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

Original Research Article

A Guideline of Life Quality Development Based on Puññakiriyāvatthu Principle for Practitioners at Wat Bang Sakae Nok, Talat Phlu Subdistrict, Bangkok

แนวทางการพัฒนาชีวิตตามหลักบุญกิริยาวัตถุ 3 ของผู้ปฏิบัติธรรม วัดบางสะแกนอก แขวงตลาดพลู กรุงเทพมหานคร

Phra Worapong Abhicāro Rangsekhajee[1*], Phramaha Komon Kamalo[2], & Viroj Koomkrong[3]

พระวรพงศ์ อภิจาโร รังษีขจี[1*], พระมหาโกมล กมโล[2], & วิโรจน์ คุ้มครอง[3]

ARTICLE INFO

Name of Author & Corresponding Author: *

1. Phra Worapong Abhicāro Rangsekhajee*
พระวรพงศ์ อภิจาโร รังษีขจี
Graduate School
Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand.
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Email: worapong20@gmail.com

2. Phramaha Komon Kamalo
พระมหาโกมล กมโล
Graduate School
Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand.
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Email: komon_kam@gmail.com

3. Viroj Koomkrong
วิโรจน์ คุ้มครอง
Graduate School
Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand.
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Email: viroj_Koom@gmail.com

คำสำคัญ :
แนวทางการพัฒนาชีวิต, ผู้ปฏิบัติธรรม, วัดบางสะแกนอก

Keywords:
Life Development Guidelines, Dhamma Practitioners, Wat Bang Sakae Nok

Article history:
Received: 08/07/2026
Revised: 29/8/2026
Accepted: 25/09/2026
Available online: 30/10/2026

ABSTRACT

This thesis aims to 1) study the current state of Dhamma practice among practitioners at Wat Bang Sakae Nok, 2) examine the principles of the Three Bases of Meritorious Action (Puññakiriyā-vatthu 3) in Theravada Buddhism, and 3) analyze guidelines for life development based on these three principles among practitioners at Wat Bang Sakae Nok, Talat Phlu, Bangkok. Utilizing a qualitative approach, this study combines documentary research with in-depth interviews of ten key informants. The findings are presented using a descriptive narrative method

The research findings reveal that most practitioners possess deep faith and seek mental tranquility through chanting, meditation, Dhamma listening, and precept keeping to alleviate stress from urban life. The temple facilitates these practices based on the Three Bases of Meritorious Action to improve the quality of life, despite currently lacking contemporary management efficiency. In Theravada scriptures, these three principles serve as a framework for cultivating body, speech, and mind, consisting of Dānamaya (giving to eliminate stinginess), Sīlamaya (maintaining morality for peaceful behavior), and Bhāvanāmaya (mental cultivation to eradicate ignorance). Key informants unanimously agree that these principles serve as an essential compass for a moral life Regarding guidelines for sustainable life development among urban practitioners in the Talat Phlu area, the integration of these three aspects is paramount. Dānamaya emphasizes sacrificing material goods, physical labor, and

How to Cite:
Rangsekhajee, P. W. A. et al. (2027). A Guideline of Life Quality Development Based on Puññakiriyāvatthu Principle for Practitioners at Wat Bang Sakae Nok, Talat Phlu Subdistrict, Bangkok. *Journal Dhamma for Life,* 33(1)*,* 111-126.

Dhamma teachings to sustain Buddhism and support the community. Sīlamaya focuses on behavioral discipline via the 5 and 8 precepts through moral training programs to reduce social conflict. Bhāvanāmaya centers on practicing the Four Foundations of Mindfulness (Satipaṭṭhāna 4) in all postures to cultivate wisdom, understand mind-matter realities, and overcome greed, hatred, and delusion. This holistic development enhances mental, behavioral, and social well-being, fostering public-mindedness and a sustainable foundation for peace in urban society.

บทคัดย่อ

บทความวิจัยฉบับนี้มีวัตถุประสงค์ 3 ประการ คือ 1) เพื่อศึกษาสภาพการปฏิบัติธรรมของผู้มาปฏิบัติธรรมวัดบางสะแกนอก 2) เพื่อศึกษาหลักบุญกิริยาวัตถุ 3 ในพระพุทธศาสนาเถรวาท และ 3) เพื่อวิเคราะห์แนวทางการพัฒนาชีวิตตามหลักบุญกิริยาวัตถุ 3 ของผู้ปฏิบัติธรรมวัดบางสะแกนอก แขวงตลาดพลู กรุงเทพมหานคร การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพด้วยวิธีวิจัยเอกสารและการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ให้ข้อมูลสำคัญจำนวน 10 รูป/คน นำเสนอผลการวิจัยด้วยวิธีเรียบเรียงบรรยายเชิงพรรณนา

ผลการวิจัยพบว่า ผู้มาปฏิบัติธรรมส่วนใหญ่มีความศรัทธาและมุ่งแสวงหาความสงบทางจิตใจผ่านกิจกรรมสวดมนต์ นั่งสมาธิ ฟังธรรม และรักษาศีล เพื่อลดความเครียดจากสภาพสังคมเมือง โดยทางวัดได้ดำเนินกิจกรรมตามหลักบุญกิริยาวัตถุ 3 หรือทางแห่งการทำบุญเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชน แม้จะยังขาดระบบการจัดการร่วมสมัยที่มีประสิทธิภาพก็ตาม ในส่วนของหลักพุทธธรรม คัมภีร์เถรวาทระบุว่า บุญกิริยาวัตถุ 3 เป็นหลักการพัฒนากาย วาจา และใจ ประกอบด้วย ทานมัย (การให้เพื่อละความตระหนี่และเห็นแก่ตัว) สีลมัย (การรักษากายวาจาให้สุจริตปกติสุข) และ ภาวนามัย (การฝึกจิตให้บริสุทธิ์เพื่อกำจัดอวิชชา) ซึ่งทุกภาคส่วนเห็นสอดคล้องกันว่าเป็นเข็มทิศสำคัญในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณธรรม สำหรับแนวทางการพัฒนาชีวิตอย่างยั่งยืนของผู้ปฏิบัติธรรมในพื้นที่ย่านตลาดพลูตามกรอบ 3Y–4R–V Model ได้มีการบูรณาการหลักธรรมทั้ง 3 ด้าน คือ ด้านทานมัย เน้นการเสียสละวัตถุทาน แรงกาย และธรรมทานเพื่อสืบทอดอายุพระศาสนาและช่วยเหลือชุมชน ด้านสีลมัย มุ่งควบคุมพฤติกรรมด้วยศีล 5 และศีล 8 ผ่านกิจกรรมอบรมคุณธรรมเพื่อสร้างระเบียบวินัยและลดความขัดแย้ง และด้านภาวนามัย เน้นการเจริญสติปัฏฐาน 4 ในทุกอิริยาบถเพื่อให้เกิดปัญญารู้เท่าทันรูปนาม ไม่ตกเป็นทาสของความโลภ ความโกรธ และความหลง การพัฒนาชีวิตเช่นนี้ช่วยส่งเสริมคุณภาพชีวิตอย่างรอบด้าน ทำให้บุคคลรู้หลักสัปปายะ ดำเนินชีวิตด้วยศรัทธาและเหตุผล ตลอดจนมีจิตสาธารณะอันเป็นรากฐานสำคัญในการสร้างความเข้มแข็งและสันติสุขให้แก่สังคมเมืองอย่างยั่งยืน

บทนำ

พระพุทธศาสนามีบทบาทสำคัญต่อวิถีชีวิต สังคม และวัฒนธรรมของประชาชนไทยมาอย่างยาวนาน โดยเป็นรากฐานในการปลูกฝังคุณธรรม จริยธรรม และการอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุข หลักธรรมทางพระพุทธศาสนามุ่งส่งเสริมให้บุคคลพัฒนาตนเองทั้งด้านพฤติกรรม จิตใจ และปัญญา ซึ่งมีความสัมพันธ์กับการดำเนินชีวิตและการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในสังคม หนึ่งในหลักธรรมสำคัญที่เอื้อต่อการพัฒนาตนเองดังกล่าว คือ บุญกิริยาวัตถุ 3 ได้แก่ ทาน ศีล และภาวนา ซึ่งเป็นแนวทางการสร้างกุศลผ่านการให้ การควบคุมพฤติกรรมให้อยู่ในกรอบแห่งคุณธรรม และการฝึกฝนพัฒนาจิตใจตามหลักพระพุทธศาสนา หลักธรรมดังกล่าวจึงมิได้มีความสำคัญเฉพาะในมิติของการประกอบศาสนกิจเท่านั้น แต่ยังสามารถประยุกต์ใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาจิตใจ ความรับผิดชอบต่อตนเอง และการอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างมีคุณภาพ

