แนวทางการประยุกต์ใช้อุเบกขาธรรมในการดำเนินชีวิตประจำวัน*

GUIDELINES FOR THE APPLICATION OF UPEKKHĀ IN DAILY LIFE

สิริเพชญ์ ชูสุวรรณ[1], พรหมเรศ แก้วโมลา[2] และ รวีโรจน์ ศรีคำภา[3]

Siriphet Chusuwan[1], Phromares Kaewmola[2] and Raweerose Sricompa[3]

[1-3]บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตแพร่

[1-3]Graduate Studies Mahachulalongkornrajavidyalaya University Phrae Campus, Thailand

Corresponding author E-mail: siripade1126@gmail.com

วันที่รับบทความ : 23 มิถุนายน 2569; วันแก้ไขบทความ 29 มิถุนายน 2569; วันตอบรับบทความ : 1 กรกฎาคม 2569

Received 23 June 2026; Revised 29 June 2026; Accepted 1 July 2026

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาอุเบกขาธรรมที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท 2) เพื่อวิเคราะห์อุเบกขาธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาท และ 3) เพื่อเสนอแนวทางการประยุกต์ใช้อุเบกขาธรรมในการดำเนินชีวิตประจำวัน การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) โดยใช้การวิเคราะห์เชิงแนวคิด (Conceptual Analysis) ศึกษาข้อมูลจากพระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา และเอกสารวิชาการที่เกี่ยวข้อง วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) ควบคู่กับการตีความตามบริบทของพระพุทธศาสนาเถรวาท

ผลการวิจัยพบว่า

1) อุเบกขาธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาทมิได้หมายถึงความเฉยเมย หากแต่เป็นความวางใจเป็นกลางที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของสติและปัญญา สามารถจำแนกได้เป็น 3 ลักษณะสำคัญ ได้แก่ อุเบกขาในฐานะพรหมวิหาร อุเบกขาในฐานะองค์ธรรมของสมถะและวิปัสสนา และอุเบกขาในฐานะความวางเฉยอย่างมีปัญญา อีกทั้งการวิเคราะห์เชิงแนวคิดพบว่า อุเบกขา

CC BY NC ND

*สิริเพชญ์ ชูสุวรรณ, พรหมเรศ แก้วโมลา และ รวีโรจน์ ศรีคำภา. (2569). แนวทางการประยุกต์ใช้อุเบกขาธรรมในการดำเนินชีวิตประจำวัน. วารสารสหศาสตร์การพัฒนาสังคม, 4(5), 845-861.

Siriphet Chusuwan, Phromares Kaewmola and Raweerose Sricompa. (2026). Guidelines For The Application Of Upekkhā In Daily Life. Journal of Interdisciplinary Social Development, 4(5), 845-861.;

DOI: https://doi.org/10.

Website: https://so12.tci-thaijo.org/index.php/JISDIADP/

มี 4 มิติ ได้แก่ มิติด้านเวทนา มิติด้านปัญญา มิติระดับโลกิยธรรม และมิติระดับโลกุตตรธรรม ซึ่งสะท้อนบทบาทของอุเบกขาทั้งต่อการดำเนินชีวิตและการพัฒนาจิตเพื่อความหลุดพ้น

2) องค์ความรู้ใหม่ที่ได้จากการวิจัย คือ การเสนอกรอบแนวคิดการประยุกต์ใช้อุเบกขาธรรมในสังคมร่วมสมัย โดยอธิบายว่าอุเบกขาเป็นกลไกสำคัญในการสร้างสุขภาวะทางจิต การจัดการความขัดแย้ง และการพัฒนาความสัมพันธ์ทางสังคมผ่านการวางใจอย่างมีสติและปัญญา ส่งผลให้บุคคลสามารถเผชิญความเปลี่ยนแปลง ความเครียด และวิกฤตชีวิตได้อย่างสมดุล พร้อมทั้งพัฒนาคุณภาพชีวิตควบคู่กับการเจริญปัญญาตามหลักพระพุทธศาสนา

3) ผลการศึกษาสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาตนเอง การเสริมสร้างความมั่นคงทางอารมณ์ การส่งเสริมความสัมพันธ์ภายในครอบครัว การบริหารจัดการองค์กร การสร้างความสมานฉันท์ในชุมชน ตลอดจนเป็นแนวทางในการพัฒนาสุขภาวะทางจิตและการอยู่ร่วมกันอย่างสันติในสังคมร่วมสมัย

คำสำคัญ: อุเบกขา, พระพุทธศาสนาเถรวาท, การประยุกต์ใช้, , การดำเนินชีวิตประจำวัน

Abstract

This research article aims to: (1) examine the concept of upekkhā (equanimity) as it appears in the Theravāda Buddhist canon; (2) analyze upekkhā within the framework of Theravāda Buddhist doctrine; and (3) propose guidelines for the practical application of upekkhā in contemporary daily life. The study employs documentary research methodology, utilizing conceptual analysis to examine primary sources including the Tipiṭaka, Aṭṭhakathā, Ṭīkā, and related academic literature. Data were analyzed through content analysis in conjunction with contextual interpretation grounded in Theravāda Buddhist hermeneutics.

the research findings were as follow;

1) Upekkhā in Theravāda Buddhism does not signify mere indifference or passivity; rather, it denotes a state of mental equanimity grounded in sati (mindfulness) and paññā (wisdom). It may be classified into three principal manifestations: upekkhā as a brahmavihāra (divine abiding); upekkhā as a factor (aṅga) of both samatha (tranquility) and vipassanā (insight) meditation; and

upekkhā as wise non-reactivity. Conceptual analysis further reveals that upekkhā operates across four dimensions: the vedanā (feeling-tone) dimension, the paññā (wisdom) dimension, the lokiya (mundane) dimension, and the lokuttara (supramundane) dimension each reflecting upekkhā's dual role in the conduct of everyday life and in the cultivation of the mind toward liberation.

2) A significant scholarly contribution emerging from this research is the articulation of a conceptual framework for the application of upekkhā in contemporary society. The framework demonstrates that upekkhā functions as a pivotal mechanism for fostering psychological well-being, managing interpersonal conflict, and developing harmonious social relations through mindful and wisdom-informed equanimity. This enables individuals to navigate change, stress, and personal crises with equilibrium, while simultaneously cultivating quality of life in accordance with Buddhist principles of wisdom development.

