยให้บุคคลสามารถมีสุขภาวะทางจิตใจที่ดี พร้อมทั้งมีความสามารถในการทำงานอย่างยั่งยืนได้อย่างไรบ้าง การบริหารจิต คือ การฝึกฝนอบรมจิตใจให้ดีงาม นุ่มนวล อ่อนโยน มีความหนักแน่นมั่นคง แข็งแกร่งและมีความผ่อนคลายสงบสุข(พุทธทาสภิกขุ, 2535; พระไพศาล วิสาโล, 2557) ดังนี้ คือ

1. สติในการจัดการกับความเครียด “สติ” เป็นหลักธรรมสำคัญในพระพุทธศาสนา โดยปรากฏในหมวดสติปัฏฐาน 4 และเป็นองค์ประกอบของอริยมรรคมีองค์ 8 ซึ่งทำหน้าที่เป็นกลไกในการกำกับรู้เท่าทันอารมณ์ ความคิด และสภาวะทางจิตใจในปัจจุบันขณะ

ในบริบทของการทำงานยุคใหม่ที่เต็มไปด้วยแรงกดดันและข้อมูลข่าวสารจำนวนมาก ความเครียดเรื้อรังได้กลายเป็นปัญหาสำคัญของคนวัยทำงาน การมีสติช่วยให้บุคคลสามารถรับรู้สภาวะอารมณ์ของตนเองได้ทันทีเมื่อเกิดความเครียด และลดการตอบสนองเชิงอัตโนมัติที่เกิดจากอารมณ์ การฝึกสติ เช่น การกำหนดรู้ลมหายใจ หรือการทำกิจกรรมในชีวิตประจำวันอย่างมีสติ ช่วยให้จิตใจตั้งมั่นอยู่กับปัจจุบัน ลดความฟุ้งซ่านจากอดีตและอนาคต ซึ่งเป็นต้นเหตุสำคัญของความเครียด กล่าวโดยสรุป สติเป็นเครื่องมือสำคัญในการจัดการความเครียด ช่วยเพิ่มความสามารถในการควบคุมอารมณ์ การตัดสินใจ และส่งเสริมคุณภาพชีวิตทั้งในระดับบุคคลและการทำงาน (พุทธทาสภิกขุ, 2535; เกษม ตันติผลาชีวะ, 2544)

2. สมาธิในการจัดการกับภาระงาน “สมาธิ” หมายถึงความตั้งมั่นของจิตที่แน่วแน่ ไม่ฟุ้งซ่าน และสามารถจดจ่อกับอารมณ์เดียวได้อย่างต่อเนื่อง เป็นองค์ธรรมสำคัญในไตรสิกขา ได้แก่ ศีล สมาธิ และปัญญา (พุทธทาสภิกขุ, 2535) ในบริบทการทำงานยุคดิจิทัล การถูกรบกวนจากเทคโนโลยี เช่น โทรศัพท์มือถือและสื่อสังคมออนไลน์ ส่งผลให้เกิดภาวะขาดสมาธิในการทำงาน (work distraction) และลดประสิทธิภาพการทำงานโดยรวม การฝึกสมาธิอย่างต่อเนื่อง เช่น การเจริญสมถะภาวนา หรือการฝึกจดจ่อกับลมหายใจ ช่วยพัฒนาความสามารถในการควบคุมความคิดและเพิ่มระยะเวลาการจดจ่อ สมาธิที่มีคุณภาพประกอบด้วย 3 ลักษณะสำคัญ ได้แก่ (1) ความบริสุทธิ์ของจิต (2) ความตั้งมั่นเป็นหนึ่งเดียว (3) ความพร้อมในการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ งานวิชาการด้านจิตวิทยาได้ชี้ให้เห็นว่า การฝึกสมาธิอย่างสม่ำเสมอสามารถส่งเสริมการทำงานของสมองที่เกี่ยวข้องกับความสนใจและการควบคุมตนเอง ส่งผลต่อประสิทธิภาพการทำงานและการตัดสินใจในระดับที่ดีขึ้น ดังนั้น สมาธิจึงเป็นเครื่องมือสำคัญในการบริหารภาระงาน ช่วยลดความฟุ้งซ่าน เพิ่มประสิทธิภาพและส่งเสริมความยั่งยืนในการทำงาน (พุทธทาสภิกขุ, 2535)