อย่างไรก็ตาม การเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจและสังคมส่งผลให้รูปแบบการดำเนินชีวิตและการใช้เวลาของประชาชนเปลี่ยนแปลงไป โดยเฉพาะข้อจำกัดด้านเวลาและความสนใจในการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา ซึ่งอาจเป็นอุปสรรคต่อการนำหลักธรรมไปประยุกต์ใช้อย่างต่อเนื่อง ผลการศึกษาของ สมศักดิ์ ดวงสีเสน (2534) พบว่า ประชาชนที่ประกอบอาชีพเกษตรกรรมและลูกจ้างในโรงงานอุตสาหกรรมบางส่วนมีข้อจำกัดในการทำทาน รักษาศีล และเจริญภาวนา เนื่องจากภาระการทำงานและทัศนคติที่มองว่ากิจกรรมทางศาสนาเป็นเรื่องยุ่งยาก ขณะที่ กันตภณ หนูทองแก้ว (2556) พบว่า การนำหลักบุญกิริยาวัตถุมาใช้ในวิถีชีวิตของประชาชนอำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช อยู่ในระดับมาก แต่ปัญหาสำคัญคือการขาดเวลาในการเข้าวัดทำบุญและศึกษาธรรมะ โดยเฉพาะด้านศีลและภาวนา ข้อค้นพบเหล่านี้สะท้อนให้เห็นถึงความจำเป็นในการส่งเสริมให้การปฏิบัติหลักบุญกิริยาวัตถุมีความสอดคล้องกับบริบทการดำเนินชีวิตของประชาชนมากยิ่งขึ้น

นอกจากนี้ งานศึกษาที่เกี่ยวข้องยังแสดงให้เห็นถึงคุณค่าของการปฏิบัติบุญกิริยาวัตถุในมิติที่หลากหลาย ธิติพร สุวรรณอำภา (2557) ศึกษาผลของโปรแกรมการพยาบาลโดยใช้บุญกิริยาวัตถุ 3 ต่อความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้ป่วยโรคมะเร็ง และพบว่าผู้ป่วยที่ได้รับโปรแกรมมีความผาสุกทางจิตวิญญาณสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ขณะที่พระครูปลัดกิตติวัฒน์ (เมธวัจน์ สีลภูสิโต) (2560) พบว่า พุทธศาสนิกชนวัดบางนานอกมีการปฏิบัติบุญกิริยาวัตถุโดยรวมอยู่ในระดับมาก ผลการศึกษาเหล่านี้สนับสนุนความสำคัญของหลักธรรมดังกล่าวต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและการดำเนินชีวิตตามแนวพระพุทธศาสนา อย่างไรก็ตาม ผลการศึกษาจากบริบทและกลุ่มประชากรที่แตกต่างกันยังไม่เพียงพอที่จะอธิบายแนวทางการพัฒนาจิตของผู้ปฏิบัติธรรมในพื้นที่ศึกษาได้อย่างเฉพาะเจาะจง

จากการวิจัยของการศึกษาครั้งนี้จึงอยู่ที่ความจำเป็นในการเชื่อมโยงองค์ความรู้เกี่ยวกับบุญกิริยาวัตถุ 3 เข้ากับแนวทางการพัฒนาจิตของผู้ปฏิบัติธรรมในบริบทเฉพาะของวัดบางสะแกนอก แขวงตลาดพลู กรุงเทพมหานคร โดยมุ่งศึกษาว่าหลักทาน ศีล และภาวนาสามารถนำมาใช้เป็นแนวทางส่งเสริมการพัฒนาจิตและคุณภาพชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรมได้อย่างไร ตลอดจนควรพิจารณาองค์ประกอบและแนวทางการประยุกต์ใช้หลักธรรมให้สอดคล้องกับสภาพการปฏิบัติจริง ทั้งนี้ ช่องว่างดังกล่าวเป็นข้อสังเคราะห์จากเอกสารและงานวิจัย

ที่นำมาทบทวน มิใช่ข้อยืนยันว่าไม่เคยมีการศึกษาในประเด็นนี้มาก่อน ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาเรื่อง แนวทางการพัฒนาชีวิตตามหลักบุญกิริยาวัตถุ 3 ของผู้ปฏิบัติธรรม วัดบางสะแกนอก แขวงตลาดพลู กรุงเทพมหานคร เพื่อทำความเข้าใจการประยุกต์ใช้หลักธรรมในการพัฒนาจิตใจและการดำเนินชีวิต ตลอดจน เสนอแนวทางที่เหมาะสมกับบริบทของผู้ปฏิบัติธรรม ผลการศึกษาคาดว่าจะช่วยเติมเต็มองค์ความรู้ด้านการ ประยุกต์หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเพื่อการพัฒนาจิตและคุณภาพชีวิต อีกทั้งเป็นประโยชน์ต่อวัดและ หน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการส่งเสริมกิจกรรมทางศาสนาให้เอื้อต่อการพัฒนาตนเองและการอยู่ร่วมกันในสังคม อย่างมีคุณธรรมและยั่งยืน

ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องและกรอบแนวคิดในการวิจัย

การศึกษาเรื่องแนวทางการพัฒนาชีวิตตามหลักบุญกิริยาวัตถุ 3 ของผู้ปฏิบัติธรรม วัดบางสะแกนอก แขวงตลาดพลู กรุงเทพมหานคร อาศัยการบูรณาการแนวคิดทางพระพุทธศาสนาเถรวาท แนวคิดทางจิตวิทยา และการพยาบาลจิตเวช ตลอดจนงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อใช้เป็นกรอบในการศึกษาสภาพการปฏิบัติธรรม ทำความเข้าใจหลักบุญกิริยาวัตถุ 3 และสังเคราะห์แนวทางการพัฒนาชีวิตที่สอดคล้องกับบริบทของผู้ปฏิบัติ ธรรม โดยให้ความสำคัญกับการพัฒนาพฤติกรรม จิตใจ และปัญญา ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญของการดำเนิน ชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนา

แนวคิดเกี่ยวกับบุญกิริยาวัตถุ 3

บุญกิริยาวัตถุ 3 เป็นหลักธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาทที่กล่าวถึงวิธีการทำบุญและการสร้างความดี 3 ประการ ได้แก่ 1) ทานมัย คือ บุญสำเร็จด้วยการให้และการเสียสละ มุ่งส่งเสริมความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ การแบ่งปัน และการลดความยึดติดในทรัพย์สิน 2) ศีลมัย คือ บุญสำเร็จด้วยการรักษาศีล โดยเน้นการควบคุมและกำกับ พฤติกรรมทางกายและวาจาให้อยู่ในกรอบของความถูกต้องเหมาะสม และ 3) ภาวนามัย คือ บุญสำเร็จด้วยการ ภาวนา ซึ่งมุ่งอบรมจิตใจ พัฒนาสติ และส่งเสริมปัญญาให้บุคคลสามารถพิจารณาตนเองและสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างรอบคอบ หลักธรรมทั้งสามประการมีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกัน โดยทานเป็นพื้นฐานของการเสียสละ ศีลเป็นแนวทางกำกับพฤติกรรม และภาวนาเป็นกระบวนการฝึกฝนจิตใจและปัญญา (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2539; บุญมี แท่นแก้ว, 2546) ในบริบทการปฏิบัติธรรม หลักบุญกิริยาวัตถุ 3 สามารถใช้เป็นกรอบพิจารณา การพัฒนาชีวิตทั้งในระดับบุคคลและการอยู่ร่วมกับผู้อื่น กล่าวคือ การให้และการเสียสละช่วยส่งเสริมจิตสำนึก ต่อส่วนรวม การรักษาศีลสนับสนุนการดำเนินชีวิตอย่างมีระเบียบและรับผิดชอบ ส่วนการภาวนาช่วยส่งเสริม การสำรวจจิตใจและการพิจารณาพฤติกรรมของตนเอง การนำหลักธรรมดังกล่าวมาศึกษาจึงจำเป็นต้องพิจารณา ทั้งความเข้าใจในหลักธรรมและลักษณะการนำไปปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวัน

แนวคิดทางจิตวิทยาและการพัฒนาจิตใจ

แนวคิดทางจิตวิทยาและการพยาบาลจิตเวชให้ความสำคัญกับความสัมพันธ์ระหว่างความคิด อารมณ์ พฤติกรรม และการปรับตัวของบุคคล จิราพร รักการ (2563) นำเสนอองค์ความรู้ด้านจิตเวชศาสตร์และการพยาบาลจิตเวช ซึ่งสามารถใช้ประกอบการทำความเข้าใจการดูแลจิตใจและการส่งเสริมการปรับตัวของบุคคล ขณะที่ดาไล ลามะ และคัทเลอร์ (2553) ให้ความสำคัญกับการฝึกฝนจิตใจและการปรับมุมมองต่อชีวิตเพื่อส่งเสริมความสุข แนวคิดเหล่านี้สามารถนำมาใช้ประกอบการอธิบายการพัฒนาชีวิตตามหลักบุญกิริยาวัตถุ 3 โดยเฉพาะการกำกับพฤติกรรม การรู้เท่าทันอารมณ์ และการสร้างความสัมพันธ์ที่เหมาะสมกับผู้อื่น นอกจากนี้ ธนิต อยู่โพธิ์ (2539) กล่าวถึงอานิสงส์ของวิปัสสนากัมมัฏฐาน ซึ่งเกี่ยวข้องกับการฝึกจิตและการพัฒนาปัญญาตามแนวทางพระพุทธศาสนา เมื่อนำมาพิจารณาร่วมกับภาวนามัย จึงช่วยขยายความเข้าใจเกี่ยวกับการอบรมจิตใจในฐานะองค์ประกอบหนึ่งของการพัฒนาชีวิต อย่างไรก็ตาม แนวคิดทางจิตวิทยาและการพยาบาลจิตเวชในงานวิจัยนี้ใช้เพื่อประกอบการอธิบายและตีความข้อมูล มิใช่เพื่อยืนยันว่าการปฏิบัติธรรมสามารถทดแทนการดูแลรักษาทางสุขภาพจิตได้

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องและช่องว่างการศึกษา

กันตภณ หนูทองแก้ว (2556) ศึกษาการนำหลักบุญกิริยาวัตถุมาใช้ในวิถีชีวิตของประชาชน อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช ซึ่งเป็นแนวทางสำคัญในการทำความเข้าใจการประยุกต์ใช้หลักธรรมในชีวิตประจำวัน ส่วนสมศักดิ์ ดวงสีเสน (2534) ศึกษาบุญกิริยาวัตถุ 3 ของพุทธศาสนิกชนไทยในบริบทการเปลี่ยนผ่านสู่สังคมอุตสาหกรรม โดยเปรียบเทียบกลุ่มผู้ประกอบอาชีพเกษตรกรรมกับลูกจ้างในโรงงานอุตสาหกรรม งานศึกษาดังกล่าวชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของบริบททางสังคมและวิถีชีวิตในการศึกษาการปฏิบัติทางศาสนา

พระครูปลัดกิตติวัฒน์ (เมธวัจน์ สีลภูสิโต, 2560) ศึกษาการปฏิบัติบุญกิริยาวัตถุของพุทธศาสนิกชนวัดบางนานอก ขณะที่พระครูธรรมธรสุนทร กวิสฺสโร (เพ็งอาจ, 2558) ศึกษาทัศนคติต่อการถวายสังฆทานของชาวพุทธกลุ่มวัยรุ่นในพื้นที่วัดจระเข้ใหญ่ จังหวัดสมุทรปราการ และศิริขรินทร์ ไชยนา และคณะ (2549) ศึกษาการบำเพ็ญบุญตามหลักบุญกิริยาวัตถุของนักเรียนวิทยาลัยอาชีวศึกษาเชียงใหม่ นอกจากนี้ ธิติพร สุวรรณอำภา (2557) ศึกษาผลของโปรแกรมการพยาบาลโดยใช้บุญกิริยาวัตถุ 3 ต่อความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้ป่วยโรคมะเร็ง งานเหล่านี้แสดงให้เห็นถึงการนำหลักบุญกิริยาวัตถุไปศึกษาในกลุ่มประชากรและบริบทที่หลากหลาย

จากการสังเคราะห์เอกสารดังกล่าว การศึกษาครั้งนี้มุ่งให้ความสำคัญกับการเชื่อมโยงหลักบุญกิริยาวัตถุ 3 กับสภาพการปฏิบัติธรรมและแนวทางการพัฒนาชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรมในบริบทเฉพาะของวัดบางสะแกนอก โดยไม่จำกัดอยู่เพียงการศึกษาการทำบุญหรือกิจกรรมทางศาสนา แต่พิจารณาความเชื่อมโยงระหว่างการให้ การรักษาศีล และการภาวนากับการพัฒนาตนเอง ทั้งนี้ ช่องว่างดังกล่าวเป็นประเด็นที่งานวิจัยนี้มุ่งสำรวจเพิ่มเติม มิใช่ข้อยืนยันว่าไม่เคยมีการศึกษาประเด็นนี้มาก่อน

กรอบแนวคิดในการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง “แนวทางการพัฒนาชีวิตตามหลักบุญกิริยาวัตถุ 3 ของผู้ปฏิบัติธรรม วัดบางสะแกนอก แขวงตลาดพลู กรุงเทพมหานคร” ผู้วิจัยกำหนดกรอบแนวคิดในการวิจัยออกมาเป็นแผนภูมิได้ ดังนี้



แผนภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาพการปฏิบัติธรรมของผู้มาปฏิบัติธรรมวัดบางสะแกนอก
2. เพื่อศึกษาหลักบุญกิริยาวัตถุ 3 ในพระพุทธศาสนาเถรวาท
3. เพื่อวิเคราะห์แนวทางการพัฒนาชีวิตตามหลักบุญกิริยาวัตถุ 3 ของผู้ปฏิบัติธรรม วัดบางสะแกนอก แขวงตลาดพลู กรุงเทพมหานคร

ระเบียบวิธีการวิจัย

รูปแบบการวิจัย

การศึกษานี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและสังเคราะห์แนวทางการพัฒนาชีวิตตามหลักบุญกิริยาวัตถุ 3 ของผู้ปฏิบัติธรรม ณ วัดบางสะแกนอก แขวงตลาดพลู กรุงเทพมหานคร โดยใช้การศึกษาเอกสารและการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) เป็นวิธีการหลักในการรวบรวมข้อมูล เพื่อทำความเข้าใจแนวคิด ประสบการณ์ และมุมมองของผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติธรรมและการประยุกต์ใช้หลักบุญกิริยาวัตถุ 3 ในการดำเนินชีวิต

ประชากร/กลุ่มตัวอย่าง

ประชากรกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยเชิงคุณภาพ (Key Informant) ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลสำคัญในการวิจัยแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ตามความสำคัญของประเด็นที่ศึกษาโดยการสัมภาษณ์ประชากรกลุ่มตัวอย่าง คือ กลุ่มนักวิชาการด้านพระพุทธศาสนา กลุ่มพุทธศาสนิกชนผู้ปฏิบัติธรรมเป็นประจำ และกลุ่มผู้นำชุมชนจิตอาสาชุมชน รวมทั้งสิ้นจำนวน 10 รูป/คน ประกอบด้วย

1) นักวิชาการด้านพระพุทธศาสนา จำนวน 3 รูป/คน
2) ผู้นำชุมชนจิตอาสาชุมชน จำนวน 3 รูป
3) พุทธศาสนิกชนผู้ปฏิบัติธรรมเป็นประจำ จำนวน 4 รูป

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แนวทางการสร้างและพัฒนาเครื่องมือในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้สร้างเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสร้างแบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับเพื่อวิเคราะห์แนวทางการพัฒนาชีวิตตามหลักบุญกิริยาวัตถุ 3 ของผู้ปฏิบัติธรรม วัดบางสะแกนอก แขวงตลาดพลู กรุงเทพมหานคร โดยสร้างขึ้นตามกรอบวัตถุประสงค์ของการวิจัยเพื่อให้ทราบถึงทัศนะและความพึงพอใจที่เกี่ยวกับเพื่อวิเคราะห์แนวทางการพัฒนาชีวิตตามหลักบุญกิริยาวัตถุ 3 ของผู้ปฏิบัติธรรม วัดบางสะแกนอก แขวงตลาดพลู กรุงเทพมหานคร ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้

