



INTERNATIONAL
STANDARD
SERIAL
NUMBER
THAILAND



PKP

PUBLIC
KNOWLEDGE
PROJECT

OJS
OPEN
JOURNAL
SYSTEMS



Buddho Journal

<https://so13.tci-thaijo.org/index.php/Buddho>

ISSN: 3057-1200 (ONLINE)

Balancing Life Through Buddhist Teachings: A Comparative Study of Suan Mokkh Bangkok and Boonpathom Asoke in Nakhon Pathom

การสร้างความสุขชีวิตตามแนวทางพุทธศาสนา:

การศึกษาเปรียบเทียบระหว่างสวนโมกข์ กรุงเทพฯ และ

บวรปฐมอโศก นครปฐม

Author & Corresponding Author*

1. Phra Paladhammanun Chiramunyo Chulamom*

พระปลัดธรรมบุญ จิรมนุญโณ จุลอมร

Affiliation:

1. Graduate School, Mahamakut Buddhist University, Thailand.

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

Email: dhammanun@gmail.com

Article history:

Received: 11/07/2025 Revised: 20/08/2025

Accepted: 05/09/2025 Available online: 30/09/2025

How to Cite:

Chulamom, P. (2025). Balancing Life Through Buddhist Teachings: A Comparative Study of Suan Mokkh Bangkok and Boonpathom Asoke in Nakhon Pathom. *Buddho*, 4(3), 58-70.

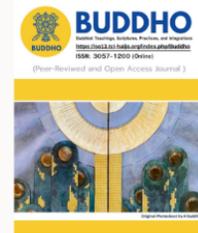


BUDDHO

Buddhist Teachings, Scriptures, Practices, and Integrations

<https://so13.tci-thaijo.org/index.php/Buddho>

ISSN: 3057-1200 (Online)



Academic Review Articles

Balancing Life Through Buddhist Teachings: A Comparative Study of Suan Mokkh Bangkok and Boonpathom Asoke in Nakhon Pathom

Phra Paladhammanun Chiramunyo Chulamorn*

การสร้างคามสมดุคชีวิตตามแนวทางพุทธศาสนา: การศึกษาเปรียบเทียบ

ระหว่างสวนโมกข์ กรุงเทพฯ และบวรปฐมอศอก นครปฐม

พระปลัดธรรมนุญ จิรมนุญโณ จุลอมร*

Abstract

This academic article aims to analyze the principles of life practice as taught by Suan Mokkh Bangkok and Bor Patom Asoke in Nakhon Pathom, and to integrate these approaches through the principle of Majjhimāpaṭṭipadā (the Middle Way), in order to develop a balanced Buddhist way of life suitable for contemporary Thai society. The study employs a qualitative research methodology, including document analysis and in-depth interviews with practitioners and experts from both communities. The findings reveal that Suan Mokkh Bangkok emphasizes the interpretation of Dhamma in a simplified and practical manner for everyday life, based on the concept of “Human Language – Dhamma Language” as proposed by Buddhādāsa Bhikkhu. In contrast, Bor Patom Asoke focuses on strict adherence to moral precepts, self-reliance, and a merit-based economy (Boonnyom). The integration of these two approaches through the Middle Way results in a holistic and balanced lifestyle, encompassing intellectual development, Dhamma practice, ethical consumption, mindful work, and harmonious coexistence within society. This study contributes new insights into applied Buddhist practices and offers a practical framework for personal and community development. The proposed integrated model has the potential to foster a more ethically conscious and spiritually grounded society in the long term.

Keywords: Life Balance, Suan Mokkh Bangkok, Bowon Pathom Asoke, Middle Way, Integration

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาวิเคราะห์หลักการดำเนินชีวิตตามแนวทางของสวนโมกข์กรุงเทพ และบวรปฐมมโศก จังหวัดนครปฐม โดยมุ่งเน้นการบูรณาการองค์ความรู้ทั้งสองสำนักเข้ากับหลักมัชฌิมนธรรม (ทางสายกลาง) เพื่อสร้างแนวทางการดำเนินชีวิตที่สมดุลตามวิถีพุทธ อันเหมาะสมกับบริบทของสังคมไทยในปัจจุบัน การศึกษาใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ ผ่านการวิเคราะห์เอกสารและการสัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้มีส่วนได้ส่วนเสียในแต่ละพื้นที่ ผลการศึกษาพบว่า สวนโมกข์กรุงเทพให้ความสำคัญกับการตีความธรรมะให้ง่ายต่อการเข้าใจและนำไปใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน โดยยึดแนวคิด “ภาษาคน-ภาษาธรรม” ของท่านพุทธทาสเป็นหลัก ส่วนบวรปฐมมโศกเน้นการดำเนินชีวิตตามหลักสี่อย่างเคร่งครัด การพึ่งพาตนเอง และแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียง การบูรณาการแนวทางของทั้งสองสำนักเข้ากับหลักมัชฌิมนธรรม ส่งผลให้เกิดแนวทางการดำเนินชีวิตที่สมดุลทั้งในด้านการพัฒนาปัญญา การปฏิบัติธรรม การบริโภคอย่างพอเพียง การทำงานอย่างมีจริยธรรม และการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างสันติ องค์ความรู้ที่ได้จากการศึกษานี้สามารถนำไปประยุกต์ใช้เป็นแนวทางพัฒนาตนเองและชุมชน เพื่อส่งเสริมสังคมที่มีจิตสำนึกและคุณธรรมในระยะยาว