3) The findings of this study may be applied to domains including personal development, emotional stability, family relations, organizational management, community harmony, and mental health promotion offering a principled foundation for peaceful and flourishing coexistence in contemporary society.
Keywords: upekkhā, Theravāda Buddhism, application, daily life

บทนำ

สังคมโลกในปัจจุบันกำลังเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทั้งในด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมือง และเทคโนโลยี อันเป็นผลมาจากกระแสโลกาภิวัตน์และการพัฒนานวัตกรรมดิจิทัลที่เข้ามามีบทบาทต่อวิถีชีวิตของมนุษย์ในทุกมิติ การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวส่งผลให้บุคคลต้องปรับตัวต่อสภาพแวดล้อมที่มีความซับซ้อนและเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ทั้งในด้านการประกอบอาชีพ การศึกษา การสื่อสาร และการดำเนินชีวิตประจำวัน (พระมหาหรรษา ธมฺมหาโส, 2554) แม้ว่าความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีจะช่วยอำนวยความสะดวกและยกระดับคุณภาพชีวิตของมนุษย์ให้ดีขึ้น แต่ในอีกด้านหนึ่งกลับก่อให้เกิดการแข่งขัน ความเร่งรีบ และแรงกดดันในการดำรงชีวิตเพิ่มมากขึ้น ส่งผลให้ผู้คนจำนวนไม่น้อยประสบปัญหา

ความเครียด ความวิตกกังวล และความไม่มั่นคงทางอารมณ์ อันเป็นปัจจัยที่บั่นทอนคุณภาพชีวิตทั้งทางร่างกายและจิตใจ (พระมหาสุทิตย์ อาภากโร (อบอุ่น), 2553) นอกจากนี้ การเปลี่ยนแปลงทางสังคมและวัฒนธรรมที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว ยังส่งผลต่อรูปแบบความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในครอบครัว ชุมชน และสังคม ทำให้เกิดภาวะความห่างเหินทางสังคม การขาดปฏิสัมพันธ์ที่มีคุณภาพ และความขัดแย้งอันเกิดจากความแตกต่างทางความคิดเห็นและค่านิยมมากยิ่งขึ้น ขณะเดียวกัน การมุ่งแสวงหาความสำเร็จทางวัตถุเพียงอย่างเดียวอาจทำให้มนุษย์ละเลยการพัฒนาคุณภาพจิตใจและคุณธรรมภายในตนเอง (พระมหาวุฒิชัย วชิรเมธี, 2554) ด้วยเหตุนี้ การแสวงหาแนวทางในการพัฒนาจิตใจ การสร้างความเข้มแข็งทางอารมณ์ และการดำเนินชีวิตอย่างสมดุลท่ามกลางความเปลี่ยนแปลงของโลกยุคปัจจุบัน จึงกลายเป็นประเด็นสำคัญที่ได้รับความสนใจอย่างกว้างขวาง โดยเฉพาะการนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิตและสร้างความสงบสุขภายในจิตใจอย่างยั่งยืน

พระพุทธศาสนาเป็นแหล่งองค์ความรู้ที่สำคัญในการพัฒนาชีวิตและจิตใจของมนุษย์ โดยมุ่งเน้นการพัฒนาคนให้มีความสมบูรณ์ทั้งด้านกาย จิตใจ และปัญญา ผ่านกระบวนการศึกษา ฝึกฝน และปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอนที่สอดคล้องกับความเป็นจริงของชีวิต อันมีเป้าหมายเพื่อการดับทุกข์และการเข้าถึงความสุขที่แท้จริง (ม.ม. 10/65/96) (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) หลักธรรมในพระพุทธศาสนาจึงมิได้เป็นเพียงแนวทางในการปฏิบัติทางศาสนาเท่านั้น แต่ยังเป็นหลักการที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการแก้ไขปัญหาชีวิต การพัฒนาตนเอง และการสร้างความสมดุลในการดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะในสังคมปัจจุบันที่เต็มไปด้วยความเปลี่ยนแปลง ความกดดัน และความขัดแย้งในหลากหลายมิติ หลักธรรมสำคัญประการหนึ่งที่มีบทบาทอย่างยิ่งต่อการพัฒนาจิตใจ คือ “อุเบกขา” ซึ่งเป็นธรรมที่ปรากฏในพระพุทธศาสนาหลายหมวดธรรม ทั้งในฐานะพรหมวิหาร 4 อันประกอบด้วย เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา และในฐานะโพชฌงค์ 7 ซึ่งเป็นองค์ธรรมที่นำไปสู่การตรัสรู้ (องฺ. จตุกฺก 19/234/128) (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) อุเบกขาจึงเป็นคุณธรรมที่มีความสำคัญทั้งในด้านการอยู่ร่วมกับผู้อื่นและการพัฒนาจิตเพื่อความหลุดพ้นจากความทุกข์ กล่าวคือ เป็นภาวะจิตที่มีความมั่นคง ไม่หวั่นไหวต่ออารมณ์และสิ่งเร้าภายนอก สามารถรักษาความสมดุลทางจิตใจท่ามกลางความเปลี่ยนแปลงของชีวิตได้อย่างเหมาะสม อย่างไรก็ตาม อุเบกขาในทางพระพุทธศาสนาไม่ได้หมายถึงความเฉยเมย ความไม่สนใจ หรือการปล่อยปละละเลยต่อปัญหาของตนเองและผู้อื่น แต่หมายถึงการวางใจเป็นกลางด้วยปัญญา รู้เท่าทัน

สภาวะต่าง ๆ ตามความเป็นจริง โดยไม่ตกอยู่ภายใต้อำนาจของความรัก ความชัง ความยินดี หรือความยินร้าย อันเป็นอคติที่ทำให้การพิจารณาและการตัดสินใจคลาดเคลื่อนจากความถูกต้อง (พระโสภณคณาภรณ์ (ระแบบ ฐิตญาโณ), 2554) บุคคลผู้มีอุเบกขาจึงสามารถพิจารณาเหตุการณ์ต่าง ๆ อย่างรอบคอบ มีเหตุผล และไม่ถูกครอบงำด้วยอารมณ์ชั่วขณะ นอกจากนี้ อุเบกขายังเป็นคุณธรรมที่ช่วยเสริมสร้างความมั่นคงทางอารมณ์และปัญญา ทำให้บุคคลสามารถเผชิญกับความสำเร็จและความล้มเหลว การได้รับคำสรรเสริญและการถูกตำหนิ ตลอดจนสุขและทุกข์ที่เกิดขึ้นในชีวิตได้อย่างมีสติและความเข้าใจตามหลักไตรลักษณ์ อันเป็นพื้นฐานสำคัญของการดำเนินชีวิตอย่างสงบสุขและมีคุณภาพ (พระพรหมบัณฑิต (ประยูร ธมฺมจิตฺโต), 2559) ดังนั้น อุเบกขาจึงเป็นหลักธรรมที่มีคุณค่าอย่างยิ่งต่อการดำเนินชีวิตในสังคมปัจจุบัน เพราะช่วยให้บุคคลสามารถควบคุมอารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนได้อย่างเหมาะสม อันนำไปสู่การตัดสินใจและการกระทำที่ถูกต้องทั้งต่อตนเองและผู้อื่น

