

ศิลปะแห่งการดำเนินชีวิตผ่านการบูรณาการพุทธปรัชญาเถรวาทและหลักคำสอนราชาโยคะ
ของกลุ่มบราห์มาकुมารีAN ART OF LIVING TO THE INTEGRATION FROM THERAVADA BUDDHIST
PHILOSOPHY AND BRAHMA KUMARIS' RAJA YOGA DOCTRINEป้งกร เทพพิทักษ์¹ และ ธเนศ ปานหัวไผ่²

Prapangkorn Teppitak and Tanet Pahuaphai

Article History

Received 24-11-2024; Revised: 04-12-2025; Accepted: 09-12-2025

<https://doi.org/10.14456/issc.2025.63>

บทคัดย่อ

บทนำ: คำถามพื้นฐานสำคัญทางปรัชญาที่สำคัญประการหนึ่ง ซึ่งไม่สามารถปฏิเสธได้ว่ามีอยู่ในทุกสำนักคิดตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันอันเป็นความเกี่ยวข้องกับมนต์คำเรื่อง “มนุษย์” และประกอบไปด้วยคำถามทางทางจริยศาสตร์ว่ามนุษย์ควรดำเนินชีวิตต่อตนเองและโลกอย่างไร **วัตถุประสงค์ของการวิจัย:** เพื่อศึกษาการดำเนินชีวิตตามหลักคำสอนพุทธปรัชญาเถรวาทตลอดจนหลักคำสอนราชาโยคะของกลุ่มบราห์มาकुมารีและวิเคราะห์ศิลปะแห่งการดำเนินชีวิตตามการบูรณาการพุทธปรัชญาเถรวาทและหลักคำสอนราชาโยคะของกลุ่มบราห์มาकुมารี **ระเบียบวิธีวิจัย:** การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยในเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยเน้นทำการวิจัยในเชิงเอกสาร โดยทำการศึกษาค้นคว้าข้อมูลจากเอกสารชั้นปฐมภูมิ ตลอดจนชั้นทุติยภูมิ จากเอกสารงานวิจัย ได้แก่ ตำราทางวิชาการ งานวิจัย บทความ รายงานจากเว็บไซต์ ที่เกี่ยวข้องกับหัวข้องานวิจัยที่เกี่ยวข้อง **ผลการวิจัย:** ชีวิตและรูปแบบของชีวิตตามแนวพุทธปรัชญาและกลุ่มบราห์มาकुมารีมีลักษณะที่เชื่อมโยงกันคือการค้นหาสัจธรรมและการรู้จักพัฒนาตนเองเพื่อนำไปสู่การใช้ชีวิตได้อย่างสมบูรณ์แบบ โดยมีหลักการดำเนินชีวิตที่เชื่อมโยงกันคือ การไม่กระทำการใดเบียดเบียนผู้อื่นในเบื้องต้น และนำไปสู่การกระทำความดีทางกาย วาจา ใจ โดยหลักคำสอนพุทธปรัชญาเถรวาทมี “กุศลกรรมบถ 10” และ “มรรค 8” เป็นหลักในการดำเนินชีวิต ในขณะที่หลักคำสอนราชาโยคะของกลุ่มบราห์มาकुมารี คือ การมีความรัก มีศรัทธา มีความเข้าใจว่ามนุษย์นั้นเป็นเพียงดวงวิญญาณซึ่งแสดงให้เห็นถึงความรักความเมตตาต่อเพื่อนมนุษย์ เพื่อเป็นการพัฒนาดวงวิญญาณของตนไปสู่ภาวะความสมบูรณ์สูงสุดที่เรียกว่า “จิตวัน มุกติ” **สรุป:** สรุปผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อ 1 มโนทัศน์ว่าด้วยมนุษย์และการเข้าถึงภาวะดวงวิญญาณสูงสุดตามหลักคำสอนราชาโยคะของ

¹ นักศึกษาระดับปริญญาเอก คณะมนุษยศาสตร์ ภาควิชาปรัชญาและศาสนา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

Doctor of Philosophy, Faculty of Humanities, Department of Philosophy and Religious, Kasetsart University

Email: prapangkorn0994451030@gmail.com *Frist author

² อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์, ดร. คณะมนุษยศาสตร์ ภาควิชาปรัชญาและศาสนา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

Thesis advisor, Asst. Prof., Ph.D, Faculty of Humanities, Department of Philosophy and Religious,