คำสำคัญ: ความสมดุลชีวิต, สวนโมกข์กรุงเทพ, บวรปฐมมโศก, มัชฌิมนธรรม, การบูรณาการ

บทนำ

ในบริบทของสังคมร่วมสมัยซึ่งเปี่ยมด้วยความเร่งรีบ ความกดดัน และการแข่งขันในทุกมิติของชีวิต มนุษย์จำนวนมากกำลังตกอยู่ในภาวะของความเครียด ความสับสน และการขาดเป้าหมายที่มั่นคงในชีวิต ส่งผลให้เกิดความต้องการแสวงหาแนวทางการดำเนินชีวิตที่มีความสมดุล ยั่งยืน และนำไปสู่ความสุขที่แท้จริง พระพุทธศาสนาในฐานะรากฐานทางจิตวิญญาณที่มีประวัติศาสตร์ยาวนานกว่า 2,500 ปี ได้เสนอหลักธรรมคำสอนที่มุ่งเน้นการพัฒนาชีวิตให้เจริญสมดุลทั้งทางกาย วาจา และใจ โดยมีเป้าหมายเพื่อการดับทุกข์และบรรลุถึงความสงบภายใน (พระพรหมคุณาภรณ์, 2559) ในบริบทของสังคมไทย การนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ปรากฏอยู่ในหลายรูปแบบ โดยเฉพาะผ่านการดำเนินกิจกรรมของสำนักปฏิบัติธรรมและชุมชนพุทธต่าง ๆ ที่มีบทบาทสำคัญในการเผยแผ่พระธรรมคำสอนอย่างต่อเนื่อง บทความวิชาการฉบับนี้มุ่งเน้นศึกษากรณีของ “สวนโมกข์กรุงเทพ” และ “บวรปฐมมโศก” ซึ่งเป็นสองสถาบันที่มีแนวทางในการประยุกต์ใช้ธรรมะที่แตกต่างกันอย่างมีลักษณะเฉพาะ ทั้งนี้ แม้ทั้งสองจะมีเป้าหมายร่วมกันในการส่งเสริมการดำเนินชีวิตที่ดีงามตาม

แนวทางพระพุทธศาสนา หากแต่แนวทางการปฏิบัติและวิธีการเผยแผ่ธรรมะกลับมีความหลากหลายทั้งในเชิงรูปแบบและเนื้อหา (สุวรรณ สภาอนันท์, 2558)

สวนโมกข์กรุงเทพ เป็นสถาบันที่สืบทอดเจตนารมณ์ของท่านพุทธทาสภิกขุ ผู้ก่อตั้งสวนโมกข์พลาราม จังหวัดสุราษฎร์ธานี โดยเน้นการนำเสนอหลักธรรมในรูปแบบที่สามารถเข้าถึงได้ง่าย เข้าใจได้ด้วยภาษาสมัยใหม่ ผ่านแนวคิด “ภาษาคน-ภาษาธรรม” ซึ่งเปิดโอกาสให้บุคคลทั่วไปสามารถน้อมนำธรรมะไปใช้ได้ในชีวิตประจำวัน ขณะที่บวรปฐมอโศก หนึ่งในเครือข่ายชุมชนสันติอโศก ได้ยึดถือหลักการดำเนินชีวิตบนฐานของศีลธรรมอย่างเคร่งครัด สนับสนุนแนวคิดการพึ่งพาตนเอง และส่งเสริมระบบเศรษฐกิจเชิงจริยธรรมตามหลัก “บุญนิยม” ซึ่งถือเป็นลักษณะเฉพาะที่สะท้อนการตีความพระพุทธศาสนาในเชิงปฏิบัติ (สมณะโพธิรักษ์, 2553)

บทความฉบับนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อวิเคราะห์แนวทางการปฏิบัติและการเผยแผ่ธรรมะของทั้งสองสำนัก โดยมุ่งค้นหาจุดร่วมและจุดต่างในการประยุกต์ใช้หลักธรรม พร้อมทั้งเสนอแนวทางการบูรณาการผ่านหลัก “มัชฌิมนธรรม” หรือ “ทางสายกลาง” ซึ่งอาจนำไปสู่การออกแบบแนวทางการดำเนินชีวิตที่สมดุล เหมาะสม และสามารถตอบสนองต่อความท้าทายของบริบทสังคมไทยในยุคปัจจุบันได้อย่างยั่งยืน

แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

คำว่า หลักมัชฌิมนธรรม (ทางสายกลาง) มัชฌิมนธรรม หรือ มัชฌิมาปฏิบัติ เป็นหลักธรรมสำคัญในพระพุทธศาสนาที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบและนำมาเป็นแนวทางในการปฏิบัติเพื่อนำไปสู่ การดับทุกข์ หลักการนี้เป็นการดำเนินชีวิตที่ไม่ตั้งเกินไปและไม่หย่อนเกินไป ไม่สุดโต่งไปทางใด ทางหนึ่ง แต่เป็นการดำเนินชีวิตอย่างพอดี พอเหมาะ สมดุล (พระพรหมคุณาภรณ์, 2559) มัชฌิมนธรรมมีองค์ประกอบสำคัญคือ อริยมรรคมีองค์ 8 ได้แก่ สัมมาทิฐิ (ความเห็นชอบ) สัมมาสังกัปปะ (ความดำริชอบ) สัมมาวาจา (วาจาชอบ) สัมมากรรมันตะ (การกระทำชอบ) สัมมาอาชีวะ (การเลี้ยงชีพชอบ) สัมมาวายามะ (ความเพียรชอบ) สัมมาสติ (ความระลึกชอบ) และ สัมมาสมาธิ (ความตั้งมั่นชอบ) ซึ่งสามารถจัดกลุ่มเป็น 3 หมวด คือ ศีล สมาธิ และปัญญา (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

พระพุทธเจ้าทรงแสดงมัชฌิมาปฏิบัติในปฐมเทศนา ธรรมจักกัปปวัตตนสูตร ว่าเป็นข้อปฏิบัติที่ไม่เอียงสุดไปทางกามสุขัลลิกานุโยค (การหมกมุ่นในกามสุข) และอัตตกิลมณานุโยค (การทรมานตนเอง) ซึ่งเป็นทางที่ไม่นำไปสู่การดับทุกข์ (พระธรรมปิฎก, 2546)