3. การฝึกสติและสมาธิในชีวิตประจำวัน แนวคิด “ตัวอยู่ไหน ใจอยู่นั่น” ของพระไพศาล วิสาโล สะท้อนหลักการสำคัญของการเจริญสติในชีวิตประจำวัน กล่าวคือ การทำกิจกรรมทุกอย่างด้วยความรู้ตัวอย่างต่อเนื่อง ไม่ปล่อยให้จิตใจล่องลอยไปกับความคิดอื่น การฝึกสติสามารถทำได้ผ่านกิจกรรมทั่วไป เช่น การรับประทานอาหาร การเดิน หรือการสนทนา โดยการมีความรู้ตัวอยู่กับกิจกรรมนั้นอย่างต่อเนื่อง ซึ่งช่วยลดความฟุ้งซ่านและเพิ่มความชัดเจนทางจิตใจ (พระไพศาล วิสาโล, 2557) ในบริบทการทำงาน การนำสติและสมาธิมาประยุกต์ใช้ เช่น การหยุดหายใจลึก ๆ เมื่อเกิดความเครียด หรือการฝึกสมาธิระยะสั้น 5–10 นาทีระหว่างวัน สามารถช่วยลดความตึงเครียดของระบบประสาทและเพิ่มความชัดเจนในการตัดสินใจ นอกจากนี้ การส่งเสริมกิจกรรมฝึกสติในองค์กร เช่น การจัดพื้นที่สงบ หรือการอบรมด้านสมาธิ สามารถช่วยลดภาวะหมดไฟ (burnout) เพิ่มความพึงพอใจในการทำงาน และส่งเสริมความสัมพันธ์ในองค์กรอย่างมีประสิทธิภาพ

การนำหลักอริยสัจสี่มาประยุกต์ใช้ในการทำงานและชีวิต

หมายถึง การศึกษาการนำคำสอนหลักในพระพุทธศาสนา คือ อริยสัจ 4 ซึ่งประกอบด้วย ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค มาประยุกต์ใช้เป็นแนวทางในการจัดการกับปัญหา ความขัดแย้ง และความเครียดในชีวิตประจำวัน และการทำงาน เพื่อส่งเสริมความเข้าใจที่ถูกต้อง และการแก้ไขปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพในสังคมไทยยุคปัจจุบัน อริยสัจ แปลว่า ความจริงอันประเสริฐ ความจริงของพระอริยะ ความจริงที่ทำให้ผู้เข้าถึงกลายเป็นอริยะ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต, 2522) อริยสัจ 4 ได้แก่ คือ

1. ทุกข์ในการทำงานและการจัดการกับทุกข์ ทุกข์ในอริยสัจหมายถึงสภาวะความไม่สมบูรณ์และความไม่พึงพอใจในชีวิต ได้แก่ ชาติ ชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส วิปปโยค และอัปปิยสัมปโยค โดยสรุปคือขันธ์ห้าอันเป็นฐานแห่งอุปาทาน (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2556) มนุษย์ทุกคนย่อมเผชิญความยากลำบากและความท้าทายทั้งในชีวิตและการทำงาน การเข้าใจหลักทุกข์ช่วยให้เกิดการยอมรับความเป็นจริง ลดการยึดติดในความสำเร็จและความล้มเหลว และส่งเสริมทัศนคติที่ตั้งอยู่บนความไม่ประมาทและความมีสติ ในบริบทการทำงานสมัยใหม่ ความทุกข์ปรากฏในรูปของภาระงานที่เพิ่มขึ้น แรงกดดันด้านเป้าหมาย ความไม่แน่นอนทางเศรษฐกิจ และปัญหาความสัมพันธ์ในองค์กร ความเหนื่อยล้า ความเครียด และความผิดหวังเป็นประสบการณ์ร่วมของแรงงาน การตระหนักรู้ทุกข์ตามหลักพระพุทธศาสนาช่วยให้บุคลากรเข้าใจความไม่สมบูรณ์ของสภาพงาน ลดการยึดติด และเพิ่มความสามารถในการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง การจัดการทุกข์ในทางปฏิบัติสามารถดำเนินได้ผ่านการสร้างสภาพแวดล้อมการทำงานที่สนับสนุนการสื่อสารอย่างเปิดเผย การมีระบบสนับสนุนทางจิตใจ เช่น การให้คำปรึกษา และกิจกรรมลดความเครียด รวมถึงการฝึกสติและสมาธิ นอกจากนี้การพัฒนาทักษะการมองอย่างเป็นกลางและการลดการตัดสินตนเองและผู้อื่นช่วยเสริมความยืดหยุ่นทางอารมณ์ส่งผลให้เกิดความเห็นอกเห็นใจ ลดความขัดแย้ง และเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานร่วมกันอย่างยั่งยืน