Kasetsart University *Corresponding author

กลุ่มบราห์มาคูมารี คือ เน้นการพัฒนาจิต โดยการสร้างความคิดหรือจิตสำนึกพื้นฐานในการดำเนินชีวิตว่า “ฉันคือดวงวิญญาณ” ดวงวิญญาณ ของมนุษย์ยังขึ้นอยู่กับกระทำให้เป็นตัวกำหนดให้อยู่ภายใต้กฎแห่งการกระทำหรือกฎแห่งกรรม เมื่อดวงวิญญาณเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับดวงวิญญาณสูงสุด จะมีความเป็นกลางในการกระทำไม่ปรากฏผลต่อการกระทำว่าดีหรือชั่ว เพราะดวงวิญญาณเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับดวงวิญญาณสูงสุด มีภาวะแห่งความสมบูรณ์ตลอดกาล เรียกว่า “ จีวัน มุกติ” สรุปผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อ 2 มโนทัศน์ว่าด้วยมนุษย์และการเข้าถึงภาวะความสมบูรณ์สูงสุดตามหลักคำสอนพุทธปรัชญาเถรวาท คือ “ทุกข์และการดับทุกข์เท่านั้นที่พระพุทธเจ้านำเสนอทางเลือกให้มนุษย์ในการดำเนินชีวิต” โดยในระดับปัจเจกบุคคลและการอยู่ร่วมกันในสังคม หมายถึง การดำเนินชีวิตที่จะทำให้เกิดความสุขในและก่อให้เกิดสันติภาพในการใช้ชีวิตร่วมกัน และในระดับสูง เป็นการดำเนินชีวิตระดับปัจเจกบุคคลโดยการปฏิบัติตามแนวทางแห่งการพ้นทุกข์ทั้งปวง เรียกว่า “นิพพาน”

คำสำคัญ: พุทธปรัชญาเถรวาท; ราชายโคะ ของกลุ่มบราห์มาคูมารี; ศิลปะในการดำเนินชีวิต; นิพพาน; จีวันมุกติ

ABSTRACT

Introduction: One of the most important fundamental questions in philosophy which cannot be denied exists in every school of thought from the past to the present which is related to the concept of “man” and consisting of ethical questions about how humans should live their lives towards themselves and the world. **Objective:** To study the way of life according to the doctrines of Theravada Buddhist philosophy including the Raja Yoga doctrines of The Brahma Kumaris and analyze the art of living according to the integration of Theravada Buddhist philosophy and Raja Yoga doctrines of the Brahma Kumaris. **Methods:** This research is qualitative research with an emphasis on document research. The research was conducted by studying and searching for information from primary and secondary documents such as research documents including academic textbooks, research, articles and website reports related to the research topic. **Results:** Life and lifestyle according to Buddhist philosophy and Brahma Kumaris are connected by the search for truth and self-development to lead to perfect living. There are principles in life that are linked which are not to do anything that harms others in the beginning and leading to doing good deeds with the body, speech and mind. The teachings of Theravada Buddhist philosophy have “ten wholesome courses” and “ the eightfold path” as the principle of life while the doctrine of Raja Yoga of the Brahma Kumaris are to have love, faith and understanding that humans are just souls which demonstrate love and compassion for fellow human beings in order to develop their souls to the highest state of perfection called “Jiwan Mukti” **Conclusion:** Summary of the research results according to the first objective : the concept of human beings and the attainment of the highest spiritual state according to the teachings of Raja Yoga of the Brahma Kumaris group is to emphasize the development of the mind by creating the basic idea or consciousness in life that “I am the soul”. The soul of humans still depends on actions to be under the law of action or the law of karma. When the soul is one with the highest soul, there will be neutrality in actions. There is no effect on the actions whether they are good or bad because the soul is one with the highest soul. There is a state of perfection forever called “Jiwan Mukti”. Summary of the research results according

to the second objective: the concept of human beings and the attainment of the highest state of perfection according to the teachings of Theravada Buddhist philosophy is “only suffering and the cessation of suffering are the choices that the Buddha offers humans in living their lives”. In the individual level and living together in society, it means living a life that will create happiness and peace in living together. In a higher level, it is living a life in the individual level by practicing the path to escaping all suffering called “Nirvana”.

Keywords: Theravada Buddhist philosophy; Barma Kumaris Raja Yoga; the art of living;

Nirvana; Jiwan Mukti

1. บทนำ

คำถามพื้นฐานสำคัญทางปรัชญาที่สำคัญประการหนึ่ง ซึ่งไม่สามารถปฏิเสธได้ว่ามีอยู่ในทุกสำนักคิดตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันอันเป็นความเกี่ยวข้องกับมโนทัศน์เรื่อง “มนุษย์” โดยประกอบไปด้วยคำถามทางอภิปรัชญา คือ มนุษย์คือใครและมีความเป็นจริงอย่างไร คำถามทางญาณวิทยา คือ มนุษย์รู้จักความจริงหรือโลกอย่างไรบ้าง คำถามทางจริยศาสตร์ คือ มนุษย์ควรปฏิบัติต่อตนเองและโลกอย่างไร จากการตั้งคำถามหลักดังกล่าวถือเป็นหลักความคิด ความเชื่อที่มีความเกี่ยวข้องกับมนุษย์แทบทั้งสิ้น โดยการศึกษาตามหลักสาขาวิชาในทางปรัชญา มีเนื้อหาครอบคลุมในการแสวงหาคำตอบใน ทุกมิติ ความคิด ความเชื่อ รวมถึงแนวความคิดตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาทต่างมีความต้องการที่จะค้นหาคำตอบนี้เช่นกัน