แนวคิดเกี่ยวกับความสมดุลชีวิตเชิงพุทธ

ความสมดุลชีวิตในมุมมองพุทธศาสนาครอบคลุมหลายมิติ ทั้งความสมดุลระหว่างกายกับใจ ความสมดุลในการบริโภคปัจจัย 4 ความสมดุลในการพัฒนาตนเอง และความสมดุลในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม พระพุทธศาสนาสอนให้มนุษย์ดำเนินชีวิตอย่างมีความพอดี ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น (พระธรรมปิฎก, 2546) หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับความสมดุลชีวิต ได้แก่ หลักไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) หลักภาวนา 4 (กายภาวนา ศีลภาวนา จิตภาวนา และปัญญาภาวนา) และหลักสัปปริสธรรม 7 ซึ่งเน้นการรู้จักประมาณและความพอดีในการดำเนินชีวิต (พระพรหมคุณาภรณ์, 2559) พระธรรมปิฎก (2546) ได้อธิบายว่า ความสมดุลชีวิตเชิงพุทธ ประกอบด้วยความสมดุลใน 4 ด้าน ได้แก่ 1) ความสมดุลด้านกายภาพ คือการดูแลร่างกายให้แข็งแรง มีสุขภาพดี 2) ความสมดุลด้านพฤติกรรม คือการมีศีล มีระเบียบวินัย และมีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น 3) ความสมดุลด้านจิตใจ คือการมีจิตใจที่มั่นคง เข้มแข็ง มีความสุข และ 4) ความสมดุลด้านปัญญา คือการมีความรู้ความเข้าใจในสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง แนวทางการปฏิบัติและหลักการดำเนินชีวิตของสวนโมกข์กรุงเทพ สวนโมกข์กรุงเทพ เป็นสถาบันที่สืบทอดปณิธานของท่านพุทธทาสภิกขุ ผู้ก่อตั้งสวนโมกขพลาราม จังหวัดสุราษฎร์ธานี โดยมีแนวทางการปฏิบัติและหลักการดำเนินชีวิตที่สำคัญดังนี้

1) การเข้าถึงแก่นของพระพุทธศาสนา สวนโมกข์กรุงเทพเน้นการเข้าถึงแก่นแท้ของพระพุทธศาสนา โดยตีความหลักธรรมให้เข้าใจง่ายและสามารถนำไปปฏิบัติได้จริงในชีวิตประจำวัน ตามแนวคิด "ภาษาคน-ภาษาธรรม" ของท่านพุทธทาส (สุวรรณา สถาอานันท์, 2558) จากการสัมภาษณ์ผู้ปฏิบัติธรรมที่สวนโมกข์กรุงเทพ พบว่า "การเรียนรู้ธรรมะที่นี่ทำให้เข้าใจง่าย ไม่ต้องใช้ศัพท์บาลีที่ยากๆ แต่สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้จริง" (ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 3 การสื่อสารส่วนบุคคล 15 มีนาคม 2565)

2) การปฏิบัติอานาปานสติ สวนโมกข์กรุงเทพให้ความสำคัญกับการปฏิบัติอานาปานสติ หรือการกำหนดลมหายใจเข้าออก เป็นหลักในการฝึกสมาธิและพัฒนาปัญญา โดยเน้นการปฏิบัติที่เรียบง่าย ไม่ซับซ้อน สามารถทำได้ในชีวิตประจำวัน (พุทธทาสภิกขุ, 2552) ผู้นำการปฏิบัติธรรมท่านหนึ่งกล่าวว่า "อานาปานสติเป็นวิธีการปฏิบัติที่พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญว่าเป็นวิธีที่สามารถนำไปสู่การบรรลุธรรมได้ เราสอนให้ผู้ปฏิบัติเริ่มต้นจากการกำหนดลมหายใจเข้าออกอย่างง่ายๆ แล้วค่อยๆ พัฒนาไปสู่การเจริญสติปัญญา 4" (ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 7 การสื่อสารส่วนบุคคล 17 มีนาคม 2565)

3) หลักการ กิน อยู่ ดู ฟัง เป็น สวนโมกข์กรุงเทพสอนให้ผู้ปฏิบัติธรรมรู้จักการกิน การอยู่ การดู และการฟังอย่างมีสติ มีปัญญา ไม่ตกเป็นทาสของกิเลส ซึ่งเป็นการประยุกต์หลักธรรมเข้ากับชีวิตประจำวันอย่างเป็นรูปธรรม (พระเดชพระคุณ เมธังกูโร, 2560) จากการสังเกตแบบมีส่วนร่วม พบว่าที่สวนโมกข์กรุงเทพมีการจัดกิจกรรมฝึกการ "กิน อยู่ ดู ฟัง เป็น" โดยให้ผู้ปฏิบัติธรรมรับประทานอาหารเช้าอย่างมีสติ พิจารณาอาหารก่อนรับประทาน และฝึกการฟังธรรมอย่างมีสมาธิ

4) การทำงานคือการปฏิบัติธรรม สอนโมกข์กรุงเทพสอนให้เห็นว่าการทำงานคือการปฏิบัติธรรม โดยเน้นการทำงานด้วยจิตว่าง ปราศจากความยึดมั่นถือมั่นในตัวตน ทำงานเพื่องาน ไม่ใช่เพื่อตัวกู-ของกู (พุทธทาสภิกขุ, 2555) ผู้ปฏิบัติธรรมท่านหนึ่งเล่าว่า "ที่นี่สอนให้เราเห็นว่าการทำงานไม่ใช่เรื่องแยกจากการปฏิบัติธรรม แต่เป็นโอกาสที่ดีในการฝึกสติ ฝึกความอดทน และฝึกการทำงานโดยไม่ยึดติดกับผลสำเร็จหรือความล้มเหลว" (ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 5 การสื่อสารส่วนบุคคล 16 มีนาคม 2565)