ในบริบทของสังคมปัจจุบันที่เต็มไปด้วยการแข่งขัน ความคาดหวัง และความเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว การมีอุเบกขาจึงเป็นคุณธรรมที่มีความจำเป็นอย่างยิ่ง เพราะช่วยให้บุคคลสามารถเผชิญกับความสำเร็จและความล้มเหลว การได้ลาภและเสื่อมลาภ การได้รับคำสรรเสริญและคำตำหนิ ตลอดจนสุขและทุกข์ที่เกิดขึ้นในชีวิตได้อย่างมีสติและปัญญา ไม่ตกอยู่ภายใต้อำนาจของอารมณ์หรือความยึดติด อันเป็นเหตุแห่งความทุกข์ตามหลักพระพุทธศาสนา (องฺ.อฏฺฐก. 23/6/170) (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) ทั้งนี้ พระพุทธศาสนาได้อธิบายว่าโลกธรรม ๘ ประการ ได้แก่ ลาภ เสื่อมลาภ ยศ เสื่อมยศ สรรเสริญ นินทา สุข และทุกข์ เป็นสภาวธรรมที่เกิดขึ้นเป็นปกติของชีวิต ผู้มีปัญญาพึงรู้เท่าทันและวางใจเป็นกลางต่อสิ่งเหล่านี้ ไม่หวั่นไหวไปตามกระแสแห่งความเปลี่ยนแปลง (พระพรหมบัณฑิต (ประยูร ธมฺมจิตฺโต), 2559) นอกจากนี้ อุเบกขายังมีบทบาทสำคัญต่อการสร้างสัมพันธภาพที่ดีในสังคม เนื่องจากช่วยให้บุคคลสามารถปฏิบัติต่อผู้อื่นด้วยความเป็นธรรม ไม่ลำเอียง ไม่ตัดสินผู้อื่นด้วยอคติ และสามารถรับฟังความคิดเห็นที่แตกต่างได้อย่างเปิดกว้าง ส่งผลให้เกิดความเข้าใจ ความอดทน และการอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุขในครอบครัว องค์กร และสังคมโดยรวม อุเบกขาในฐานะองค์ธรรมแห่งพรหมวิหารจึงเป็นคุณธรรมที่ช่วยรักษาความสมดุลระหว่างความเมตตากรุณากับการใช้ปัญญาในการดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่น (องฺ.จตุกฺก 21/32/51) (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) แม้ว่าอุเบกขาจะเป็นหลักธรรมที่มีคุณค่าอย่างยิ่งต่อการดำเนินชีวิต แต่ในทางปฏิบัติกลับพบว่าหลายคนยังมีความเข้าใจคลาดเคลื่อน โดยมองว่าอุเบกขาหมายถึงการไม่สนใจ

ปัญหา การปล่อยวางแบบไม่รับผิดชอบ หรือการวางเฉยต่อความเดือดร้อนของผู้อื่น ซึ่งไม่สอดคล้องกับความหมายที่แท้จริงตามหลักพระพุทธศาสนา เพราะอุเบกขาที่แท้จริงหมายถึงการวางใจเป็นกลางด้วยปัญญา รู้จักพิจารณาเหตุปัจจัยของสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง มิใช่การละเลยหน้าที่หรือความรับผิดชอบของตน (พระมหาหรรษา ธมฺมหาโส, 2554) ดังนั้น การศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับอุเบกขาจากคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท รวมทั้งการวิเคราะห์แนวทางการนำหลักอุเบกขามาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน จึงเป็นสิ่งที่มีความสำคัญทั้งในเชิงวิชาการและเชิงปฏิบัติ เพราะจะช่วยให้เกิดความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับหลักธรรมดังกล่าว และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต การทำงาน และการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างเหมาะสม

บทความวิจัยเชิงเอกสารนี้มุ่งศึกษาแนวทางการประยุกต์ใช้อุเบกขาในการดำเนินชีวิตประจำวัน โดยศึกษาความหมาย แนวคิด และหลักการของอุเบกขาที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท ทั้งในส่วนของพระไตรปิฎก อรรถกถา และเอกสารวิชาการที่เกี่ยวข้อง เพื่อทำความเข้าใจสาระสำคัญและคุณค่าของอุเบกขาในฐานะหลักธรรมสำหรับการพัฒนาจิตใจ นอกจากนี้ยังมุ่งวิเคราะห์บทบาทของอุเบกขาที่มีต่อการดำเนินชีวิตของบุคคลในสังคมปัจจุบัน ซึ่งต้องเผชิญกับความเปลี่ยนแปลง ความกดดัน และความขัดแย้งในหลากหลายมิติ ตลอดจนศึกษาแนวทางการนำหลักอุเบกขามาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาตนเอง การทำงาน การอยู่ร่วมกับผู้อื่น และการแก้ไขปัญหาชีวิตอย่างมีสติและปัญญา อันจะนำไปสู่การสร้างความสมดุลทางอารมณ์ ความมั่นคงทางจิตใจ และการดำเนินชีวิตอย่างสงบสุขตามหลักพระพุทธศาสนา ทั้งยังเป็นการเผยแพร่องค์ความรู้ทางพระพุทธศาสนาให้สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้อย่างเหมาะสมในบริบทของสังคมร่วมสมัยต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาอุเบกขาธรรมที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท
2. เพื่อวิเคราะห์อุเบกขาธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาท
3. เพื่อเสนอแนวทางการประยุกต์ใช้อุเบกขาธรรมในการดำเนินชีวิตประจำวัน

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “แนวทางการประยุกต์ใช้อุเบกขาธรรมในการดำเนินชีวิตประจำวัน” เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) โดยใช้การวิเคราะห์เชิงแนวคิด (Conceptual Analysis) ร่วมกับการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) เพื่อศึกษาหลักอุเบกขาธรรมตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาท และสังเคราะห์เป็นกรอบแนวคิดสำหรับการประยุกต์ใช้ในบริบทของสังคมร่วมสมัย ทั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยตามขั้นตอน ดังต่อไปนี้

1. ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตของการศึกษาให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย 3 ประการ ได้แก่ (1) เพื่อศึกษาอุเบกขาธรรมที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท (2) เพื่อวิเคราะห์อุเบกขาธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาท และ (3) เพื่อเสนอแนวทางการประยุกต์ใช้อุเบกขาธรรมในการดำเนินชีวิตประจำวัน โดยมุ่งศึกษาหลักอุเบกขาที่ปรากฏในพระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา ตลอดจนคัมภีร์และเอกสารวิชาการที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้การศึกษาครอบคลุมทั้งมิติทางพระพุทธปรัชญา แนวคิดเชิงคัมภีร์ และการประยุกต์ใช้ในบริบทสังคมร่วมสมัย

2. การรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยได้รวบรวมข้อมูลจากแหล่งข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Sources) และแหล่งข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Sources) โดยแหล่งข้อมูลปฐมภูมิ ได้แก่ พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อรรถกถา ฎีกา และคัมภีร์สำคัญที่กล่าวถึงหลักอุเบกขาธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาท ส่วนแหล่งข้อมูลทุติยภูมิ ได้แก่ หนังสือวิชาการ บทความวิจัย วิทยานิพนธ์ ดุษฎีนิพนธ์ วารสารวิชาการ และเอกสารที่เกี่ยวข้องกับอุเบกขา พรหมวิหาร การพัฒนาจิต สุขภาวะทางจิต และการประยุกต์ใช้หลักธรรมในสังคมร่วมสมัย ทั้งนี้ ผู้วิจัยกำหนดเกณฑ์ในการคัดเลือกเอกสารโดยเลือกเฉพาะเอกสารที่มีความเกี่ยวข้องโดยตรงกับประเด็นการวิจัย มีความน่าเชื่อถือทางวิชาการ และสามารถอธิบายความหมาย องค์ประกอบ บทบาท และแนวทางการประยุกต์ใช้อุเบกขาธรรมได้อย่างชัดเจน

3. การวิเคราะห์ข้อมูล ข้อมูลทั้งหมดที่รวบรวมได้ ผู้วิจัยนำมาวิเคราะห์ด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) ควบคู่กับการวิเคราะห์เชิงแนวคิด (Conceptual Analysis) และการตีความเชิงพุทธจริยศาสตร์ (Buddhist Hermeneutics) เพื่ออธิบายเนื้อหาทางคัมภีร์อย่างเป็นระบบ โดยเริ่มจากการรวบรวมข้อความ แนวคิด และหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับอุเบกขาจากพระไตรปิฎก คัมภีร์ และเอกสารวิชาการ จากนั้นจึงวิเคราะห์ความหมาย องค์ประกอบ และบทบาทของอุเบกขาในพระพุทธศาสนาเถรวาท พร้อมเปรียบเทียบแนวคิดจากเอกสารต่าง ๆ เพื่อค้นหาความสอดคล้อง ความแตกต่าง และความสัมพันธ์ขององค์ความรู้

ก่อนนำผลการวิเคราะห์มาเชื่อมโยงกับบริบทสังคมร่วมสมัย โดยพิจารณาบทบาทของอุเบกขาธรรมต่อการควบคุมอารมณ์ การคิดอย่างมีเหตุผล สุขภาวะทางจิต และการอยู่ร่วมกันในสังคม ทั้งนี้ เพื่อให้การตีความมีความน่าเชื่อถือ ผู้วิจัยได้ตรวจสอบความสอดคล้องของข้อมูลจากเอกสารหลายแหล่ง (Triangulation of Documentary Sources) โดยเปรียบเทียบข้อมูลจากพระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา และเอกสารวิชาการร่วมสมัย เพื่อยืนยันความถูกต้องของการวิเคราะห์และการตีความ

4. ผู้วิจัยได้นำผลการวิเคราะห์ทั้งหมดมาสังเคราะห์เชิงแนวคิด (Conceptual Synthesis) เพื่ออธิบายความสัมพันธ์ขององค์ประกอบต่าง ๆ ของอุเบกขาธรรม และเสนอกรอบแนวคิดในการประยุกต์ใช้อุเบกขาธรรมในการดำเนินชีวิตประจำวัน โดยสรุปสาระสำคัญให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์การวิจัยแต่ละข้อ พร้อมอภิปรายผลเชื่อมโยงกับแนวคิดทางพระพุทธศาสนาและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้ได้ข้อเสนอเชิงวิชาการและแนวทางการประยุกต์ใช้ที่สามารถอธิบายบทบาทของอุเบกขาธรรมต่อการพัฒนาตนเอง การจัดการอารมณ์ การเสริมสร้างสุขภาวะทางจิต และการอยู่ร่วมกันในสังคมร่วมสมัยอย่างเป็นระบบ

5. เมื่อดำเนินการสังเคราะห์ข้อมูลแล้ว ผู้วิจัยได้สรุปผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ทั้ง 3 ประการ พร้อมจัดเรียบเรียงเป็นรายงานวิจัยตามรูปแบบทางวิชาการ โดยนำเสนอผลการวิจัย การอภิปรายผล ข้อเสนอแนะเชิงวิชาการ และข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยในอนาคต ทั้งนี้ การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงเอกสารและการวิเคราะห์เชิงแนวคิด จึงมุ่งอธิบายและสังเคราะห์องค์ความรู้จากคัมภีร์และเอกสารวิชาการ มิใช่การวิจัยเชิงทดลองหรือการวิจัยภาคสนาม ดังนั้น ผลการวิจัยจึงเป็นข้อเสนอเชิงแนวคิดที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน และเป็นพื้นฐานสำหรับการศึกษาวิจัยเชิงประจักษ์หรือการวิจัยเชิงทดลองในประเด็นที่เกี่ยวข้องต่อไป

ผลการวิจัย

จากการศึกษาวิจัยเรื่อง “แนวทางการประยุกต์ใช้อุเบกขาธรรมในการดำเนินชีวิตประจำวัน” ผู้วิจัยสามารถสรุปผลการวิจัยดังนี้

1. ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 1

อุเบกขาธรรมที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท ประกอบด้วย 3 ประการ ได้แก่ 1) อุเบกขาในฐานะพรหมวิหาร 4 เป็นความวางใจเป็นกลางที่ประกอบด้วยเมตตาและ

ปัญญา ไม่เอนเอียงด้วยความรักหรือความชัง 2) อุเบกขาในฐานะองค์ธรรมแห่งการเจริญสมถะและวิปัสสนา ปรากฏในหมวดธรรมสำคัญ ได้แก่ โพชฌงค์ 7 ฌาน และวิปัสสนาภาวนา ทำหน้าที่เกื้อหนุนให้จิตตั้งมั่นและเห็นสภาวธรรมตามความเป็นจริง และ 3) อุเบกขาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทเป็น “ความวางเฉยอย่างมีปัญญา” มิใช่ความเฉยเมยหรือการละเลยปัญหา แต่เป็นสภาวะจิตที่ปราศจากอคติ สามารถดำรงอยู่ท่ามกลางโลกธรรมทั้งหลายได้อย่างมั่นคง สงบเย็น และเป็นพื้นฐานสำคัญของการพัฒนาจิตใจและการบรรลุธรรม

2. ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 2

อุเบกขาธรรมสามารถจำแนกได้เป็น 4 มิติสำคัญ ได้แก่ 1) อุเบกขาในฐานะเวทนา หมายถึงความรู้สึกที่ไม่สุขและไม่ทุกข์ เป็นการรับรู้อารมณ์อย่างเป็นกลางตามธรรมชาติของจิต 2) อุเบกขาในฐานะปัญญา หมายถึงความเป็นกลางที่เกิดจากการรู้เท่าทันเหตุปัจจัย ทำให้จิตไม่ถูกครอบงำด้วยอารมณ์ ความชอบ หรือความไม่ชอบ 3) อุเบกขาในระดับโลกิยธรรม เป็นหลักธรรมที่ช่วยเสริมสร้างความมั่นคงทางอารมณ์ การจัดการปัญหา และการอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างสันติ และ 4) อุเบกขาในระดับโลกุตตรธรรม เป็นองค์ธรรมที่เกื้อหนุนการเจริญวิปัสสนา การเห็นไตรลักษณ์ และการพัฒนาจิตเพื่อความหลุดพ้นจากทุกข์ ผลการวิเคราะห์ดังกล่าวแสดงให้เห็นว่า อุเบกขามิใช่หลักธรรมที่มีความหมายเพียงด้านจิตใจส่วนบุคคลเท่านั้น แต่ยังมีบทบาทต่อการสร้างความสัมพันธ์ทางสังคมด้วย เพราะผู้มีอุเบกขาย่อมสามารถลดอคติในการตัดสินผู้อื่น รับฟังความคิดเห็นที่แตกต่าง ใช้เหตุผลในการพิจารณาปัญหา และหลีกเลี่ยงการตอบสนองด้วยอารมณ์รุนแรง อุเบกขาจึงเป็นหลักธรรมที่เชื่อมโยงระหว่างการพัฒนาภายในจิตใจกับการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างสันติ

3. ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 3

แนวทางการประยุกต์ใช้อุเบกขาธรรมในการดำเนินชีวิตประจำวันสามารถสรุปได้เป็น 4 ด้าน ได้แก่ ด้านที่หนึ่ง การประยุกต์ใช้ในการพัฒนาตนเอง โดยช่วยให้บุคคลรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง ลดความยึดติด และสามารถวางใจต่อความเปลี่ยนแปลงของชีวิตได้อย่างมีเหตุผล ด้านที่สอง การประยุกต์ใช้ในการจัดการความเครียดและปัญหาชีวิต โดยช่วยให้บุคคลเผชิญความทุกข์ ความสูญเสีย ความผิดหวัง และวิกฤตต่าง ๆ ด้วยสติ ไม่ตื่นตระหนกหรือถูกครอบงำด้วยอารมณ์ ด้านที่สาม การประยุกต์ใช้ในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น โดยช่วยลดอคติ ความลำเอียง และความขัดแย้ง ส่งเสริมความเข้าใจ ความอดทน และความเป็นธรรมในการปฏิบัติต่อกัน และด้านที่สี่ การประยุกต์ใช้ในการพัฒนาจิตและปัญญา โดยช่วยให้บุคคลพิจารณาสภาวธรรมตาม

ความเป็นจริง เห็นความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ และความไม่มีตัวตนของสิ่งทั้งหลาย อันนำไปสู่ความสงบภายในและการดำเนินชีวิตอย่างไม่ประมาท

อภิปรายผล

จากผลการวิจัยเรื่อง “แนวทางการประยุกต์ใช้อุเบกขาธรรมในการดำเนินชีวิตประจำวัน” สามารถอภิปรายผลตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยได้ดังนี้

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 พบว่า อุเบกขาธรรมที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทมิได้หมายถึงความเฉยเมยหรือการละเลยต่อปัญหา หากแต่เป็นความวางใจเป็นกลางที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของสติและปัญญา อุเบกขาในฐานะพรหมวิหาร 4 จึงเป็นหลักธรรมที่ช่วยให้บุคคลปฏิบัติต่อผู้อื่นด้วยความเป็นธรรม ไม่ลำเอียงด้วยความรัก ความชัง ความยินดี หรือความยินร้าย ส่วนอุเบกขาในฐานะองค์ธรรมแห่งสมถะและวิปัสสนา เป็นภาวะจิตที่เกื้อหนุนให้เกิดความสงบ ตั้งมั่น และสามารถพิจารณาสภาวธรรมตามความเป็นจริง ประเด็นสำคัญที่ควรอภิปรายให้ชัดเจน คือ ความเข้าใจผิดเกี่ยวกับอุเบกขาในสังคมทั่วไป ซึ่งมักเข้าใจว่าอุเบกขาหมายถึงการไม่สนใจ ไม่ช่วยเหลือ หรือปล่อยวางแบบขาดความรับผิดชอบ แท้จริงแล้วอุเบกขาตามหลักพระพุทธศาสนาเป็นการวางใจเป็นกลางอย่างมีปัญญา กล่าวคือ บุคคลยังคงรับรู้ปัญหา เห็นความทุกข์ของตนเองและผู้อื่น แต่ไม่ปล่อยให้จิตถูกครอบงำด้วยอคติหรืออารมณ์รุนแรง อุเบกขาจึงไม่ใช่ “ความเย็นชา” แต่เป็น “ความมั่นคงทางใจ” ที่ทำให้บุคคลสามารถช่วยเหลือหรือจัดการปัญหาได้อย่างเหมาะสมและเป็นธรรม เมื่อเปรียบเทียบกับแนวคิดสมัยใหม่ อุเบกขามีความใกล้เคียงกับแนวคิดเรื่อง Emotional Balance หรือความสมดุลทางอารมณ์ กล่าวคือ เป็นความสามารถในการรับรู้และจัดการอารมณ์ของตนเองโดยไม่ถูกอารมณ์ชั่วขณะครอบงำ อย่างไรก็ตาม อุเบกขาในพระพุทธศาสนามีความลึกซึ้งกว่าแนวคิดทางจิตวิทยาทั่วไป เพราะมิได้มุ่งเพียงการควบคุมอารมณ์ในระดับพฤติกรรม แต่ยังเชื่อมโยงกับสติ สมาธิ ปัญญา และการเห็นความจริงของชีวิตตามหลักไตรลักษณ์ จึงเป็นทั้งหลักธรรมเพื่อความสงบทางใจและแนวทางพัฒนาปัญญาเพื่อความหลุดพ้นจากทุกข์ ผลการศึกษานี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ พระครูสมุห์สนั่น ฐานกโร (พิธิยานุวัฒน์) (2555) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การศึกษาวิเคราะห์อุเบกขาในพุทธปรัชญาเถรวาท” ผลการวิจัยพบว่า อุเบกขาที่ถูกต้องมิใช่ความวางเฉยหรือการเพิกเฉยต่อปัญหา แต่เป็น “ญาณุเบกขา” หรือความวางใจเป็นกลางที่มีปัญญากำกับ อาศัยสติและปัญญาในการพิจารณาความจริงตามเหตุปัจจัย ทำให้ไม่ตกอยู่