2. สมุทัยและการลดความเครียดจากงาน สมุทัยหมายถึงเหตุแห่งทุกข์ ได้แก่ ตัณหา 3 ประการ คือ กามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหา ซึ่งอาศัยการทำงานร่วมกันของอายตนะภายในและภายนอก ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ กับ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์ ผ่านกระบวนการทางจิต ได้แก่ วิญญาณ ผัสสะ เวทนา สัญญา สังขาร วิตก และวิจาร ในบริบทการทำงาน สมุทัยสะท้อนผ่านสาเหตุของความเครียด เช่น เป้าหมายที่ไม่ชัดเจน ภาระงานเกินสมดุล ความคาดหวังที่ไม่สอดคล้อง และปัญหาความสัมพันธ์ในองค์กร การไม่ตระหนักถึงรากเหตุเหล่านี้นำไปสู่ความวิตกกังวลและความตึงเครียดเรื้อรัง การประยุกต์แนวคิดสมุทัยในองค์กรคือการระบุและจัดการ “เหตุ” ของความเครียดอย่างเป็นระบบ เช่น การกำหนดเป้าหมายที่ชัดเจน การสื่อสารที่โปร่งใส และการสร้างวัฒนธรรมองค์กรที่เปิดรับความคิดเห็น ควบคู่กับการพัฒนาความยืดหยุ่นทางอารมณ์ผ่านการฝึกสติและสมาธิ เพื่อปรับมุมมองต่อความเครียดให้เป็นสัญญาณในการปรับตัวและจัดลำดับความสำคัญใหม่ หลักฐานเชิงจิตวิทยาแบบองค์รวมชี้ว่า การตระหนักรู้สาเหตุของความเครียดและการปรับทัศนคติสามารถลดระดับฮอร์โมนความเครียดและเพิ่มความพึงพอใจในการทำงาน ส่งผลต่อประสิทธิภาพและความสุขในการทำงานอย่างยั่งยืน

3. นิโรธ การพัฒนาความสุขในที่ทำงาน นิโรธ หมายถึงความดับทุกข์ตามหลักอริยสัจ ได้แก่ การดับตัณหาอย่างสิ้นเชิงผ่านการปล่อยวาง ความไม่ยึดมั่น และการสละความยึดติดในกระบวนการรับรู้ทั้งอายตนะภายใน–ภายนอก รวมถึงกระบวนการทางจิต เช่น วิญญาณ ผัสสะ เวทนา สัญญา และสังขาร (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2556) แนวคิดดังกล่าวสะท้อนการยุติเหตุแห่งทุกข์อันนำไปสู่ความสงบและความเบิกบานภายในอย่างแท้จริง ในบริบทการทำงาน นิโรธสามารถประยุกต์เป็นแนวทางการสร้าง “ระบบนิเวศแห่งความสุข” ในองค์กร โดยเน้นการลดปัจจัยก่อความเครียดเชิงโครงสร้าง ควบคู่กับการส่งเสริมวัฒนธรรมองค์กรที่ตั้งอยู่บนความเคารพ เมตตา และการสนับสนุนซึ่งกันและกัน รวมถึงนโยบายการทำงานที่ยืดหยุ่น การส่งเสริมสุขภาวะ และกิจกรรมพัฒนาสุขภาพจิต นอกจากนี้ การประยุกต์นิโรธยังรวมถึงการพัฒนาศักยภาพบุคลากรด้านการปล่อยวางความคิดลบผ่านการฝึกสติและสมาธิ ตลอดจนการเสริมสร้างความสัมพันธ์เชิงบวกในองค์กร เพื่อลดความขัดแย้งและเพิ่มความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของทีม ผลการศึกษาด้านองค์การชี้ว่า การส่งเสริม Employee Well-being มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับประสิทธิภาพการทำงาน การคงอยู่ของพนักงาน และภาพลักษณ์องค์กร อันสะท้อนว่านิโรธมิใช่เพียงการลดความเครียดเฉพาะหน้า แต่เป็นการสร้างวัฒนธรรมองค์กรที่ยั่งยืนด้านสุขภาวะ