5) การอยู่เหนือความทุกข์ สอนโมกข์กรุงเทพมุ่งสอนให้ผู้ปฏิบัติธรรมเข้าใจธรรมชาติของความทุกข์และวิธีการอยู่เหนือความทุกข์ ผ่านการเข้าใจหลักอหิทัปปัจจยตา หรือหลักปฏิเสธสมุปบาท ซึ่งเป็นกฎแห่งเหตุและผลในพระพุทธศาสนา (พระไพศาล วิสาโล, 2557)

แนวทางการปฏิบัติและหลักการดำเนินชีวิตของบวรปฐมอโศก

บวรปฐมอโศกเป็นชุมชนหนึ่งในเครือข่ายสันตอโศก ซึ่งมีแนวทางการปฏิบัติและหลักการดำเนินชีวิตที่มีเอกลักษณ์เฉพาะตัว ดังนี้

1) การถือศีล 5 และศีล 8 อย่างเคร่งครัด ชาวบวรปฐมอโศกให้ความสำคัญกับการรักษาศีลอย่างเคร่งครัด โดยเฉพาะศีลข้อ 1 (ไม่ฆ่าสัตว์) ซึ่งนำไปสู่การรับประทานอาหารมังสวิรัต และการดำเนินชีวิตที่ไม่เบียดเบียนสิ่งมีชีวิตทั้งปวง (สมณะโพธิรักษ์, 2553) จากการสัมภาษณ์สมาชิกชุมชนบวรปฐมอโศก พบว่า "การรักษาศีล 5 เป็นพื้นฐานสำคัญของการอยู่ร่วมกันในชุมชน โดยเฉพาะการไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักทรัพย์ ไม่ประพฤติผิดในกาม ไม่พูดเท็จ และไม่ดื่มสุราเมรัย ซึ่งทำให้ชุมชนของเรามีความสงบสุข" (ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 12 การสื่อสารส่วนบุคคล 5 เมษายน 2565)

2) การพึ่งพาตนเองและเศรษฐกิจพอเพียง บวรปฐมอโศกเน้นการพึ่งพาตนเองในด้านปัจจัย 4 โดยเฉพาะการทำเกษตรอินทรีย์เพื่อผลิตอาหารบริโภคในชุมชน การผลิตสินค้าอุปโภคที่จำเป็น และการดำเนินชีวิตอย่างเรียบง่าย ประหยัด ตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง (อภิชัย พันธเสน, 2558) จากการสังเกตแบบมีส่วนร่วม พบว่าชุมชนบวรปฐมอโศกมีการปลูกผักปลอดสารพิษ การทำปุ๋ยหมัก การผลิตน้ำยาอเนกประสงค์ใช้เอง และการผลิตผลิตภัณฑ์ต่างๆ เพื่อใช้ในชุมชนและจำหน่ายในราคาที่เป็นธรรม

3) การลด ละ เลิก อบายมุข ชาวบวรปฐมอโศกปฏิบัติตนโดยการลด ละ เลิก อบายมุขทุกชนิด ไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ไม่สูบบุหรี่ ไม่เสพสิ่งเสพติด ไม่เล่นการพนัน และไม่เที่ยวเตร่ในสถานบันเทิง (สมณะโพธิรักษ์, 2555) ผู้นำชุมชนท่านหนึ่งกล่าวว่า "การงดเว้นจากอบายมุขทำให้ชีวิตมีคุณภาพมากขึ้น มีเวลาและทรัพยากรที่จะนำไปใช้ในการพัฒนาตนเองและช่วยเหลือผู้อื่น"

4) การทำงานเป็นการปฏิบัติธรรม บวรปฐมอโศกเน้นการทำงานเป็นการปฏิบัติธรรม โดยทำงานด้วยความขยัน อดทน เสียสละ และมีน้ำใจ ซึ่งเรียกว่า "บุญนิยม" อันเป็นการทำงานโดยไม่เห็นแก่ประโยชน์ส่วนตน แต่เห็น

แก่ประโยชน์ส่วนรวมเป็นที่ตั้ง (กลุ่มสันติโศก, 2557) จากการสัมภาษณ์สมาชิกชุมชน พบว่า "ที่นี่เราทำงานโดยไม่หวังค่าตอบแทน แต่ทำเพื่อฝึกตนเองให้ลดละกิเลส และเพื่อประโยชน์ของส่วนรวม ซึ่งทำให้เรามีความสุขที่ได้เห็นผู้อื่นมีความสุข"

5) การอยู่ร่วมกันเป็นชุมชน บวรปฐมมโศกให้ความสำคัญกับการอยู่ร่วมกันเป็นชุมชน มีการแบ่งปันช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และมีกิจกรรมทางศาสนาร่วมกัน เช่น การสวดมนต์ การฟังธรรม และการปฏิบัติธรรมร่วมกัน (ศีลเด่น เป็นงาน ขาวภูเขา, 2560) จากการสังเกตแบบมีส่วนร่วม พบว่า ชุมชนบวรปฐมมโศกมีการจัดกิจกรรมร่วมกันอย่างสม่ำเสมอ เช่น การรับประทานอาหารร่วมกัน การประชุมชุมชน การทำงานร่วมกัน และการฟังธรรมร่วมกัน ซึ่งช่วยสร้างความสามัคคีและความเข้มแข็งให้กับชุมชน

การวิเคราะห์เปรียบเทียบแนวทางการดำเนินชีวิตแบบพุทธของทั้งสองสำนัก

1. หลักการปฏิบัติที่มีความคล้ายกัน

1) การนำหลักธรรมมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ทั้งสวนโมกข์กรุงเทพและบวรปฐมมโศกเน้นการนำหลักธรรมมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน โดยไม่แยกการปฏิบัติธรรมออกจากการดำเนินชีวิต