ภายใต้อำนาจของความรัก ความชัง หรืออคติ อีกทั้งอุเบกขายังเป็นหลักธรรมที่ส่งเสริมการพัฒนาตน การรักษาสังคม และการรักษาธรรม อันนำไปสู่การพัฒนาจิตและความหลุดพ้น ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยครั้งนี้ที่พบว่า อุเบกขาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทเป็นความวางใจเป็นกลางที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของสติและปัญญา มิใช่การวางเฉย หากแต่ปรากฏทั้งในฐานะพรหมวิหาร 4 องค์ธรรมแห่งการเจริญสมถะและวิปัสสนา และความวางเฉยอย่างมีปัญญา ซึ่งเป็นสภาวะจิตที่ปราศจากอคติ สามารถเผชิญโลกธรรมได้อย่างมั่นคง และเป็นองค์ธรรมที่เชื่อมโยงเมตตา สมาธิ และปัญญา อันนำไปสู่ความสงบภายในและการบรรลุความหลุดพ้นตามเป้าหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 ผลการวิเคราะห์อุเบกขาธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาทพบว่า อุเบกขามีหลายมิติ ทั้งในฐานะเวทนา ปัญญา โลกิยธรรม และโลกุตตรธรรม ผลการวิจัยดังกล่าวสะท้อนให้เห็นว่า อุเบกขาไม่ได้เป็นเพียงความรู้สึกเป็นกลางเท่านั้น แต่เป็นองค์ธรรมที่พัฒนาได้ผ่านการฝึกสติ การทำจิตให้ตั้งมั่น และการใช้ปัญญาพิจารณาเหตุปัจจัยของสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง เมื่อพิจารณาเชิงเปรียบเทียบกับแนวคิดร่วมสมัย อุเบกขาสามารถเชื่อมโยงกับแนวคิดการกำกับอารมณ์ หรือ Emotional Regulation ได้ในแง่ที่ช่วยให้บุคคลรู้เท่าทันอารมณ์ ไม่ตอบสนองต่อสถานการณ์ด้วยความโกรธ ความกลัว หรือความยึดติด แต่ความแตกต่างสำคัญคือ แนวคิดการกำกับอารมณ์ในทางจิตวิทยามักเน้นการปรับพฤติกรรมและการจัดการความรู้สึกเฉพาะหน้า ขณะที่อุเบกขาในพระพุทธศาสนาเน้นการเข้าใจเหตุปัจจัยของอารมณ์และสภาวธรรมอย่างลึกซึ้ง จนเกิดความไม่ยึดมั่นถือมั่นและความเป็นอิสระภายในจิตใจ นอกจากนี้ อุเบกขายังสัมพันธ์กับหลักสติและสมาธิอย่างใกล้ชิด กล่าวคือ สติทำหน้าที่ระลึกรู้สภาวะที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน สมาธิทำให้จิตตั้งมั่นไม่ฟุ้งซ่าน ส่วนอุเบกขาทำให้จิตวางเป็นกลาง ไม่เอนเอียงไปตามอารมณ์ที่เกิดขึ้น เมื่อหลักธรรมทั้งสามทำงานร่วมกัน ย่อมส่งผลให้บุคคลสามารถพิจารณาปัญหาอย่างรอบคอบ ลดอคติ และตัดสินใจด้วยเหตุผล อันเป็นพื้นฐานสำคัญของสุขภาวะทางจิตและการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพ ผลการศึกษานี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ พระพีระพงศ ฐิตโสภโณ (รุจิโมระ) (2560) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การศึกษาเชิงวิเคราะห์การแก้ไขปัญหาชีวิตด้วยหลักอุเบกขาในพุทธปรัชญาเถรวาท” ผลการศึกษาพบว่า อุเบกขาเป็นคุณธรรมที่เกิดจากการฝึกฝนจิตและการเจริญปัญญา มิใช่เพียงการวางเฉยต่ออารมณ์ แต่เป็นการวางใจอย่างถูกต้องตามหลักไตรลักษณ์ ทำให้บุคคลสามารถเผชิญปัญหาและโลกธรรมได้ด้วยสติและปัญญา พร้อมทั้งเป็นพื้นฐานสำคัญของการพัฒนาจิตจากระดับ

โลกิยะไปสู่โลกุตตระ ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยครั้งนี้ที่ชี้ให้เห็นว่า การเข้าใจอุเบกขาทั้งในมิติของเวทนา ปัญญา โลกิยธรรม และโลกุตตรธรรม ทำให้เห็นคุณค่าของอุเบกขาในฐานะองค์ธรรมที่ครอบคลุมทั้งการพัฒนาคุณภาพชีวิตและการพัฒนาจิตเพื่อความหลุดพ้นตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาท

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ข้อที่ 3 พบว่า แนวทางการประยุกต์ใช้อุเบกขาธรรมในการดำเนินชีวิตประจำวันสามารถนำไปใช้ได้ทั้งในระดับบุคคล ครอบครัว องค์กร และสังคม โดยเฉพาะในด้านการจัดการอารมณ์ การลดความขัดแย้ง การเผชิญความเครียด และการสร้างความสงบภายใน อุเบกขาช่วยให้บุคคลไม่ตอบสนองต่อปัญหาด้วยอารมณ์รุนแรง แต่สามารถพิจารณาสถานการณ์ด้วยสติ ปัญญา และความเข้าใจตามเหตุปัจจัย ในบริบทของสังคมยุคดิจิทัล อุเบกขายิ่งมีความสำคัญมากขึ้น เนื่องจากมนุษย์ต้องเผชิญกับข้อมูลข่าวสารจำนวนมาก การแสดงความคิดเห็นที่รวดเร็ว ความขัดแย้งบนสื่อสังคมออนไลน์ การเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่น และแรงกดดันจากสังคมดิจิทัล หากบุคคลขาดอุเบกขา ย่อมมีแนวโน้มตอบสนองต่อข้อมูลและความคิดเห็นต่าง ๆ ด้วยอารมณ์ ความโกรธ ความกลัว หรือความหลงเชื่อโดยขาดการพิจารณา แต่หากบุคคลมีอุเบกขา ย่อมสามารถเว้นระยะทางใจต่อสิ่งเร้า รับรู้ข้อมูลอย่างมีสติ พิจารณาอย่างมีเหตุผล และไม่ตกเป็นทาสของกระแสอารมณ์ในโลกออนไลน์ องค์ความรู้ใหม่ที่ได้จากการอภิปรายผลครั้งนี้ คือ อุเบกขาธรรมสามารถทำหน้าที่เป็น “ภูมิคุ้มกันทางจิตในสังคมดิจิทัล” โดยช่วยให้บุคคลมีความสามารถ 4 ประการ ได้แก่ 1) รู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง 2) พิจารณาข้อมูลและปัญหาด้วยเหตุผล 3) ลดอคติและความขัดแย้งในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น และ 4) รักษาสุขภาวะทางจิตท่ามกลางความเปลี่ยนแปลงของสังคมร่วมสมัย ดังนั้น อุเบกขาธรรมจึงมิใช่เพียงหลักธรรมสำหรับการปฏิบัติธรรมในเชิงจิตวิญญาณเท่านั้น แต่ยังเป็นหลักธรรมที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตในสังคมปัจจุบัน โดยเฉพาะการเสริมสร้าง Emotional Balance การกำกับอารมณ์ การคิดอย่างมีเหตุผล และการอยู่ร่วมกันอย่างสันติ อุเบกขาจึงเป็นหลักธรรมที่เชื่อมโยงพุทธธรรมกับแนวคิดร่วมสมัยได้อย่างมีคุณค่าและเป็นฐานสำคัญของการพัฒนาสุขภาวะทางจิตในยุคดิจิทัลผลการศึกษานี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ พระปลัดสุรรักษ์ โชติธมฺโม (จิตต์มั่น) และพระครูวิจิตรสาธุรส (2565) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การประยุกต์ใช้หลักพรหมวิหาร 4 เพื่อการดำเนินชีวิตของชุมชนบ้านเทพราช อำเภอสิชล จังหวัดนครศรีธรรมราช” ผลการศึกษาพบว่า การประยุกต์ใช้หลักพรหมวิหาร 4 สามารถช่วยแก้ไขปัญหาความแตกร้าวในครอบครัว ปัญหายาเสพติด และปัญหาการขาดความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ในชุมชนได้ โดยการแสดงออกต่อกันด้วยความสุจริตและจริงใจ ทั้งต่อหน้าและ