4. มรรค การพัฒนาคุณธรรมในการทำงาน มรรคมีองค์ 8 เป็นกรอบปฏิบัติที่นำไปสู่การดับทุกข์ ได้แก่ ความเห็นชอบ ความดำริชอบ วาจาชอบ การงานชอบ อาชีพชอบ ความเพียรชอบ สติชอบ และสมาธิชอบ ซึ่งเป็นระบบบูรณาการทั้งด้านปัญญา ศีล และสมาธิ ในบริบทการทำงาน สามารถจัดกลุ่มการประยุกต์ได้เป็น 3 ระดับ ได้แก่ (1) ด้านปัญญา สัมมาทิฏฐิและสัมมาสังกัปปะ เน้นความเข้าใจบทบาทหน้าที่ที่ถูกต้อง การมีเจตคติเชิงสร้างสรรค์ และความรับผิดชอบต่อองค์กร (2) ด้านศีล สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ และสัมมาอาชีวะ เน้นการสื่อสารที่สุภาพ การทำงานอย่างซื่อสัตย์ และการประกอบอาชีพที่ไม่เบียดเบียนผู้อื่น ซึ่งส่งเสริมความไว้วางใจในองค์กร (3) ด้านจิตภาวนา สัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ เน้นการพัฒนาวินัยทางจิต การรู้เท่าทันอารมณ์ และความสามารถในการมีสมาธิจดจ่อ ส่งผลต่อประสิทธิภาพและคุณภาพการทำงาน การประยุกต์ใช้มรรคในระดับองค์การสามารถพัฒนาวัฒนธรรมองค์กรที่โปร่งใส เป็นธรรม และเอื้ออาทร ลดความขัดแย้ง และเพิ่มความร่วมมือระหว่างบุคลากร ผ่านกิจกรรมฝึกอบรมด้านคุณธรรม จริยธรรม และการฝึกสติสมาธิอย่างเป็นระบบ ทั้งนี้ มรรคมิได้เป็นเพียงกรอบจริยธรรมส่วนบุคคล แต่เป็นฐานโครงสร้างของการพัฒนาองค์กรอย่างยั่งยืนที่เชื่อมโยงคุณธรรมกับประสิทธิภาพการทำงานและความสมดุลชีวิตของบุคลากร

การสร้างสมดุลระหว่างชีวิตส่วนตัวและการทำงานด้วยหลักธรรมเชิงพุทธบูรณาการ

การสร้างสมดุลระหว่างชีวิตส่วนตัวและการทำงานภายใต้กรอบแนวคิดทางพระพุทธศาสนา สามารถอธิบายได้ในฐานะ “การบูรณาการหลักธรรมกับการดำเนินชีวิตสมัยใหม่” เพื่อให้เกิดภาวะดุลยภาพระหว่างภาระหน้าที่ทางวิชาชีพและคุณภาพชีวิตส่วนบุคคล แนวคิดดังกล่าวมุ่งเน้นการพัฒนามนุษย์ทั้งในมิติทางกาย จิต และปัญญา ผ่านการประยุกต์ใช้หลักธรรมสำคัญ ได้แก่ สติ สมาธิ อริยมรรค และเมตตา ซึ่งมีบทบาทในการสนับสนุนการบริหารเวลา การจัดการความเครียด และการเสริมสร้างความสัมพันธ์เชิงบวกในครอบครัวและ

องค์กร ในเชิงพุทธจิตวิทยา การดำเนินชีวิตอย่างมีสติสัมปชัญญะถือเป็นฐานสำคัญของการพัฒนาคุณภาพชีวิต เนื่องจากช่วยให้บุคคลสามารถรับรู้และเข้าใจสภาวะของตนเองในปัจจุบันได้อย่างเท่าทัน ส่งผลให้เกิดการตัดสินใจที่เหมาะสมและลดภาวะความเครียดสะสม ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดเรื่อง “ปัจจุบันขณะ” ในพระพุทธศาสนาเถรวาทที่เน้นการเจริญสติในทุกอิริยาบถ (แม่ชีสุดา โรจนอุทัย, 2010)

1. การตั้งสติและการกำหนดเวลาในการพักผ่อน การตั้งสติเป็นกลไกสำคัญในการบริหารความสมดุลระหว่างงานและชีวิตส่วนตัว โดยสติทำหน้าที่เป็นเครื่องมือกำกับรู้เท่าทันสภาวะทางกายและจิต ทำให้บุคคลสามารถประเมินระดับความเหนื่อยล้า ความเครียด และความพร้อมในการทำงานได้อย่างเหมาะสม การตระหนักรู้ดังกล่าวนำไปสู่การตัดสินใจเชิงพฤติกรรมที่เหมาะสม เช่น การหยุดพัก การจัดสรรเวลา หรือการปรับเปลี่ยนกิจกรรมเพื่อฟื้นฟูพลังงานทางจิตและกาย นอกจากนี้ การกำหนดช่วงเวลาพักอย่างเป็นระบบ เช่น การพักระหว่างการทำงาน การจัดตารางกิจกรรมส่วนตัว การออกกำลังกาย หรือการทำสมาธิ มีส่วนสำคัญในการลดความเสี่ยงของภาวะหมดไฟ (burnout) และโรคที่เกี่ยวข้องกับความเครียด เช่น โรคหัวใจและหลอดเลือด รวมถึงภาวะซึมเศร้า ในมิติทางพุทธธรรม การเจริญสติอย่างต่อเนื่องช่วยให้จิตเกิดความตั้งมั่น (สมาธิ) และความรู้เท่าทันต่อการเปลี่ยนแปลงของสภาวธรรมตามหลักไตรลักษณ์ ซึ่งส่งผลให้เกิดความเข้าใจต่อความไม่เที่ยงของประสบการณ์ชีวิต อันเป็นพื้นฐานของการลดความยึดมั่นถือมั่นและความทุกข์ทางจิตใจ