2) การทำงานคือการปฏิบัติธรรม ทั้งสองสำนักสอนให้เห็นว่าการทำงานคือการปฏิบัติธรรม แม้จะมีรายละเอียดและวิธีการที่แตกต่างกัน แต่ทั้งคู่เน้นการทำงานด้วยสติ ปัญญา และความไม่ประมาท

3) การดำเนินชีวิตอย่างเรียบง่าย ทั้งสองสำนักสนับสนุนการดำเนินชีวิตอย่างเรียบง่าย ไม่ฟุ้งเฟ้อ ไม่ฟุ่มเฟือย และไม่ตกเป็นทาสของวัตถุนิยมและบริโภคนิยม

4) การพัฒนาจิตใจควบคู่กับการพัฒนาปัญญา ทั้งสองสำนักให้ความสำคัญกับการพัฒนาจิตใจควบคู่ไปกับการพัฒนาปัญญา โดยเน้นการฝึกสมาธิและการพิจารณาธรรมเพื่อให้เกิดปัญญาเห็นแจ้ง

2. หลักการปฏิบัติที่มีความแตกต่าง

1) วิธีการปฏิบัติและการตีความหลักธรรม สวนโมกข์กรุงเทพเน้นการตีความหลักธรรมให้เข้าใจง่ายและสามารถนำไปปฏิบัติได้ในชีวิตประจำวันของคนทั่วไป ในขณะที่บวรปฐมมโศกเน้นการปฏิบัติตามหลักธรรมอย่างเคร่งครัด โดยเฉพาะในเรื่องศีล

2) รูปแบบการอยู่อาศัย สวนโมกข์กรุงเทพเป็นสถานปฏิบัติธรรมที่เปิดให้ประชาชนทั่วไปเข้ามาศึกษาและปฏิบัติธรรม โดยไม่จำเป็นต้องอาศัยอยู่ในชุมชน ในขณะที่บวรปฐมมโศกเป็นชุมชนที่สมาชิกอาศัยอยู่ร่วมกัน มีวิถีชีวิตและกิจกรรมร่วมกัน

3) แนวทางการเผยแพร่ธรรม สอนโมกข์กรุงเทพเน้นการเผยแพร่ธรรมผ่านการอบรม การเทศนา และสื่อต่างๆ ในขณะที่บวรปฐมอโศกเน้นการเผยแพร่ธรรมผ่านการปฏิบัติให้เห็นเป็นตัวอย่าง และการสร้างชุมชนต้นแบบ

4) ทักษะต่อสังคมและการเมือง สอนโมกข์กรุงเทพมักไม่เน้นการแสดงจุดยืนทางการเมืองอย่างชัดเจน แต่เน้นการพัฒนาจิตใจและปัญญาของปัจเจกบุคคล ในขณะที่บวรปฐมอโศกมีจุดยืนทางสังคมและการเมืองที่ชัดเจนมากกว่า โดยเฉพาะในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับความยุติธรรมทางสังคมและสิ่งแวดล้อม

การบูรณาการแนวทางการปฏิบัติของทั้งสองสำนักด้วยหลักมัชฌิมนธรรม

การบูรณาการแนวทางการปฏิบัติของสอนโมกข์กรุงเทพและบวรปฐมอโศกด้วยหลักมัชฌิมนธรรม สามารถทำได้ดังนี้

1. ด้านการพัฒนาปัญญา มัชฌิมนธรรมในด้านการพัฒนาปัญญา คือการไม่ยึดติดในทฤษฎีหรือตำราจนเกินไป และไม่ละเลยการศึกษาหลักธรรมจนขาดความเข้าใจที่ถูกต้อง การบูรณาการในด้านนี้ คือ นำแนวทางการตีความหลักธรรมให้เข้าใจง่ายของสอนโมกข์กรุงเทพ มาผสมผสานกับการปฏิบัติอย่างเคร่งครัดของบวรปฐมอโศก ส่งเสริมการศึกษาหลักธรรมอย่างลึกซึ้งควบคู่ไปกับการนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันพัฒนาความเข้าใจในหลักธรรมที่ถูกต้องผ่านการฟัง การคิด และการปฏิบัติ (สุตมยปัญญา จินตามยปัญญา และภาวนามยปัญญา) ตัวอย่างการบูรณาการ การจัดกิจกรรมศึกษาธรรมะที่เน้นทั้งการเข้าใจหลักการและการนำไปปฏิบัติ โดยใช้ภาษาที่เข้าใจง่ายแต่ไม่บิดเบือนความหมายดั้งเดิม และมีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์การปฏิบัติระหว่างผู้เข้าร่วม

2. ด้านการปฏิบัติธรรม มัชฌิมนธรรมในด้านการปฏิบัติธรรม คือการไม่ทรมานตนเองจนเกินไป และไม่ปล่อยตัวให้หมกมุ่นในกามสุขจนเกินไป การบูรณาการในด้านนี้ คือ นำแนวทางการปฏิบัติอานาปานสติที่เรียบง่ายของสอนโมกข์กรุงเทพ มาผสมผสานกับการรักษาศีลอย่างเคร่งครัดของบวรปฐมอโศก ส่งเสริมการปฏิบัติธรรมที่เหมาะสมกับบุคคล โดยคำนึงถึงจริต อินทรีย์ และบารมีของแต่ละบุคคล พัฒนาแนวทางการปฏิบัติธรรมที่สมดุลระหว่างการพัฒนาจิตใจและการพัฒนาปัญญา ตัวอย่างการบูรณาการ: การจัดคอร์สปฏิบัติธรรมที่เน้นการรักษาศีล 5 หรือศีล 8 อย่างเคร่งครัด ควบคู่ไปกับการฝึกสมาธิด้วยวิธีอานาปานสติที่เรียบง่าย และการพิจารณาธรรมเพื่อให้เกิดปัญญา โดยปรับความเข้มข้นให้เหมาะสมกับผู้ปฏิบัติ