1) ศึกษาเอกสาร แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเรื่องที่ศึกษา จากนั้นกำหนดเป็นกรอบปัจจัยที่ครอบคลุมเนื้อหาและวัตถุประสงค์ที่ต้องการศึกษา

2) สร้างแบบสัมภาษณ์ตามกรอบปัจจัยที่กำหนด เพื่อนำไปสอบถามกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้มีส่วนร่วมกับเพื่อวิเคราะห์แนวทางการพัฒนาชีวิตตามหลักบุญกิริยาวัตถุ 3 ของผู้ปฏิบัติธรรม วัดบางสะแกนอก แขวงตลาดพลู กรุงเทพมหานคร จากนั้นนำไปปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษาพร้อมทั้งรับข้อเสนอแนะ

3) ปรับปรุงเครื่องมือในการวิจัยและให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

4) นำเครื่องมือที่ผ่านการแนะนำและผ่านผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบแล้วมาปรับปรุงแก้ไขให้สมบูรณ์โดยปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษาอีกครั้ง

5) นำแบบสัมภาษณ์ไปสอบถามสัมภาษณ์กับกลุ่มตัวอย่างที่กำหนดไว้ แล้วนำผลที่ได้มาเรียบเรียงปรับปรุงแก้ไขและนำไปปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อนำข้อมูลไปใช้ต่อไป

6) นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ สังเคราะห์ในเชิงคุณภาพ

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองจากแบบสอบถามสัมภาษณ์ที่ใช้ในการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ ผู้ศึกษาวิจัยได้ขอนัดหมาย และเข้าพบกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญตามกำหนด จากนั้นจึงอธิบายถึงวัตถุประสงค์ของการศึกษา และจุดมุ่งหมายในการสัมภาษณ์ในครั้งนี้ จากนั้นเริ่มสัมภาษณ์กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญตามแบบสัมภาษณ์ที่เตรียมไว้ และเนื่องจากแบบสัมภาษณ์ที่ใช้ในการศึกษาวิจัยในครั้งนี้นั้นมีลักษณะเป็นข้อคำถามแบบปลายเปิด จึงสามารถที่จะตั้งคำถามที่มีลักษณะเจาะลึกลงไปในรายละเอียดต่าง ๆ ได้อีก ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้

1) ขอหนังสือรับรองจากบัณฑิตศึกษา เพื่อขอความร่วมมือจากผู้ทรงคุณวุฒิในการดำเนินการวิจัย

2) ขอสัมภาษณ์นักวิชาการด้านพระพุทธศาสนา พุทธศาสนิกชนผู้ปฏิบัติธรรมเป็นประจำ และผู้นำชุมชน จิตอาสาชุมชน ที่มีส่วนร่วมกิจกรรมเกี่ยวกับเพื่อวิเคราะห์แนวทางการพัฒนาชีวิตตามหลักบุญกิริยาวัตถุ 3 ของผู้ปฏิบัติธรรม วัดบางสะแกนอก แขวงตลาดพลู กรุงเทพมหานคร ด้วยการใช้วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) โดยผู้วิจัยดำเนินการสัมภาษณ์และบันทึกเสียงการสัมภาษณ์ด้วยเครื่องบันทึกเสียงใช้เทปวิธีอัดเสียงและสมุดโน้ตในการจดแต่ละประเด็น เพื่อให้การสัมภาษณ์เป็นไปอย่างต่อเนื่องและอยู่ในกรอบของวัตถุประสงค์ในการวิจัย

3) ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลแบบสอบถามจากกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด จำนวน 10 รูป/คน เพื่อเก็บข้อมูลเชิงลึกในประเด็นเกี่ยวกับบุญกิริยาวัตถุ 3 ประการ

4) นำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ไปสังเคราะห์ วิเคราะห์เชิงคุณภาพต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูลและเกณฑ์การแปลความหมาย

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลตามแนวทางการวิจัยเชิงคุณภาพ คือ ผู้ศึกษาวิจัยได้ดำเนินการประมวลผลและวิเคราะห์ข้อมูล โดยเก็บรวบรวมข้อมูลจากการสัมภาษณ์นำมาจำแนกข้อมูลออกเป็นหมวดหมู่ตามประเด็นสำคัญ โดยอาศัยการจัดหมวดหมู่ของข้อมูลและจดบันทึกลงในคอมพิวเตอร์ ทั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำแนวคิดและทฤษฎีต่าง ๆ ที่ได้ศึกษาค้นคว้ามาเป็นแนวทางในการจำแนกข้อมูล ต่อจากนั้นจึงนำข้อมูลที่ได้มารวบรวม วิเคราะห์ สังเคราะห์ สรุปประเด็นสำคัญ และอธิบายความเชื่อมโยงกันโดยการเขียนในเชิงพรรณนา

เป็นการเขียนเรียงความโดยสอดแทรกความรู้สึกจากสภาพความเป็นจริงลงไป ประยุกต์เข้ากับเหตุการณ์ปัจจุบันให้ทันสมัยและเข้าใจง่าย สามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้จริงในสังคม

ผลการวิจัย

แนวทางการพัฒนาชีวิตตามหลักบุญกิริยาวัตถุ 3 ของผู้ปฏิบัติธรรมวัดบางสะแกนอก แขวงตลาดพลู กรุงเทพมหานครสรุปสาระสำคัญคือ วัดบางสะแกนอกทำหน้าที่เป็นพื้นที่เชื่อมโยงระหว่างพระสงฆ์กับชุมชนในการเผยแผ่หลักธรรมเพื่อสร้างรากฐานความดี

1) ด้านทานมัย คือ มุ่งเน้นการเสียสละเพื่อขัดเกลาจิตใจให้ลดละความตระหนี่และความเห็นแก่ตัว การปฏิบัติครอบคลุมทั้งวัตถุทาน วิทยาทาน และอภัยทาน รวมถึงการสละแรงกายช่วยเหลือกิจกรรมต่าง ๆ ของวัด การให้ทานในรูปแบบนี้ช่วยสืบทอดอายุพระพุทธศาสนาและสร้างวัฒนธรรมการช่วยเหลือเกื้อกูลกันในชุมชน

2) ด้านสีลมัย คือ การพัฒนากายและวาจาให้สุจริตเรียบร้อยผ่านการสมาทานศีล 5 และศีล 8 การรักษาศีลช่วยสร้างวินัย ลดความขัดแย้ง และยกระดับจิตใจให้มีความอดทนต่อสิ่งเร้าในสังคมเมือง นอกจากนี้ยังช่วยในการควบคุมอารมณ์ ลดละความโกรธพยาบาท และสร้างความสงบสุขให้เกิดขึ้นในสังคม

3) ด้านภาวนามัย คือ ถือเป็นหัวใจของการพัฒนาปัญญาในระดับสูงสุดเพื่อให้รู้เท่าทันสภาพปัญหาของชีวิต เน้นการเจริญสติปัฏฐาน 4 ทั้งในอิริยาบถใหญ่และย่อยเพื่อให้รู้เท่าทันนามรูปตามความเป็นจริง การปฏิบัติมีทั้งสมถะเพื่อให้ใจสงบ และวิปัสสนาเพื่อกำจัดอวิชชาอันเป็นมูลเหตุสำคัญแห่งทุกข์