2. การทำงานอย่างมีสติและการประยุกต์หลักธรรมในชีวิตประจำวัน การทำงานอย่างมีสติสามารถอธิบายได้ว่าเป็นกระบวนการกำกับรู้ขณะปฏิบัติงาน โดยบุคคลสามารถรับรู้ความคิด อารมณ์ และการกระทำของตนเองอย่างต่อเนื่อง ส่งผลให้เกิดความสามารถในการควบคุมสมาธิ ลดสิ่งรบกวนภายนอก และเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน หลักธรรมสำคัญที่สนับสนุนแนวทางดังกล่าว ได้แก่ สติ สมาธิ และสัมมาทิฏฐิ ซึ่งทำหน้าที่เป็นกรอบคิดเชิงจริยธรรมและเชิงปัญญาในการปฏิบัติงานอย่างถูกต้องเหมาะสม การทำงานภายใต้กรอบคุณธรรมยังรวมถึงการรักษาศีลในบริบทการทำงาน เช่น การสื่อสารอย่างสุจริต การเคารพสิทธิของผู้อื่น และการมีความรับผิดชอบต่อหน้าที่ ซึ่งล้วนส่งเสริมวัฒนธรรมองค์กรที่มีความไว้วางใจและความร่วมมือ ในทางปฏิบัติหลายองค์กรได้นำแนวทางการฝึกสติและสมาธิมาประยุกต์ใช้ เช่น การฝึกสมาธิระยะสั้นในช่วงพักงาน หรือการพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมสุขภาวะทางจิตของพนักงาน ซึ่งพบว่าสามารถเพิ่มระดับความพึงพอใจในการทำงานและลดความเครียดได้อย่างมีนัยสำคัญ

3. การพัฒนาคุณธรรมในที่ทำงานเพื่อความสมดุลของชีวิต การพัฒนาคุณธรรมในบริบทการทำงานเป็นกลไกสำคัญในการสร้างความสมดุลระหว่างชีวิตส่วนตัวและชีวิตการทำงาน โดยมุ่งเน้นการปลูกฝังคุณค่าหลัก ได้แก่ ความซื่อสัตย์ ความร่วมมือ และการมุ่งประโยชน์ส่วนรวม ประการแรก ความซื่อสัตย์เป็นรากฐานของความไว้วางใจในองค์กร ซึ่งครอบคลุมทั้งความโปร่งใสในการทำงาน การรักษาข้อตกลง และการยอมรับความผิดพลาดอย่างมีความรับผิดชอบ ประการที่สอง ความร่วมมือสะท้อนถึงการทำงานร่วมกันอย่างเคารพในความแตกต่าง ส่งเสริมการแลกเปลี่ยนความรู้และการสนับสนุนซึ่งกันและกัน อันนำไปสู่การพัฒนานวัตกรรมและประสิทธิภาพของทีม ประการสุดท้าย การทำงานเพื่อประโยชน์ส่วนรวมเป็นการขยายขอบเขตของคุณธรรมจากระดับปัจเจกไปสู่ระดับองค์กรและสังคม เมื่อคุณธรรมเหล่านี้ได้รับการบูรณาการในวัฒนธรรมองค์กร จะส่งผลให้

เกิดผลลัพธ์เชิงบวก ได้แก่ ความพึงพอใจในการทำงาน ความสงบทางจิตใจ และการลดความขัดแย้งภายในองค์กร ซึ่งในระยะยาวช่วยส่งเสริมความสมดุลระหว่างชีวิตการทำงานและชีวิตส่วนตัวอย่างยั่งยืน

การประยุกต์ใช้หลักธรรมกับการสร้างความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานในสังคมยุคใหม่

ในบริบทสังคมยุคปัจจุบันที่มีความเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทั้งด้านเทคโนโลยี เศรษฐกิจ และโครงสร้างการทำงาน ความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงาน (work–life balance) กลายเป็นประเด็นสำคัญต่อคุณภาพชีวิตของบุคคล ความกดดันจากการแข่งขัน การทำงานเชิงผลลัพธ์ และการเชื่อมโยงอย่างต่อเนื่องผ่านระบบดิจิทัล ส่งผลให้เกิดความเครียดและภาวะหมดไฟในการทำงานเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ ภายใต้บริบทดังกล่าว การประยุกต์ใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเป็นกรอบคิดเชิงจริยธรรมและจิตวิทยาเชิงพุทธ สามารถช่วยเสริมสร้างสมดุลชีวิตและการทำงานได้อย่างเป็นระบบ โดยหลักธรรมสำคัญที่นำมาประยุกต์ใช้ ได้แก่ สติ สมาธิ อริยสัจ 4 ไตรสิกขา อิทธิบาท 4 และพรหมวิหาร 4 ซึ่งทำหน้าที่เป็นกลไกในการพัฒนาการรับรู้ตนเอง การควบคุมอารมณ์ การจัดการงาน และการพัฒนาความสัมพันธ์ในองค์กร