3. ด้านการบริโภค มัชฌิมนธรรมในด้านการบริโภค คือการไม่บริโภคน้อยเกินไปจนร่างกายขาดสารอาหาร และไม่บริโภคมากเกินไปจนเกิดโทษต่อร่างกาย การบูรณาการในด้านนี้ คือ นำแนวทาง "กิน อยู่ ดู ฟัง เป็น" ของสอนโมกข์กรุงเทพ มาผสมผสานกับการบริโภคอาหารมังสวิรัตติและการพึ่งพาตนเองของบวรปฐมอโศก ส่งเสริมการบริโภคที่พอดี มีประโยชน์ต่อสุขภาพ และไม่เบียดเบียนสิ่งมีชีวิตและสิ่งแวดล้อมพัฒนาแนวทางการบริโภคที่คำนึงถึงทั้งประโยชน์ต่อตนเองและผลกระทบต่อสังคมและสิ่งแวดล้อม ตัวอย่างการบูรณาการ การส่งเสริมการบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ ลดการบริโภคเนื้อสัตว์ และพิจารณาอาหารก่อนบริโภค โดยไม่บังคับให้ทุก

คนต้องรับประทานอาหารมังสวิรัต แต่ให้ความรู้เกี่ยวกับผลกระทบของการบริโภคเนื้อสัตว์ต่อสุขภาพและสิ่งแวดล้อม

4. ด้านการทำงานมัชฌมธรรมในด้านการทำงาน คือการไม่ทำงานหนักจนเกินไปและไม่เกียจคร้านจนเกินไป การบูรณาการในด้านนี้ คือนำแนวทาง "การทำงานด้วยจิตว่าง" ของสวนโมกข์กรุงเทพ มาผสมผสานกับ "บุญนิยม" ของบวรปฐมอโศก ส่งเสริมการทำงานที่สมดุลระหว่างประโยชน์ส่วนตนและประโยชน์ส่วนรวมพัฒนาแนวทางการทำงานที่มีประสิทธิภาพและมีความสุข โดยไม่ยึดติดในผลสำเร็จหรือความล้มเหลว ตัวอย่างการบูรณาการการส่งเสริมการทำงานที่มีคุณค่าและมีความหมาย โดยทำงานด้วยความขยัน อดทน และมีน้ำใจช่วยเหลือผู้อื่น แต่ไม่ทำงานหนักจนเกินไปจนละเลยการดูแลสุขภาพกายและสุขภาพใจ และไม่ยึดติดในผลสำเร็จหรือความล้มเหลวของงาน

5. ด้านการอยู่ร่วมกันในสังคม มัชฌมธรรมในด้านการอยู่ร่วมกันในสังคม คือการไม่แยกตัวออกจากสังคมจนเกินไปและไม่จมอยู่กับสังคมจนขาดการพัฒนาตนเอง การบูรณาการในด้านนี้ คือนำแนวทางการเผยแผ่ธรรมที่เข้าถึงคนทั่วไปของสวนโมกข์กรุงเทพ มาผสมผสานกับการสร้างชุมชนต้นแบบของบวรปฐมอโศก ส่งเสริมการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างสันติ โดยเคารพในความแตกต่างและหลากหลายพัฒนาแนวทางการมีส่วนร่วมในการแก้ไขปัญหาสังคมและสิ่งแวดล้อม โดยไม่ละทิ้งการพัฒนาตนเอง ตัวอย่างการบูรณาการ การสร้างเครือข่ายชุมชนที่มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้และช่วยเหลือซึ่งกันและกัน โดยเปิดโอกาสให้ผู้คนที่เข้ามามีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ ตามความสนใจและความพร้อม โดยไม่บังคับให้ต้องเข้ามาอยู่ในชุมชนอย่างถาวร

แนวทางการดำเนินชีวิตอย่างสมดุลตามวิถีพุทธที่เหมาะสมกับสังคมไทยปัจจุบัน

จากการบูรณาการแนวทางการปฏิบัติของสวนโมกข์กรุงเทพและบวรปฐมอโศกด้วยหลักมัชฌมธรรม สามารถนำเสนอแนวทางการดำเนินชีวิตอย่างสมดุลตามวิถีพุทธที่เหมาะสมกับสังคมไทยปัจจุบัน ดังนี้

การพัฒนาปัญญาในยุคข้อมูลข่าวสาร

- 1) ศึกษาหลักธรรมจากแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือ และตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูล
- 2) พัฒนาทักษะการคิดวิเคราะห์และการใช้วิจารณญาณในการบริโภคข้อมูลข่าวสาร
- 3) ประยุกต์ใช้หลักกาลามสูตรในการพิจารณาข้อมูลข่าวสารในยุคดิจิทัล
- 4) ฝึกการพิจารณาธรรมในชีวิตประจำวัน เพื่อให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งในความเป็นจริง

การปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวัน

1) ฝึกสติในทุกอิริยาบถ ทั้งการยืน เดิน นั่ง นอน และการทำงานกิจกรรมต่างๆ
 2) ปฏิบัติอานาปานสติอย่างสม่ำเสมอ โดยอาจเริ่มต้นจากการฝึกสมาธิวันละ 5-10 นาที และค่อยๆ เพิ่ม
 เวลาขึ้น

- 3) รักษาศีล 5 เป็นพื้นฐาน และพิจารณาการรักษาศีล 8 ในวันพระหรือวันหยุด
- 4) เข้าร่วมกิจกรรมปฏิบัติธรรมหรือฟังธรรมเทศนาตามโอกาสอันควร