การพัฒนา คือ การทำบุญที่สมบูรณ์ต้องผสานทั้งสามส่วนเข้าด้วยกันอย่างสม่ำเสมอในวิถีชีวิตประจำวัน ได้แก่ ทานช่วยลดความโลภ ศีลช่วยลดความก้าวร้าว และภาวนาช่วยลดความหลงมัวเมาในสัจธรรมของชีวิต การพัฒนาตามหลักนี้เปลี่ยนจากการทำตามประเพณีมาเป็นการสำรวจและพัฒนาจิตใจของตนเองอย่างแท้จริง ผลลัพธ์เชิงสังคมคือ ผู้ปฏิบัติธรรมจะมีคุณธรรมด้านเมตตา กรุณา และมีจิตสาธารณะในการอยู่ร่วมกันอย่างยั่งยืน ก่อให้เกิดศรัทธาที่ประกอบด้วยเหตุผล มีความรับผิดชอบ และดำรงตนตั้งอยู่ในความไม่ประมาท หลักธรรมบุญกิริยาวัตถุ 3 จึงทำหน้าที่เป็นเข็มทิศชีวิตที่ช่วยให้บุคคลพึ่งพาตนเองช่วยให้ผู้ปฏิบัติธรรมมีคุณภาพชีวิตที่ดี มีความสุข และสร้างประโยชน์สุขให้แก่สังคมรอบข้างอย่างสม่ำเสมอ การฝึกฝนปัญญาผ่านการภาวนาเป็นเครื่องมือสำคัญในการเผชิญปัญหาโลกปัจจุบันได้อย่างเข้มแข็ง จากการสัมภาษณ์พบว่า ผู้มาปฏิบัติธรรมวัดบางสะแกนอกส่วนใหญ่มีความศรัทธาในพระพุทธศาสนาและมุ่งแสวงหาความสงบทางจิตใจ ผ่านกิจกรรมสวดมนต์ นั่งสมาธิ ฟังธรรม และรักษาศีล เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตและลดความเครียดจากสังคมปัจจุบัน หลักบุญกิริยาวัตถุ 3 ได้แก่ ทาน ศีล และภาวนา เป็นหลักธรรมสำคัญในพระพุทธศาสนาเถรวาทที่มุ่งพัฒนากาย วาจา และใจ โดยส่งเสริมการเสียสละ รักษาศีล และฝึกจิตให้เกิดสติปัญญา อันนำไปสู่ความสงบสุขและการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณธรรม และการพัฒนาชีวิตตามหลักบุญกิริยาวัตถุ 3 ได้แก่ ทานมัย ศีลมัย และภาวนามัย ช่วยส่งเสริม

คุณภาพชีวิตทั้งด้านจิตใจ พฤติกรรม และสังคม โดยทานมัยปลูกฝังการเสียสละและเมตตา ศีลมัยช่วยควบคุมกายวาจาให้มีวินัย และภาวนามัยช่วยพัฒนาสติ สมาธิ และปัญญา อันนำไปสู่ความสงบสุขในการดำเนินชีวิต

อภิปรายผล

สภาพการปฏิบัติธรรมของผู้มาปฏิบัติธรรมวัดบางสะแกนอก

ผลการศึกษาสะท้อนให้เห็นว่า การปฏิบัติธรรมตามหลักบุญกิริยาวัตถุ 3 สามารถอธิบายได้ผ่านกระบวนการพัฒนาชีวิตที่ครอบคลุมทั้งพฤติกรรมทางสังคม การกำกับตนเองทางศีลธรรม และการพัฒนาจิตใจ โดยทานมัยเป็นการฝึกให้บุคคลรู้จักแบ่งปันและลดความยึดติดในทรัพย์สิน ศีลมัยเป็นการกำกับพฤติกรรมทางกายและวาจาให้อยู่บนพื้นฐานของความสุจริตและการไม่เบียดเบียน ส่วนภาวนามัยเป็นการฝึกจิตให้มีสติและพัฒนาปัญญาเพื่อเข้าใจตนเองและสถานการณ์ที่เผชิญอย่างเหมาะสม เมื่อพิจารณาร่วมกัน หลักธรรมทั้ง 3 ประการจึงมิได้จำกัดอยู่เพียงการประกอบกิจกรรมทางศาสนา แต่ยังสามารถประยุกต์เป็นแนวทางดำเนินชีวิตและสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างบุคคลในสังคมเมืองได้ด้วย ข้อค้นพบดังกล่าวสอดคล้องกับแนวคิดเกี่ยวกับบุญกิริยาวัตถุ 3 ซึ่งอธิบายว่า การทำบุญประกอบด้วยการให้ทาน การรักษาศีล และการเจริญภาวนา โดยแต่ละองค์ประกอบมีบทบาทเกื้อหนุนการพัฒนาคุณธรรมและจิตใจในลักษณะที่แตกต่างกัน การให้ทานช่วยลดความตระหนี่และส่งเสริมการแบ่งปัน การรักษาศีลช่วยควบคุมพฤติกรรมไม่ให้ก่อความเดือดร้อนแก่ตนเองและผู้อื่น ขณะที่การเจริญภาวนามุ่งฝึกจิตและพัฒนาปัญญาให้สามารถพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง แนวคิดนี้ปรากฏในคำอธิบายหลักพุทธธรรมของพระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต, 2539) ซึ่งให้ความสำคัญกับการทำความดีผ่านการให้ การประพฤติปฏิบัติอย่างมีระเบียบวินัย และการฝึกอบรมจิตใจให้เจริญงอกงาม ดังนั้น การนำหลักบุญกิริยาวัตถุ 3 มาใช้ในการปฏิบัติธรรมจึงควรพิจารณาทั้งมิติของกิจกรรมที่บุคคลกระทำและคุณภาพทางจิตใจที่มุ่งพัฒนาควบคู่กัน

นอกจากนี้ ผลการศึกษายังสามารถอภิปรายเชื่อมโยงกับงานของกันตภณ หนูทองแก้ว (2556) ซึ่งศึกษาการนำหลักบุญกิริยาวัตถุมาใช้ในวิถีชีวิตของประชาชน อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช และรายงานว่าประชาชนมีการนำหลักดังกล่าวไปใช้โดยรวมอยู่ในระดับมาก อย่างไรก็ตาม งานศึกษาดังกล่าวยังสะท้อนข้อจำกัดด้านเวลาในการเข้าวัดทำบุญและการศึกษาธรรมะ โดยเฉพาะด้านศีลและภาวนา ประเด็นนี้ชี้ให้เห็นว่าแม้หลักบุญกิริยาวัตถุ 3 จะสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ แต่การปฏิบัติอย่างต่อเนื่องยังขึ้นอยู่กับเงื่อนไขด้านเวลา โอกาส และวิถีชีวิตของแต่ละบุคคล สำหรับบริบทของวัดบางสะแกนอก การส่งเสริมการปฏิบัติธรรมจึงควรคำนึงถึงความสะดวกในการเข้าร่วมกิจกรรม และเปิดโอกาสให้ผู้ปฏิบัติสามารถนำหลักธรรมไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ แม้ไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมที่วัดได้อย่างสม่ำเสมอ ในทำนองเดียวกัน งานศึกษาของสมศักดิ์ ดวงสีเสน (2534) เกี่ยวกับการทำบุญกิริยาวัตถุ 3 ของพุทธศาสนิกชนในพื้นที่อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี แสดงให้เห็นประเด็นเกี่ยวกับข้อจำกัดด้านเวลาและการจัดสรรเวลาว่าง ซึ่งอาจสัมพันธ์กับการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางศาสนา ผลการศึกษาดังกล่าวช่วยให้เห็นความสำคัญของการพิจารณาบริบททาง

สังคมและอาชีพควบคู่กับการส่งเสริมการปฏิบัติธรรม กล่าวคือ การพัฒนาคุณธรรมไม่ควรอาศัยเฉพาะการเข้าร่วมพิธีกรรมหรือกิจกรรมภายในวัด แต่ควรส่งเสริมให้เกิดพฤติกรรมการให้ การรักษาศีล และการฝึกสติในชีวิตประจำวันด้วย

กล่าวโดยสรุป สภาพการปฏิบัติธรรมตามหลักบุญกิริยาวัตถุ 3 สามารถพิจารณาเป็นกระบวนการพัฒนาตนเองที่เชื่อมโยงระหว่างบุคคลกับสังคม โดยการให้ช่วยสร้างความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ การรักษาศีลช่วยสร้างความไว้วางใจในการอยู่ร่วมกัน และการเจริญภาวนาช่วยเสริมสร้างความรู้เท่าทันอารมณ์และความคิด อย่างไรก็ตาม การอธิบายระดับหรือความเข้มข้นของการปฏิบัติธรรมของผู้มาปฏิบัติธรรมวัดบางสะแกนอกควรอาศัยผลข้อมูลภาคสนามโดยตรง เพื่อให้สามารถระบุได้อย่างชัดเจนว่าพฤติกรรมด้านใดเป็นจุดเด่น และด้านใดควรได้รับการส่งเสริมเพิ่มเติม