1. การประยุกต์ใช้สติและสมาธิในการทำงาน สติ (mindfulness) เป็นกลไกสำคัญในการกำกับการรับรู้ตนเองทั้งในระดับความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม การฝึกสติอย่างต่อเนื่องช่วยลดความฟุ้งซ่านทางความคิดและเพิ่มความสามารถในการจดจ่อกับงาน ส่งผลให้ประสิทธิภาพในการทำงานเชิงลึก (deep work) เพิ่มขึ้น รวมทั้งลดความผิดพลาดในการตัดสินใจ ในขณะเดียวกัน สมาธิ (concentration) มีบทบาทในการทำให้จิตตั้งมั่นและมีเสถียรภาพทางอารมณ์ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดทางจิตวิทยาสมัยใหม่เกี่ยวกับภาวะการทำงานที่มีประสิทธิภาพสูง (flow state) ที่บุคคลสามารถมีสมาธิสูงสุดและเกิดความพึงพอใจในการทำงานควบคู่กัน แนวคิดของพระวชิรเมธีสะท้อนว่า การพัฒนาสติไม่ใช่ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นทันที แต่เป็นกระบวนการสะสมจากการฝึกอย่างต่อเนื่องในชีวิตประจำวัน โดยการมีสติในกิจกรรมพื้นฐาน เช่น การเดิน การรับประทานอาหาร หรือการทำงานประจำวัน จะค่อย ๆ พัฒนาความตื่นรู้และความเข้าใจตนเอง เมื่อสติถูกพัฒนาอย่างสม่ำเสมอ จะนำไปสู่การเกิดปัญญาในการแก้ปัญหาและการดำเนินชีวิตอย่างมีเหตุผล (Wachiramethi, 2015)

2. การใช้หลักอริยสัจ 4 และไตรสิกขาในการสร้างความสมดุล อริยสัจ 4 สามารถประยุกต์ใช้เป็นกรอบคิดเชิงระบบในการแก้ปัญหาในชีวิตและการทำงาน โดยเริ่มจากการระบุปัญหา (ทุกข์) วิเคราะห์สาเหตุของปัญหา (สมุทัย) กำหนดเป้าหมายของการดับปัญหา (นิโรธ) และวางแนวทางปฏิบัติ (มรรค) กระบวนการดังกล่าวช่วยให้การแก้ปัญหาเป็นระบบและมีเหตุผลมากยิ่งขึ้น ตัวอย่างเช่น เมื่อบุคคลเผชิญความเครียดจากภาระงาน สามารถวิเคราะห์สาเหตุว่าเกิดจากการจัดลำดับความสำคัญที่ไม่เหมาะสม และนำไปสู่การปรับแผนการทำงาน การลดงานที่ไม่จำเป็น หรือการบริหารเวลาอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น ในขณะเดียวกัน ไตรสิกขา ได้แก่ ศีล สมาธิ และปัญญา ทำหน้าที่เป็นกรอบการพัฒนาพฤติกรรมแบบองค์รวม โดยศีลช่วยกำกับความประพฤติให้มีความรับผิดชอบและจริยธรรม สมาธิช่วยพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจ และปัญญาช่วยเสริมความสามารถในการ

ตัดสินใจอย่างมีเหตุผล การบูรณาการทั้งสามองค์ประกอบนี้ช่วยยกระดับประสิทธิภาพการทำงานควบคู่ไปกับการรักษาสมดุลชีวิต

3. หลักพรหมวิหาร 4 กับความสัมพันธ์ในที่ทำงาน พรหมวิหาร 4 ได้แก่ เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา เป็นหลักธรรมที่ส่งเสริมความสัมพันธ์เชิงบวกในองค์กร เมตตาและกรุณาช่วยสร้างพฤติกรรมการสนับสนุนและช่วยเหลือผู้อื่น มุทิตาช่วยลดความรู้สึกอิจฉาและส่งเสริมการยอมรับความสำเร็จของผู้อื่น ส่วนอุเบกขาช่วยให้เกิดความสมดุลทางอารมณ์ในการจัดการความขัดแย้ง การประยุกต์ใช้พรหมวิหาร 4 ในบริบทการทำงาน เช่น การสื่อสารอย่างสร้างสรรค์ การให้กำลังใจทีมงาน และการจัดการความขัดแย้งอย่างเป็นกลาง ช่วยลดความตึงเครียดในองค์กรและเพิ่มประสิทธิภาพของการทำงานร่วมกัน เมื่อพิจารณาในภาพรวม การประยุกต์ใช้หลักธรรมดังกล่าวไม่เพียงเป็นการปฏิบัติทางศาสนา แต่ยังเป็นกรอบคิดเชิงจิตวิทยาและการบริหารจัดการชีวิตที่สามารถนำไปใช้ในบริบทการทำงานสมัยใหม่ได้อย่างเป็นรูปธรรม ส่งผลให้เกิดสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงาน ลดความเครียด และเพิ่มคุณภาพชีวิตอย่างยั่งยืน