การบริโภคอย่างมีสติและพอเพียง

- 1) บริโภคอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ และพิจารณาการลดการบริโภคเนื้อสัตว์
- 2) ใช้จ่ายอย่างประหยัด ไม่ฟุ่มเฟือย และมีการออมเงินอย่างสม่ำเสมอ
- 3) เลือกซื้อสินค้าที่จำเป็นและมีคุณภาพ โดยคำนึงถึงผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม
- 4) แบ่งปันและบริจาคสิ่งของที่เหลือใช้ให้แก่ผู้ที่ยากไร้

การทำงานอย่างมีความสุขและมีความหมาย

- 1) ทำงานด้วยความขยัน อดทน และมีความรับผิดชอบ
- 2) มองเห็นคุณค่าและความหมายของงานที่ทำ ไม่ว่าจะป็นงานเล็กหรืองานใหญ่
- 3) ทำงานด้วยจิตที่เป็นกุศล ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น
- 4) รักษาสมดุลระหว่างการทำงานและการพักผ่อน เพื่อป้องกันภาวะเหนื่อยล้าและความเครียด

การอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างสันติ

- 1) เคารพในความแตกต่างและหลากหลายของผู้คนในสังคม
- 2) สื่อสารด้วยวาจาที่สุภาพ จริงใจ และสร้างสรรค์
- 3) มีส่วนร่วมในการแก้ไขปัญหาสังคมและสิ่งแวดล้อมตามกำลังความสามารถ
- 4) สร้างเครือข่ายและชุมชนที่มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่และช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

การใช้เทคโนโลยีอย่างมีสติและสร้างสรรค์

- 1) ใช้เทคโนโลยีเพื่อการเรียนรู้และพัฒนาตนเอง
- 2) ไม่ตกเป็นทาสของเทคโนโลยี โดยกำหนดเวลาและขอบเขตในการใช้
- 3) ใช้สื่อสังคมออนไลน์อย่างมีสติ ไม่หลงเชื่อหรือแชร์ข้อมูลที่ไม่ถูกต้อง
- 4) ใช้เทคโนโลยีเพื่อสร้างประโยชน์แก่ตนเองและสังคม

สรุป

จากการศึกษาพบว่า แนวทางการปฏิบัติของ สอนโมกข์กรุงเทพ และ บวรปฐมมโศก ต่างมีลักษณะเฉพาะที่สะท้อนถึงจุดเน้นและอัตลักษณ์ของแต่ละสำนักอย่างชัดเจน โดยสอนโมกข์กรุงเทพเน้นการตีความพระธรรมตามแนวทางของท่านพุทธทาสภิกขุ ซึ่งมุ่งเน้นการกลับคืนสู่พระพุทธศาสนาดั้งเดิม (original Buddhism) ผ่านการศึกษาพระไตรปิฎกอย่างมีวิจารณ์ญาณ การเจริญสติภายในชีวิตประจำวัน และการเผยแผ่ธรรมะให้เข้ากับวิถีชีวิตของชาวเมือง ในขณะที่บวรปฐมมโศกซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของขบวนการพุทธอโศก มุ่งเน้นการดำเนินชีวิตอย่างพอเพียง เรียบง่าย และมีจริยธรรม โดยผลานการปฏิบัติธรรมเข้ากับการสร้างชุมชนที่มีระบบเศรษฐกิจแบบทางเลือก การลดการบริโภค และการยึดถือคุณธรรมเป็นหลัก แม้ทั้งสองสำนักจะมีแนวทางการดำเนินกิจกรรมและการเผยแผ่ธรรมะที่แตกต่างกันในเชิงวิธีการ ทว่าเมื่อพิจารณาในเชิงเป้าหมายและเจตนารมณ์หลักแล้ว พบว่าทั้งสองสำนักต่างมีจุดร่วมสำคัญ คือการนำหลักธรรมในพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตของบุคคลในสังคมร่วมสมัย โดยมุ่งสู่ความสมดุลทางกาย จิต และปัญญา เพื่อการดำรงอยู่ที่เป็นสุขและมีความหมายอย่างแท้จริง การบูรณาการแนวทางของทั้งสองสำนักเข้ากับหลัก มัชฌิมาปฏิปทา (มัชฌิมาธรรม) ซึ่งเป็นหลักธรรมสำคัญในพระพุทธศาสนา หมายถึง "ทางสายกลาง" ที่หลีกเลี่ยงการดำเนินชีวิตที่สุดโต่งทั้งทางวัตถุนิยมและการทรมานตน ส่งผลให้เกิดกรอบแนวคิดเชิงปฏิบัติที่สามารถนำไปปรับใช้ได้เหมาะสมกับบริบทของสังคมไทยในปัจจุบัน โดยเฉพาะในบริบทที่สังคมต้องเผชิญกับความท้าทายทางเศรษฐกิจ วัฒนธรรม และเทคโนโลยี

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะและองค์ความรู้ใหม่จากการศึกษา

จากการศึกษาแนวทางการปฏิบัติของสวนโมกข์กรุงเทพและบวรปฐมอโศก และการบูรณาการด้วยหลักมัชฌนธรรม พบองค์ความรู้ใหม่ที่มีนัยสำคัญเชิงวิชาการและเชิงปฏิบัติ ดังนี้

1. การศึกษานี้เสนอว่า แนวทางพุทธปฏิบัติร่วมสมัยสามารถแบ่งออกเป็น "พุทธะในชีวิตประจำวัน" กับ "พุทธะในชุมชนทางเลือก" ซึ่งสะท้อนผ่านโมเดลของสวนโมกข์กรุงเทพ (เน้นการฝึกปฏิบัติแบบยืดหยุ่นสำหรับสังคมเมือง) และบวรปฐมอโศก (เน้นการสร้างชุมชนพึ่งตนตามหลักศีลธรรม) โดยทั้งสองแนวทางต่างเกื้อกูลกันในการขยายพื้นที่แห่งธรรมะให้ครอบคลุมทั้งปัจเจกบุคคลและสังคมในภาพรวม