หลักบุญกิริยาวัตถุ 3 ในพระพุทธศาสนาเถรวาท

ผลการศึกษาตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 แสดงให้เห็นว่า หลักบุญกิริยาวัตถุ 3 สามารถใช้เป็นกรอบในการอธิบายการพัฒนาชีวิตอย่างเป็นองค์รวม โดยจำแนกออกเป็น 3 องค์ประกอบ ได้แก่ ทานมัย สีลมัย และภาวนามัย ซึ่งมีจุดมุ่งหมายและกระบวนการเกื้อหนุนกัน การพัฒนาชีวิตตามหลักดังกล่าวจึงไม่ควรแยกการทำบุญออกจากการประพฤติตนในชีวิตประจำวัน หรือแยกการฝึกจิตออกจากความรับผิดชอบต่อสังคม แต่ควรพิจารณาว่าการกระทำแต่ละด้านสามารถสนับสนุนการพัฒนาคุณธรรมและคุณภาพชีวิตร่วมกันได้อย่างไร

ประการแรก ทานมัย เป็นการพัฒนาคุณธรรมผ่านการให้และการแบ่งปัน ทั้งในรูปแบบวัตถุทาน การช่วยเหลือด้วยแรงกาย และการให้ความรู้หรือคำแนะนำที่เป็นประโยชน์ การให้จึงมีความหมายมากกว่าการบริจาคทรัพย์สิน เพราะยังเกี่ยวข้องกับการลดความเห็นแก่ตัว การตระหนักถึงความต้องการของผู้อื่น และการสร้างความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกันในชุมชน ประเด็นนี้สอดคล้องกับแนวคิดของพระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต, 2539) ที่อธิบายการให้ทานในฐานะการเผื่อแผ่แบ่งปันและช่วยเหลือกัน เพื่อส่งเสริมการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข เมื่อประยุกต์ใช้ในบริบทวัดบางสะแกนอก การส่งเสริมทานมัยจึงควรครอบคลุมทั้งการทำบุญตามประเพณีและการช่วยเหลือสมาชิกในชุมชนตามความจำเป็น โดยคำนึงถึงเจตนาและประโยชน์ที่เกิดแก่ผู้รับเป็นสำคัญ

ประการที่สอง สีลมัย เป็นการพัฒนาความประพฤติผ่านการสำรวมกายและวาจา ตลอดจนการปฏิบัติตามหลักศีลที่เหมาะสมกับสถานภาพและบริบทของผู้ปฏิบัติธรรม ศีลมีบทบาทในการกำกับพฤติกรรมให้ไม่เบียดเบียนผู้อื่น ลดความขัดแย้ง และสร้างความเชื่อมั่นระหว่างสมาชิกในสังคม ในมิตินี้ การรักษาศีลมิได้มีความหมายเฉพาะการงดเว้นพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม แต่ยังครอบคลุมการฝึกความรับผิดชอบ การเคารพกติกาส่วนรวม และการคำนึงถึงผลกระทบของการกระทำที่มีต่อบุคคลอื่นด้วย แนวคิดดังกล่าวสอดคล้องกับคำอธิบายของพระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต, 2539) ที่เชื่อมโยงการรักษาศีลกับความมีระเบียบวินัยในการดำเนินชีวิตและการอยู่ร่วมกันในสังคม

ประการที่สาม ภาวนามัย เป็นการพัฒนาจิตใจและปัญญาผ่านการฝึกอบรมตนเอง โดยอาจพิจารณาได้ทั้งด้านสมถภาวนาซึ่งมุ่งให้จิตสงบและตั้งมั่น และวิปัสสนาภาวนาซึ่งมุ่งพัฒนาปัญญาในการพิจารณาสภาวธรรมตามความเป็นจริง การเจริญภาวนาจึงมีความสำคัญต่อการสร้างความรู้เท่าทันอารมณ์ ลดการตอบสนองต่อสิ่งเร้าอย่างขาดสติ และเพิ่มความสามารถในการพิจารณาปัญหาอย่างรอบคอบ ทั้งนี้ การกล่าวถึงภาวนามัยในบริบทการพัฒนาชีวิตควรเน้นกระบวนการฝึกฝนและการเปลี่ยนแปลงที่สามารถสังเกตได้ เช่น ความสม่ำเสมอในการฝึกสติ ความสามารถในการกำกับอารมณ์ และการตัดสินใจอย่างมีเหตุผล โดยไม่สรุปว่าการปฏิบัติธรรมระยะสั้นนำไปสู่การขจัดกิเลสหรือบรรลุผลขั้นสูงทางพระพุทธศาสนาโดยปราศจากหลักฐานรองรับ เมื่อพิจารณางานวิจัยที่เกี่ยวข้อง งานของพระครูปลัดกิตติวัฒน์ (เมธวัจน์ สีลภูสิโต, 2560) ซึ่งศึกษาการปฏิบัติบุญกิริยาวัตถุของพุทธศาสนิกชนวัดบางนานอก เป็นงานที่สามารถนำมาใช้เปรียบเทียบในประเด็นการนำหลักบุญกิริยาวัตถุไปปฏิบัติในบริบทของชุมชนวัดได้ อย่างไรก็ตาม การอภิปรายเชิงเปรียบเทียบถึงระดับการปฏิบัติหรือปัจจัยที่เกี่ยวข้องจำเป็นต้องตรวจสอบผลการศึกษาฉบับเต็มก่อน เพื่อหลีกเลี่ยงการระบุข้อค้นพบที่ไม่ปรากฏในข้อมูลอ้างอิงที่มีอยู่ ในทำนองเดียวกัน งานของศิริขรินทร์ ไชยนา และคณะ (2549) เกี่ยวกับการบำเพ็ญบุญตามหลักบุญกิริยาวัตถุของนักเรียนวิทยาลัยอาชีวศึกษาเชียงใหม่ สามารถใช้เป็นแนวทางในการพิจารณาความเป็นไปได้ของการประยุกต์หลักธรรมกับกลุ่มผู้เรียน ขณะที่งานของกันตภณ หนูทองแก้ว (2556) ช่วยสนับสนุนการพิจารณาหลักบุญกิริยาวัตถุในวิถีชีวิตของประชาชนทั่วไป งานเหล่านี้มีความเกี่ยวข้องในแง่ของหัวข้อและบริบทการประยุกต์หลักธรรม แต่การเปรียบเทียบข้อค้นพบโดยตรงควรตั้งอยู่บนรายละเอียดผลการศึกษาที่ตรวจสอบได้

ดังนั้น ข้อค้นพบเชิงแนวคิดของการศึกษาครั้งนี้คือ หลักบุญกิริยาวัตถุ 3 สามารถใช้เป็นกรอบการพัฒนาชีวิตที่เชื่อมโยงการกระทำภายนอกกับการพัฒนาภายใน กล่าวคือ ทานมัยส่งเสริมความเอื้อเฟื้อ สีลมัยกำกับความประพฤติ และภาวนามัยพัฒนาจิตใจและปัญญา ทั้งสามองค์ประกอบควรได้รับการส่งเสริมอย่างสมดุลเพื่อให้การปฏิบัติธรรมมีความหมายต่อการดำเนินชีวิตและการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างเป็นรูปธรรม

แนวทางการพัฒนาชีวิตตามหลักบุญกิริยาวัตถุ 3 ของผู้ปฏิบัติธรรม วัดบางสะแกนอก แขวงตลาดพลู กรุงเทพมหานคร

ผลการศึกษาตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 3 ชี้ให้เห็นแนวทางการประยุกต์หลักบุญกิริยาวัตถุ 3 เพื่อพัฒนาชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรม โดยเน้นการเชื่อมโยงหลักธรรมกับกิจกรรมที่สามารถดำเนินการได้จริงในชีวิตประจำวัน ทั้งนี้ แนวทางการพัฒนาควรคำนึงถึงความแตกต่างด้านวัย ประสบการณ์ ความพร้อม และเงื่อนไขการดำเนินชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรม เพื่อให้สามารถนำหลักธรรมไปประยุกต์ใช้ได้อย่างต่อเนื่องและเหมาะสมกับบริบทของชุมชนเมือง