สรุป

สังคมยุคใหม่เต็มไปด้วยความซับซ้อน ความเปลี่ยนแปลงรวดเร็ว และแรงกดดัน จากเทคโนโลยี เศรษฐกิจ และความคาดหวังขององค์กร ทำให้หลายคนประสบปัญหาความเครียด ขาดสมดุลระหว่างชีวิตส่วนตัว และการทำงาน ความไม่สมดุลนี้อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพกาย และใจ ประสิทธิภาพการทำงาน และคุณภาพความสัมพันธ์ทั้งในครอบครัว และที่ทำงาน การนำหลักธรรมของพระพุทธศาสนา มาประยุกต์ใช้จึงเป็นแนวทางที่มีประสิทธิภาพ และยั่งยืน หลักธรรมสำคัญที่สามารถนำมาใช้ได้ ได้แก่ สติ สมาธิ อริยสัจสี่ ไตรสิกขา และพรหมวิหาร 4 โดยแต่ละหลักสามารถปรับใช้ได้ทั้งในชีวิตส่วนตัว และการทำงาน สติ ช่วยให้บุคคลสามารถสังเกตความคิด อารมณ์ และร่างกายของตนเองได้อย่างชัดเจน ทำให้สามารถระบุความเครียดหรือความฟุ้งซ่านและจัดการได้ทันท่วงที การฝึกสติ เช่น การทำ หรือการระลึกรู้ในกิจกรรมประจำวัน ช่วยให้สามารถโฟกัสกับงานสำคัญ ลดความผิดพลาด และตัดสินใจอย่างรอบคอบ สมาธิ เป็นเครื่องมือสำคัญที่ทำให้จิตใจตั้งมั่น และสงบ ซึ่งช่วยให้การทำงานมีประสิทธิภาพมากขึ้น ลดความฟุ้งซ่าน และเสริมสร้างความมั่นคงทางอารมณ์ การฝึกสมาธิสามารถนำไปสู่ภาวะ “Flow” ซึ่งบุคคลสามารถโฟกัสกับงานอย่างเต็มที่ และมีความสุขในการทำงาน การฝึกสมาธิสั้น ๆ ก่อนเริ่มงานหรือในระหว่างวันสามารถช่วยปรับสมดุลของจิตใจ ลดความเครียด และเสริมประสิทธิภาพการทำงาน อริยสัจสี่ สามารถประยุกต์เป็นกรอบคิดในการแก้ปัญหา และการวางแผนงาน บุคคลสามารถมองปัญหาเป็น “ทุกข์” วิเคราะห์สาเหตุของปัญหา (สมุทัย) หาวิธีดับทุกข์ (นิโรธ) และวางแนวทางปฏิบัติ (มรรค) เช่น การจัดลำดับความสำคัญของงาน การวางแผนเพื่อแก้ไขปัญหาที่เกิดซ้ำ หรือการปรับปรุงกระบวนการทำงานให้มีประสิทธิภาพ ไตรสิกขา ประกอบด้วย ศีล สมาธิ และปัญญา ศีลช่วยให้ปฏิบัติตนอย่างมีวินัย และจริยธรรม สมาธิช่วยสร้างสมาธิ และความมั่นคงทางจิตใจ และปัญญาช่วยให้ตัดสินใจอย่างรอบคอบและสร้างสรรค์ การบูรณาการไตรสิกขาในชีวิตการทำงานทำให้บุคคลสามารถปฏิบัติงานได้อย่างมีคุณภาพ