2. การบูรณาการด้วยหลักมัชฌิมาปฏิปทา (มัชฌนธรรม) ชี้ให้เห็นว่า หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาไม่ใช่เพียงแนวทางในการหลุดพ้นเชิงจิตวิญญาณเท่านั้น หากยังสามารถทำหน้าที่เป็นกรอบคิดในการออกแบบวิถีชีวิตร่วมสมัยที่สมดุล ทั้งในด้านการทำงาน การใช้เทคโนโลยี การบริโภค และการอยู่ร่วมในสังคมที่มีความหลากหลาย

3. แนวทางที่ได้จากการบูรณาการนี้สามารถพัฒนาเป็น โมเดลชีวิตตามวิถีพุทธแบบยืดหยุ่น (Adaptive Buddhist Living Model) ซึ่งปรับใช้ได้กับหลากหลายบริบท ทั้งในระดับบุคคล ชุมชนเมือง และชนบท โดยไม่จำเป็นต้องอยู่ในระบบวัดหรือศาสนสถานแบบดั้งเดิม

ข้อเสนอแนะเชิงวิชาการและเชิงปฏิบัติ

1. ควรส่งเสริมการวิจัยเชิงเปรียบเทียบระหว่างสำนักพุทธปฏิบัติร่วมสมัยในไทย เพื่อขยายความเข้าใจเกี่ยวกับความหลากหลายของการประยุกต์ธรรมะให้สอดคล้องกับวิถีชีวิตของประชาชนในยุคปัจจุบัน

2. ภาครัฐและสถาบันการศึกษาควร ส่งเสริมพื้นที่ทางเลือกทางจิตวิญญาณ เช่น ศูนย์พุทธปฏิบัติในเมืองหรือชุมชนธรรมะ ให้เป็นศูนย์กลางของการเรียนรู้เรื่องการดำเนินชีวิตอย่างมีสติ และการใช้เทคโนโลยีอย่างสร้างสรรค์ในยุคดิจิทัล

3. สื่อสารมวลชนและแพลตฟอร์มดิจิทัลควรได้รับการสนับสนุนให้ เผยแพร่แนวทางพุทธะเชิงปฏิบัติที่เข้าถึงได้ โดยเฉพาะในกลุ่มเยาวชนและคนทำงานเมือง ซึ่งเป็นกลุ่มเป้าหมายที่เผชิญกับความเครียดและความผันผวนสูงในชีวิตประจำวัน

4. ควรพัฒนา หลักสูตรหรือแนวทางอบรมที่บูรณาการแนวคิดจากสวนโมกข์กรุงเทพและบวรปฐมอโศก เพื่อใช้ในสถาบันการศึกษา ชุมชน และองค์กร โดยยึดหลักมัชฌิมาปฏิปทาเป็นแกนกลาง ซึ่งสามารถนำไปใช้ในการพัฒนาทักษะชีวิต เช่น การรู้จักตนเอง การอยู่ร่วมกับผู้อื่น และการทำงานอย่างมีจิตสำนึก

เอกสารอ้างอิง

- กลุ่มสันติอโศก. (2557). *แนวคิดและวิถีปฏิบัติของชาวอโศก*. สถาบันพุทธธรรมอโศก.
- พระพรหมคุณาภรณ์. (2559). *พุทธธรรม: ฉบับปรับขยาย*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระคุณีย์ เมธังกุโร. (2560). *การฝึกสติในชีวิตประจำวัน*. สวณโมกษ์กรุงเทพ.
- พระธรรมปิฎก. (2546). *พุทธธรรม (ฉบับปรับปรุงและขยายความ)*. มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์. (2559). *หลักพุทธธรรมเพื่อความสมดุลในชีวิต*. สำนักพิมพ์ธรรมสภา.
- พระไพศาล วิสาโล. (2557). *อยู่เหนือทุกข์: การเข้าใจชีวิตตามหลักพุทธธรรม*. สำนักพิมพ์โกมลคีมทอง.
- พุทธทาสภิกขุ. (2552). *อานาปานสติ: วิถีปฏิบัติและผลที่เกิดขึ้น*. ธรรมสภา.
- พุทธทาสภิกขุ. (2555). *การทำงานคือการปฏิบัติธรรม*. สวณโมกษ์พลาราม.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. โรงพิมพ์มหาจุฬาฯ.
- ศีลเด่น เป็นงาน ชาญวิชา. (2560). *การอยู่ร่วมกันในชุมชนอโศก*. สถาบันศึกษาพุทธธรรมสันติอโศก.
- สมณะโพธิรักษ์. (2553). *เศรษฐกิจบุญนิยม*. นครปฐม: สำนักพิมพ์ชุมชนสันติอโศก.
- สุวรรณา สถาอานันท์. (2558). การประยุกต์หลักธรรมในสังคมไทยร่วมสมัย: ศึกษากรณีสวณโมกษ์กรุงเทพและชุมชนปฐมอโศก. *วารสารศาสนาและวัฒนธรรม*, 7(2), 45–63.
- สมณะโพธิรักษ์. (2553). *ศีล 5 กับวิถีชีวิตชาวอโศก*. สำนักพิมพ์ชุมชนบุญนิยม.
- สมณะโพธิรักษ์. (2555). *เล็กรอบายมุข ชีวิตก็เปลี่ยน*. สำนักพิมพ์ชุมชนบุญนิยม.
- สุวรรณา สถาอานันท์. (2558). *ภาษาคน-ภาษาธรรม: แนวคิดและการสื่อสารธรรมะของพุทธทาสภิกขุ*. สวณโมกษ์กรุงเทพ.
- อภิชัย พันธเสน. (2558). *เศรษฐกิจพอเพียงกับการพึ่งพาตนเองของชุมชนอโศก*. สำนักพิมพ์สุขศึกษา.