ลับหลัง เมื่อมีการนำหลักธรรมไปประยุกต์ใช้อย่างถูกต้องและเหมาะสม สมาชิกในชุมชนจะปฏิบัติตนตามบทบาท หน้าที่ และภาระความรับผิดชอบของตน พร้อมทั้งเอาใจใส่ต่อหน้าที่การงาน สามารถประคับประคองครอบครัวให้มีความสุข ความอบอุ่น และความมั่นคงได้ หากทุกคนยึดหลักพรหมวิหารธรรมเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต ทั้งการตักเตือนและแนะนำกันด้วยความรัก ความปรารถนาดี และความต้องการให้ผู้อื่นพ้นจากทุกข์ มีความพลอยยินดีเมื่อสมาชิกในครอบครัวหรือชุมชนเกิดจิตสำนึกและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่ดี ตลอดจนมีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อกันด้วยความจริงใจ โดยไม่หวังสิ่งตอบแทน ส่งผลให้ชุมชนเกิดความสามัคคี ความสงบสุข และเป็นสังคมที่น่าอยู่อย่างยั่งยืน

องค์ความรู้ที่ได้รับ

จากการวิจัยเรื่อง “แนวทางการประยุกต์ใช้อุเบกขาธรรมในการดำเนินชีวิตประจำวัน” ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ผลจากการศึกษาข้อมูลจากเอกสารเกี่ยวกับแนวทางการประยุกต์ใช้อุเบกขาธรรมในการดำเนินชีวิตประจำวัน สามารถสรุปองค์ความรู้จากการวิจัย เพื่อนำมาวิเคราะห์และสามารถสรุปเป็นองค์ความรู้จากการวิจัย ตามภาพที่ 1 ดังต่อไปนี้



ภาพที่ 1 องค์ความรู้จากการวิจัย

จากภาพที่ 1 องค์ความรู้ที่ได้รับจากการวิจัย สามารถสรุปได้ดังนี้

1) สภาวะจิตแห่งความเป็นกลางด้วยสติและปัญญา อุเบกขาเป็นสภาวะจิตที่ตั้งมั่นเป็นกลาง ไม่หวั่นไหวไปตามอารมณ์แห่งความสุขหรือความทุกข์ ความรักหรือความชัง โดยมีสติและปัญญาเป็นเครื่องกำกับการรับรู้และการตัดสินใจ อุเบกขาจึงมิใช่ความเฉยเมย แต่เป็นการวางใจอย่างถูกต้องและเหมาะสมต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ตามความเป็นจริง

2) สะพานเชื่อมชีวิตทางโลกสู่การพัฒนาทางจิตวิญญาณ อุเบกขาเป็นหลักธรรมที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้ทั้งในการดำเนินชีวิตประจำวันและการปฏิบัติธรรม ช่วยให้บุคคลสามารถปฏิบัติหน้าที่ทางโลกได้อย่างมีประสิทธิภาพ พร้อมกับพัฒนาคุณภาพจิตใจไปสู่ความสงบและความเจริญทางจิตวิญญาณอย่างสมดุล

3) เครื่องสร้างสมดุลอารมณ์และความสัมพันธ์ทางสังคม ในบริบทของการดำเนินชีวิตทางโลก อุเบกขาช่วยให้บุคคลควบคุมอารมณ์และจัดการความรู้สึกได้อย่างเหมาะสม ลดความขัดแย้งในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น ส่งผลให้เกิดความเข้าใจ ความสามัคคี และความสัมพันธ์อันดีทั้งในครอบครัว สถานที่ทำงาน และสังคมโดยรวม

4) พื้นฐานสำคัญของสมาธิและวิปัสสนา อุเบกขาเป็นองค์ธรรมที่ช่วยให้จิตมีความมั่นคงและตั้งมั่น ไม่ถูกครอบงำด้วยอารมณ์หรือสิ่งเร้าภายนอก จึงเป็นพื้นฐานสำคัญของการเจริญสมาธิและวิปัสสนา ทำให้สามารถเห็นสภาวธรรมตามความเป็นจริงและพัฒนาปัญญาเพื่อนำไปสู่ความหลุดพ้นจากทุกข์

5) กลไกจัดการความเครียดและความทุกข์ในชีวิต อุเบกขาช่วยให้บุคคลยอมรับและเข้าใจความทุกข์ที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติของชีวิต โดยเฉพาะ “ปกิณกทุกข์” หรือความทุกข์ทั่วไปที่ทุกคนต้องเผชิญ ทำให้สามารถมองปัญหาตามเหตุปัจจัย ลดการต่อต้านความจริง และแก้ไขปัญหาด้วยปัญญาและความเข้าใจ

6) ภูมิคุ้มกันทางจิตใจเมื่อเผชิญวิกฤติชีวิต เมื่อประสบเหตุการณ์รุนแรง เช่น ภัยพิบัติ ความสูญเสีย หรือความตาย อุเบกขาช่วยให้จิตใจเข้มแข็งและมั่นคง สามารถยอมรับความจริงที่เกิดขึ้นได้อย่างมีสติ ลดความหวาดกลัว ความเศร้าโศก และช่วยให้ฟื้นฟูสภาพจิตใจกลับคืนสู่ภาวะปกติได้อย่างเหมาะสม

7) กระบวนการพัฒนาจิตสู่ความมั่นคงอย่างยั่งยืน การพัฒนาอุเบกขาเป็นกระบวนการฝึกฝนจิตอย่างต่อเนื่อง ผ่านการเจริญสติ การพิจารณาหลักไตรลักษณ์ และการเรียนรู้จากประสบการณ์จริงในชีวิต เมื่อฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอจะทำให้เกิดความมั่นคงทางจิตใจ มีปัญญาในการดำเนินชีวิต และสามารถเผชิญความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ได้อย่างสงบและยั่งยืน

สรุปโดยรวม องค์ความรู้ที่ได้แสดงให้เห็นว่า อุเบกขาธรรมเป็นหลักธรรมที่มีคุณค่ายิ่ง ทั้งในแง่การดำเนินชีวิตและการพัฒนาจิตใจ สามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้จริงในทุกสถานการณ์ ตั้งแต่เรื่องเล็กน้อยไปจนถึงวิกฤติสำคัญของชีวิต ช่วยให้บุคคลดำรงอยู่ด้วยความสงบ สมดุล และมีสติ พร้อมทั้งส่งเสริมความสัมพันธ์อันดีและสันติสุขให้เกิดขึ้นในสังคม การฝึกฝนอุเบกขาจึงไม่เพียงลดทุกข์ให้แก่ตนเอง แต่ยังเป็นการสร้างประโยชน์สุขแก่ผู้อื่นและส่วนรวมอย่างยั่งยืน