ในบริบทของสังคมยุคใหม่ที่เต็มไปด้วยการแข่งขัน ความเร่งรีบ และความกดดัน การสร้างสมดุลระหว่างชีวิต และการทำงาน กลายเป็นความจำเป็นที่สำคัญต่อสุขภาพจิต คุณภาพชีวิต และประสิทธิภาพในการทำงาน การประยุกต์ใช้หลักธรรมในพระพุทธศาสนาสามารถเป็นแนวทางสำคัญในการพัฒนาแนวคิด และพฤติกรรมที่นำไปสู่ความสมดุลดังกล่าวได้ทำให้บุคคลสามารถสร้าง สมดุลระหว่างชีวิต และการทำงาน ได้อย่างยั่งยืน ลดความเครียด เพิ่มความสุข และเสริมสร้างประสิทธิภาพการทำงาน ตัวอย่างเชิงปฏิบัติ ได้แก่ การกำหนดเวลาสำหรับฝึกสติ และสมาธิ การใช้กรอบอริยสัจสี่ในการวิเคราะห์ปัญหา การประเมินพฤติกรรมการทำงานด้วยไตรสิกขา และการสร้างวัฒนธรรมองค์กรด้วยพรหมวิหาร ๔ การบูรณาการหลักธรรมของพระพุทธศาสนาไม่เพียงเป็นการปฏิบัติทางจิตวิญญาณ แต่เป็น แนวทางเชิงปฏิบัติ ที่ช่วยให้บุคคล และองค์กรสร้างชีวิตที่สมดุล มีสุขภาพจิตดีมีประสิทธิภาพในการทำงาน และสามารถรับมือกับความซับซ้อน และความไม่แน่นอนของสังคมยุคใหม่ได้อย่างมั่นคง

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะเชิงวิชาการ

1. ควรมีการพัฒนาตัวชี้วัดเชิงประจักษ์ (empirical indicators) ของ “สมดุลชีวิตเชิงสติ” เพื่อใช้ทดสอบเชิงปริมาณในองค์กรจริง

2. ควรศึกษาการประยุกต์ใช้ในระดับองค์กรเปรียบเทียบระหว่างองค์กรที่มีนโยบายส่งเสริมธรรมะกับองค์กรทั่วไป

3. ควรขยายการวิจัยไปสู่การสร้างโมเดลเชิงสาเหตุ (causal model) เพื่ออธิบายผลของการปฏิบัติธรรมต่อประสิทธิภาพการทำงานและสุขภาวะจิต

4. ควรบูรณาการร่วมกับศาสตร์สมัยใหม่ เช่น จิตวิทยาเชิงบวก (positive psychology) และพฤติกรรมองค์กร (organizational behavior)

องค์ความรู้ใหม่

ผลการวิเคราะห์เชิงแนวคิดชี้ให้เห็นว่า หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ได้แก่ สติ (mindfulness) สมาธิ (concentration) อริยสัจสี่ (Four Noble Truths) และไตรสิกขา (threefold training) สามารถถูกรวมเข้ากับแนวคิดการจัดการชีวิตการทำงาน (work-life integration) เกิดเป็นกรอบแนวคิดใหม่ที่สามารถอธิบายกลไกของ “ความสมดุลอย่างมีสติ” (mindful balance) แทนแนวคิดดั้งเดิมที่เน้นเพียงการแบ่งแยกเวลา (work-life separation)

เอกสารอ้างอิง

เกษม ตันติผลาชีวะ. (2544). *การพัฒนาจิตและการจัดการความเครียด.* กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.* กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2556). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.* กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

แม่ชีสุดา โรจนอุทัย. (2553). *การเจริญสติในชีวิตประจำวันและการพัฒนาคุณภาพชีวิต.* กรุงเทพมหานคร: (ระบุสำนักพิมพ์ หากมี).

พุทธทาสภิกขุ. (2535). *ธรรมะกับการปฏิบัติสมาธิและสติ.* สุราษฎร์ธานี: ธรรมทานมูลนิธิ สวนโมกขพลาราม.

พระไพศาล วิสาโล. (2557). *สติในชีวิตประจำวัน.* กรุงเทพฯ: มูลนิธิโกมลคีมทอง.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2522). *พุทธธรรม: ฉบับปรับขยาย.* กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2546). *พุทธธรรม (ฉบับปรับขยาย).* กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). 2546). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม.* กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระวชิรเมธี. (2558). *ธรรมะกับการพัฒนาชีวิตในสังคมยุคใหม่.* กรุงเทพฯ: อมรินทร์ธรรมะ.

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. https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822

Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience.* Harper & Row.

Dane, E. (2011). Paying attention to mindfulness and its effects on task performance in the workplace. *Journal of Management*, 37(4), 997–1018. https://doi.org/10.1177/0149206310367948

Eurofound & International Labour Office. (2017). *Working anytime, anywhere: The effects on the world of work.* Publications Office of the European Union.

Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness.* Delacorte Press.

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156. https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016

Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101. https://doi.org/10.1080/15298860309032

Sonnentag, S., & Fritz, C. (2015). Recovery from job stress: The stressor-detachment model. *Journal of Organizational Behavior*, 36(S1), S72–S103. https://doi.org/10.1002/job.1924

World Economic Forum. (2020). *The future of jobs report 2020.* https://www.weforum.org/reports/the-future-of-jobs-report-2020/

World Health Organization. (2022). *Burn-out an "occupational phenomenon": International Classification of Diseases 11th Revision (ICD-11).* https://www.who.int

World Health Organization. (2022). *Mental health and work.* WHO.