ด้านทานมัย ควรส่งเสริมการให้และการแบ่งปันในรูปแบบที่หลากหลาย ไม่จำกัดเฉพาะการบริจาคเงินหรือสิ่งของ แต่รวมถึงการอาสาช่วยเหลืองานส่วนรวม การแบ่งปันความรู้ และการให้ความช่วยเหลือแก่ผู้ที่ประสบความยากลำบาก แนวทางดังกล่าวมีความสำคัญต่อการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างผู้ปฏิบัติธรรมกับ

สมาชิกในชุมชน เพราะเปิดโอกาสให้การทำบุญเชื่อมโยงกับการแก้ไขปัญหาและตอบสนองความต้องการของสังคมได้โดยตรง อีกทั้งยังช่วยขยายความหมายของการให้จากกิจกรรมเฉพาะโอกาสไปสู่พฤติกรรมที่สามารถปฏิบัติได้อย่างสม่ำเสมอ

ด้านสีลมัย ควรส่งเสริมการรักษาศีลและการพัฒนาวินัยในชีวิตประจำวัน โดยเน้นการประพฤติสุจริต การไม่เบียดเบียน การใช้วาจาอย่างเหมาะสม และการเคารพสิทธิของผู้อื่น การสวดมนต์ ฟังธรรม และเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาสามารถใช้เป็นกิจกรรมสนับสนุนการเรียนรู้ได้ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ พระศรีรัช มงคลบัญฑิต และคณะ (2565) ซึ่งเน้นถึงการศึกษาสื่อดิจิทัลที่มีผลต่อการปพฤติปฏิบัติทางศีล กาย วาจา ซึ่งมีความเชื่อมโยงกับการฝึกปฏิบัติจริง เช่น การสำรวจพฤติกรรมของตนเอง การพิจารณาผลกระทบจากคำพูดและการกระทำ และการทบทวนแนวทางปรับปรุงตนเองอย่างสม่ำเสมอ การดำเนินการเช่นนี้จะช่วยให้การรักษาศีลไม่จำกัดอยู่เพียงการรับรู้หลักธรรม แต่เชื่อมโยงไปสู่การกำกับพฤติกรรมและความรับผิดชอบต่อสังคม

ด้านภาวนามัย ควรสนับสนุนการฝึกสติและการเจริญภาวนาอย่างต่อเนื่อง โดยเน้นการนำสติไปใช้กับการดำเนินชีวิตประจำวัน เช่น การรู้เท่าทันอารมณ์เมื่อเกิดความขัดแย้ง การพิจารณาปัญหาก่อนตัดสินใจ และการรู้จักทบทวนความคิดของตนเองอย่างมีเหตุผล การฝึกสมาธิและการเจริญวิปัสสนาสามารถจัดให้เหมาะสมกับประสบการณ์และความพร้อมของผู้ปฏิบัติธรรม โดยให้ความสำคัญกับความสม่ำเสมอและความเข้าใจในหลักการมากกว่าการมุ่งเน้นรูปแบบกิจกรรมเพียงอย่างเดียว

แนวทางดังกล่าวสามารถอภิปรายเชื่อมโยงกับแนวคิดของ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), 2558) เกี่ยวกับบุญกิริยาวัตถุ 3 ซึ่งเน้นการให้ การรักษาศีล และการเจริญภาวนาในฐานะวิถีทางแห่งการทำความดีและการพัฒนาตนเอง โดยเฉพาะการเชื่อมโยงการให้เข้ากับการช่วยเหลือกัน การรักษาศีลเข้ากับการมีวินัยในการอยู่ร่วมกัน และการเจริญภาวนาเข้ากับการฝึกอบรมจิตใจและปัญญา แนวคิดนี้ช่วยสนับสนุนการพัฒนาแนวทางปฏิบัติที่ไม่แยกกิจกรรมทางศาสนาออกจากการดำเนินชีวิต แต่ส่งเสริมให้ผู้ปฏิบัติธรรมใช้หลักธรรมเป็นกรอบในการพิจารณาและกำกับการกระทำของตนเองอย่างต่อเนื่อง นอกจากนี้ งานของกันตภณ หนูทองแก้ว (2556) ยังมีนัยสำคัญต่อการพัฒนาแนวทางส่งเสริมการปฏิบัติธรรม เนื่องจากประเด็นข้อจำกัดด้านเวลาในการเข้าวัดและการศึกษาธรรมะสะท้อนถึงความจำเป็นในการจัดกิจกรรมให้สอดคล้องกับชีวิตประจำวัน การดำเนินงานของวัดบางสะแกนอกจึงอาจเน้นกิจกรรมที่ยืดหยุ่นและต่อเนื่อง เช่น การกำหนดกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ในชุมชน การส่งเสริมการรักษาศีลในชีวิตประจำวัน และการฝึกสติในช่วงเวลาสั้น ๆ อย่างสม่ำเสมอ ทั้งนี้ ข้อเสนอเหล่านี้เป็นแนวทางประยุกต์จากหลักธรรมและประเด็นในงานศึกษาที่เกี่ยวข้อง มิใช่ข้อยืนยันว่ากิจกรรมดังกล่าวได้ดำเนินการหรือก่อให้เกิดผลแล้วในพื้นที่ศึกษา

เมื่อพิจารณาในภาพรวม แนวทางการพัฒนาชีวิตตามหลักบุญกิริยาวัตถุ 3 ควรดำเนินการอย่างบูรณาการ โดยเริ่มจากการสร้างความเข้าใจในหลักธรรม ส่งเสริมการฝึกปฏิบัติอย่างเหมาะสม เปิดโอกาสให้ผู้ปฏิบัติธรรมสะท้อนผลการเรียนรู้ และสนับสนุนให้เกิดการนำหลักธรรมไปใช้ในชีวิตจริง การดำเนินการควรมีการติดตามความต่อเนื่องของพฤติกรรม เช่น การแบ่งปันและช่วยเหลือผู้อื่น การรักษาวินัยและความสุจริต ตลอดจนการฝึกสติและการกำกับอารมณ์ เพื่อให้สามารถพิจารณาความเปลี่ยนแปลงได้ชัดเจนขึ้น

กล่าวโดยสรุป แนวทางดังกล่าวสะท้อนว่าการพัฒนาชีวิตตามหลักบุญกิริยาวัตถุ 3 มิใช่เพียงการเพิ่มจำนวนกิจกรรมทางศาสนา แต่เป็นการส่งเสริมให้ผู้ปฏิบัติธรรมพัฒนาคุณธรรมและทักษะการดำเนินชีวิตผ่านการให้ การประพฤติดี และการฝึกจิตอย่างสัมพันธ์กัน หากได้รับการประยุกต์อย่างเหมาะสมกับบริบทของวัดและชุมชนเมือง หลักบุญกิริยาวัตถุ 3 ย่อมสามารถใช้เป็นกรอบสำหรับการส่งเสริมความรับผิดชอบต่อตนเอง ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ และการอยู่ร่วมกันอย่างเกื้อกูล อย่างไรก็ตาม ประสิทธิผลของแนวทางนี้ควรได้รับการประเมินด้วยข้อมูลเชิงประจักษ์เพิ่มเติม ทั้งด้านการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ความต่อเนื่องในการปฏิบัติ และการรับรู้ประโยชน์ของผู้เข้าร่วม เพื่อสนับสนุนการพัฒนาแนวทางที่มีความเหมาะสมและสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในบริบทอื่นได้อย่างมีหลักฐานรองรับ