สรุป/ข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง “แนวทางการประยุกต์ใช้อุเบกขาธรรมในการดำเนินชีวิตประจำวัน” มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาอุเบกขาธรรมที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท วิเคราะห์แนวคิดอุเบกขาในมิติต่าง ๆ และสังเคราะห์แนวทางการประยุกต์ใช้อุเบกขาธรรมในการดำเนินชีวิตประจำวัน ผลการศึกษาพบว่า อุเบกขาในพระพุทธศาสนาเถรวาทมิได้หมายถึงความเฉยเมยหรือการละเลยต่อปัญหา หากแต่เป็นความวางใจเป็นกลางที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของสติและปัญญา ซึ่งช่วยให้บุคคลสามารถควบคุมอารมณ์ ลดอคติ พิจารณาสถานการณ์ตามเหตุปัจจัย และตัดสินใจอย่างมีเหตุผล ผลการวิจัยยังแสดงให้เห็นว่า อุเบกขาธรรมมิได้มีคุณค่าเฉพาะในมิติของการปฏิบัติธรรมเท่านั้น แต่ยังสามารถประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตร่วมสมัยได้อย่างเป็นรูปธรรม ทั้งด้านการพัฒนาตนเอง การจัดการความเครียด การลดความขัดแย้ง การสร้างความสัมพันธ์ที่ดี และการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิต นอกจากนี้ ผู้วิจัยได้สังเคราะห์องค์ความรู้เป็น “รูปแบบการประยุกต์ใช้อุเบกขาธรรมเพื่อสุขภาวะทางจิต” ซึ่งอธิบายความสัมพันธ์ระหว่างอุเบกขาธรรม การควบคุมอารมณ์ การคิดอย่างมีเหตุผล สุขภาวะทางจิต และการอยู่ร่วมกันอย่างสันติในสังคม อันสะท้อนให้เห็นว่าอุเบกขาเป็นหลักธรรมที่สามารถเชื่อมโยงการพัฒนาจิตใจของบุคคลกับการพัฒนาสังคมร่วมสมัยได้อย่างเป็นระบบ จากผลการวิจัย ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้ **1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย** 1) ด้านการศึกษา ควรบูรณาการหลักอุเบกขาธรรมในการจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาทักษะการควบคุมอารมณ์ การคิดอย่างมีเหตุผล และการอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างสันติ 2) ด้านองค์กรและสถานประกอบการ ควรประยุกต์ใช้อุเบกขาธรรมในการพัฒนาสุขภาวะทางจิตของบุคลากร เพื่อลดความเครียดและส่งเสริมวัฒนธรรมองค์กรที่สร้างสรรค์ 3) ด้านชุมชนและสังคม ควรส่งเสริมการใช้อุเบกขาธรรมเป็นแนวทางในการสร้างความสมานฉันท์ ลดความขัดแย้ง และเสริมสร้างการอยู่ร่วมกันอย่างสันติ 4) ด้านสังคมดิจิทัล ควรส่งเสริมการใช้อุเบกขาธรรมร่วมกับการรู้เท่าทันสื่อ เพื่อพัฒนาการใช้สื่อออนไลน์อย่างมีสติ

และลดความขัดแย้งบนโลกดิจิทัล **2. ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้ในทางปฏิบัติ** 1) สถานศึกษา วัด และองค์กรชุมชน สามารถนำอุเบกขาธรรมไปใช้ในการจัดกิจกรรมพัฒนาคุณธรรมและทักษะการจัดการอารมณ์ของประชาชน 2) บุคคลทั่วไป สามารถประยุกต์ใช้อุเบกขาธรรมในการจัดการความเครียด การแก้ไขปัญหา และการดำเนินชีวิตอย่างสมดุล **3. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป** 1) ควรศึกษาการประยุกต์ใช้อุเบกขาธรรมกับประชากรในช่วงวัยต่าง ๆ เพื่อพัฒนาแนวทางที่เหมาะสมกับแต่ละวัย 2) ควรศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างอุเบกขาธรรมกับสติ สมาธิ และพรหมวิหาร ๔ เพื่อพัฒนาองค์ความรู้แบบบูรณาการ 3) ควรวิจัยเชิงคุณภาพโดยสัมภาษณ์พระสงฆ์ ผู้ปฏิบัติธรรม และนักจิตวิทยา เพื่อสนับสนุนข้อค้นพบเชิงแนวคิด 4) ควรดำเนินการวิจัยเชิงทดลองหรือกึ่งทดลอง เพื่อยืนยันผลของการประยุกต์ใช้อุเบกขาธรรมต่อสุขภาวะทางจิตและการลดความขัดแย้งเชิงประจักษ์

เอกสารอ้างอิง

พระครูสมุห์สนั่น ฐานกโร (พิธิยานุวัฒน์). (2555). การศึกษาวิเคราะห์อุเบกขาในพุทธปรัชญาเถรวาท. ใน วิทยานิพนธ์. บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระปลัดสุรรักษ์ โชติธมฺโม (จิตต์มั่น) และพระครูวิจิตรสาธุรส. (2565). การประยุกต์ใช้หลักพรหมวิหาร 4 เพื่อการดำเนินชีวิตของชุมชนบ้านเทพราช อำเภอสิชล จังหวัดนครศรีธรรมราช. วารสาร มจร อุบลปริทรรศน์, 7(2), 1227-1242.

พระพรหมบัณฑิต (ประยูร ธมฺมจิตฺโต). (2559). พุทธวิธีการบริหาร. (พิมพ์ครั้งที่ 6). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระพีระพงศ ฐิตโสภโณ (รุจิโมระ). (2560). การศึกษาเชิงวิเคราะห์การแก้ไขปัญหาชีวิตด้วยหลักอุเบกขาในพุทธปรัชญาเถรวาท. ใน วิทยานิพนธ์. บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย.

พระมหาวุฒิชัย วชิรเมธี. (2554). คนสำราญ งานสำเร็จ. (พิมพ์ครั้งที่ 10). กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์ธรรมะ.

พระมหาสุทิตย์ อาภากโร (อบอุ่น). (2553). ทุนทางสังคมและการพัฒนาชุมชนวิถีพุทธ. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระมหาหรรษา ธมฺมหาโส. (2554). พุทธสันติวิธี: การบูรณาการหลักการและเครื่องมือจัดการความขัดแย้ง. กรุงเทพมหานคร: บริษัท 21 เซ็นจูรี่ จำกัด.

พระโสภณคณาภรณ์ (ระแบบ ฐิตญาโณ). (2554). จิตตามแนวพุทธศาสตร์. (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.