สรุป

การศึกษาเรื่อง “แนวทางการพัฒนาชีวิตตามหลักบุญกิริยาวัตถุ 3 ของผู้ปฏิบัติธรรม วัดบางสะแกนอก แขวงตลาดพลู กรุงเทพมหานคร” เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยใช้การวิจัยเอกสารร่วมกับการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ให้ข้อมูลสำคัญจำนวน 10 รูป/คน ผลการศึกษาสรุปได้ว่า สภาพการปฏิบัติธรรมของผู้ปฏิบัติธรรมวัดบางสะแกนอก พบว่า วัดเป็นศูนย์กลางการเผยแผ่พระพุทธศาสนาและส่งเสริมคุณธรรมของชุมชน ผู้ปฏิบัติธรรมเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนา ได้แก่ การให้ทาน การรักษาศีล การสวดมนต์ การฟังธรรม และการเจริญภาวนา เพื่อพัฒนาจิตใจและนำหลักธรรมไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน การปฏิบัติดังกล่าวสะท้อนบทบาทของวัดในการเชื่อมโยงหลักธรรมกับการดำเนินชีวิต ตลอดจนส่งเสริมความรับผิดชอบ การแบ่งปัน และการอยู่ร่วมกันอย่างเกื้อกูลในสังคม หลักบุญกิริยาวัตถุ 3 ในพระพุทธศาสนาเถรวาท พบว่า เป็นหลักธรรมที่สามารถใช้เป็นกรอบในการพัฒนาชีวิตอย่างเป็นองค์รวม ประกอบด้วย ทานมัย คือ การให้และการแบ่งปันเพื่อขัดเกลาความตระหนี่ สีลมัย คือ การรักษาความประพฤติให้สุจริตและลดการเบียดเบียน และภาวนามัย คือ การฝึกฝนจิตใจและพัฒนาปัญญาผ่านการเจริญภาวนา หลักธรรมทั้ง 3 ประการมีความสัมพันธ์เกื้อหนุนกัน โดยครอบคลุมการพัฒนาพฤติกรรม จิตใจ และปัญญา จึงสามารถนำมาใช้เป็นแนวทางส่งเสริมการพัฒนาตนเองควบคู่กับการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในสังคม แนวทางการพัฒนาชีวิตตามหลักบุญกิริยาวัตถุ 3 พบว่า ควรส่งเสริมการประยุกต์ใช้หลักธรรมทั้ง 3 ด้านอย่างต่อเนื่องและเชื่อมโยงกับวิถีชีวิตประจำวัน ได้แก่ การปลูกฝังการเสียสละและการแบ่งปันตามหลักทานมัย การส่งเสริมวินัย ความซื่อสัตย์ และความรับผิดชอบตามหลักสีลมัย และการฝึกสติ สมาธิ และการพิจารณาตนเองตามหลักภาวนามัย โดยมีวัดเป็นพื้นที่สนับสนุนการเรียนรู้และการปฏิบัติธรรมอย่างเหมาะสมกับบริบทของชุมชน แนวทางดังกล่าวมุ่งส่งเสริมการพัฒนาคุณธรรม การกำกับตนเอง และการอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างสงบสุข

โดยสรุป การศึกษานี้แสดงให้เห็นถึงศักยภาพของหลักบุญกิริยาวัตถุ 3 ในการประยุกต์เป็นกรอบการพัฒนาชีวิตที่เชื่อมโยงการให้ การรักษาความประพฤติ และการฝึกฝนจิตใจเข้าด้วยกัน คุณค่าทางวิชาการของการศึกษาคือการสังเคราะห์หลักพุทธธรรมให้เป็นแนวทางปฏิบัติที่สอดคล้องกับบริบทของวัดและชุมชนเมือง ซึ่งสามารถใช้เป็นพื้นฐานในการพัฒนากิจกรรมส่งเสริมคุณธรรมและการเรียนรู้ทางพระพุทธศาสนา ทั้งนี้ การนำ

แนวทางไปประยุกต์ใช้ในบริบทอื่นควรคำนึงถึงความแตกต่างของกลุ่มผู้ปฏิบัติธรรมและสภาพแวดล้อมทางสังคม รวมทั้งควรมีการศึกษาต่อยอดเพื่อประเมินผลอย่างเป็นระบบ อันจะช่วยเพิ่มหลักฐานเชิงประจักษ์เกี่ยวกับบทบาทของหลักบุญกิริยาวัตถุ 3 ต่อการพัฒนาชีวิตอย่างยั่งยืน

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะทั่วไป

1. กรรมการมหาเถรสมาคมและสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติควรนำแนวทางการพัฒนาชีวิตตามหลักบุญกิริยาวัตถุ 3 ของวัดบางสะแกนอกไปประยุกต์ใช้และเผยแผ่ เพื่อให้พระสงฆ์และพุทธศาสนิกชนเข้าใจแนวทางการดำเนินชีวิตที่ดีงามอย่างต่อเนื่อง

2. ควรมีหน่วยงานคอยดูแลให้ความรู้เพื่อให้เกิดการนำไปสู่การปฏิบัติได้อย่างแท้จริงในสังคม

ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

ควรมีการศึกษารายละเอียดเพิ่มเติมเชิงลึกในแต่ละด้านแยกจากกัน ได้แก่ แนวทางการพัฒนาชีวิตตามหลักทานมัย หลักศีลมัย และหลักภาวนามัย ของผู้ปฏิบัติธรรม วัดบางสะแกนอก แขวงตลาดพลู กรุงเทพมหานคร เพื่อเป็นการขยายขอบเขตองค์ความรู้ให้ครบถ้วนในทุกมิติต่อไป

เอกสารอ้างอิง

กันตภณ หนูทองแก้ว. (2556). *การนำหลักบุญกิริยาวัตถุมาใช้ในวิถีชีวิตของประชาชน อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช.* มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, สถาบันวิจัยญาณสังวร.

จิราพร รักการ. (2563). *ทฤษฎีทางจิตเวชศาสตร์และการพยาบาลจิตเวช.* วิทยาลัยพยาบาลและสุขภาพ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา.

ดาไล ลามะ, & คัทเลอร์, ไฮเวิร์ด ซี. (2553). *ศิลปะแห่งความสุข: คู่มือในการใช้ชีวิต (วัชรีวรรณ ชัยวรศิลป์, ผู้แปล; พิมพ์ครั้งที่ 6).* สำนักพิมพ์อิเทอร์นัล อิงค์.

ธนิต อยู่โพธิ์. (2539). *อานิสงส์วิปัสสนากัมมัฏฐาน (พิมพ์ครั้งที่ 6).* บุญนิธิพุทธจักร.

ธิติพร สุวรรณอำภา. (2557). *ผลของโปรแกรมการพยาบาลโดยใช้บุญกิริยาวัตถุสามต่อความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้ป่วยโรคมะเร็ง.* วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

บุญมี แท่นแก้ว. (2546). *ประวัติศาสตร์ต่าง ๆ และปรัชญาธรรม.* โอเดียนสโตร์.

พระครูธรรมธรสุนทร กวิสฺสโร (เพ็งอาจ). (2558). *ศึกษาทัศนคติต่อการถวายสังฆทานของชาวพุทธกลุ่มวัยรุ่น: กรณีศึกษาวัดจระเข้ใหญ่ อำเภอบางเสาธง จังหวัดสมุทรปราการ.* วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระครูปลัดกิตติวัฒน์ (เมธวัจน์ สีลภูสิโต). (2560). *การปฏิบัติบุญกิริยาวัตถุของพุทธศาสนิกชน: ศึกษาเฉพาะกรณีพุทธศาสนิกชนวัดบางนานอก*. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต). (2558). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม (พิมพ์ครั้งที่ 30).* มูลนิธิธรรมทานกุศลจิต.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2539). *ธรรมนูญชีวิต ฉบับสองพากย์ (พิมพ์ครั้งที่ 2).* สหธรรมิก.

พระศรีรัชมงคลบัณฑิต, พระมหาขนบ เข้ทอง , พระมหาสมสักดิ์ ธมฺมโชติโก , & พระเจริญพงษ์ ธมฺมทีโป (2565). การพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมด้วยการเล่านิทานธรรมบทแก่เยาวชนในอำเภอพุทธมณฑลจังหวัดนครปฐม. วารสารปรัชญาปริทรรศน์, 27(1), 67–79. สืบค้น จาก https://so05.tci-thaijo.org/index.php/phiv/article/view/257080

ศิริขรินทร์ ไชยนา และคณะ. (2549). *การบำเพ็ญบุญตามหลักบุญกิริยาวัตถุของนักเรียนวิทยาลัยอาชีวศึกษาเชียงใหม่*. มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, สถาบันญาณสังวร.

สมศักดิ์ ดวงสีเสน. (2534). *บุญกิริยาวัตถุ 3 ของพุทธศาสนิกชนไทยในท้องถิ่นที่กำลังเปลี่ยนไปสู่สังคมอุตสาหกรรมใหม่: ศึกษาเปรียบเทียบระหว่างผู้มีอาชีพเกษตรกรรมกับลูกจ้างในโรงงานอุตสาหกรรมอำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี.*