โดยหลักคำสอนราชาโยคะของกลุ่มบราห์มากูมารี ของมหาวิทยาลัยทางจิตของโลก คือสถาบันการศึกษาที่สอนความรู้ทางจิตเรียกว่า “ราชาโยคะ” มุ่งเน้นนำความรู้ของราชาโยคะมาใช้ในการชีวิตประจำวัน เพื่อนำประโยชน์มาใช้ให้เกิดขึ้นอย่างง่ายดาย โดยผู้ที่ได้ศึกษาจะค้นพบพรสวรรค์และความสามารถของตนเองมากขึ้น พร้อมทั้งจะเผชิญปัญหาและเข้าใจสถานการณ์ในชีวิตประจำวันได้อย่างถ่องแท้ มีความสามารถในการตัดสินใจที่ดีขึ้น มีการแสดงออกที่นุ่มนวล อ่อนหวานเต็มไปด้วยความเมตตา กรุณา มีความรัก ความเคารพต่อกันฉันท์พี่น้อง อันทำให้เกิดความปรองดองต่อกัน ถือเป็นประสบการณ์ของผู้ที่เข้ามาศึกษาอย่างสม่ำเสมอหลายแสนคนทั่วโลก (Brahma Kumaris Raja Yoga, 2001)

ปัจจุบันกลุ่มบราห์มากูมารีมีสำนักงานใหญ่ที่ตั้งอยู่ ณ เทือกเขาอาบู มหาวิทยาลัยทางจิตของโลก เป็นสถาบันนานาชาติของการศึกษาทางจิตวิญญาณ มีฐานะเป็นที่ปรึกษาในด้านเศรษฐศาสตร์และสังคมขององค์การสหประชาชาติและองค์การยูนิเซฟ โดยเป้าหมายของมหาวิทยาลัยเพื่อให้มนุษย์สามารถที่จะมีชีวิตอยู่บนพื้นฐานของความรู้และคุณค่าทางดวงวิญญาณ โดยการศึกษาคุณธรรมและความรู้ทางดวงวิญญาณให้กับบุคคลหรือองค์กร มีคุณธรรมและคุณภาพในชีวิตที่สูงส่งและมีความประพฤติที่ดี (Piamjai, 2006)

จากที่ได้นำเสนอแหล่งกำเนิดของที่ตั้งกลุ่มและที่มาของคำสอน จะเห็นได้ว่า เกิดคำถามที่สำคัญตามมาว่า ชุดเบื้องหลังความเชื่อและความคิดดังกล่าวมีแหล่งที่มาจากที่ใดและจากคำสอนของกลุ่มใด ดังนั้น กลุ่มราชาโยคะโดยใจความสำคัญมาจากเนื้อหาที่ปรากฏในคัมภีร์กิตะโบราณ หมายถึงคำสอนของพระเจ้า (Brahma Kumaris Raja Yoga, 2001) แหล่งที่มาของคำสอนถือว่าเป็นจุดเริ่มต้นที่มีความสำคัญอันจะนำไปสู่การสร้างการรับรู้และความเข้าใจในการอธิบายหลักการปฏิบัติที่จะนำเสนอต่อไป ดังนั้น หลักการปฏิบัติที่สำคัญของราชาโยคะ ของกลุ่มบราห์มากูมารีถือเป็นแนวทางหนึ่งในการสร้างคุณค่าให้กับความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์จากข้อมูลดังกล่าวข้างต้น ส่งผลให้ผู้วิจัยสนใจในหลักคำสอนราชาโยคะ ของกลุ่มบราห์มากูมารีว่า มีวิธีในการดำเนินชีวิตตามหลักคำสอนอย่างไร ส่งผลให้ผู้ให้ความสนใจเข้าไปศึกษาและปฏิบัติตามหลักคำสอนดังกล่าว โดยเฉพาะผู้สนใจที่เคยเป็นพุทธศาสนิกชนมาก่อน ได้ให้สัมภาษณ์หลังจากเข้าไปศึกษาและปฏิบัติตามหลักคำสอนโดยกล่าวว่า

“ตนเองได้เคยปฏิบัติตามหลักวิธีแห่งสังคม ประเพณี หรือศาสนาแล้วก็ตาม แต่อยากแสวงหาวิธีการหรือหนทาง เพื่อให้ตนเองเป็นอิสระและหลุดพ้นได้ จนได้พบประตูแห่งความรู้คือ ราชายโคะ ทำให้พบหนทางแห่งการรู้แจ้งในตนเอง และผู้อื่น”

จากบทสัมภาษณ์ดังกล่าว ทำให้ผู้วิจัยตั้งคำถามในการวิจัยว่า แนวความคิดในการดำเนินชีวิตที่เรียกว่าศิลปะในการดำเนินชีวิตควรเป็นอย่างไร และมีสมมติฐานว่าหลักการดำเนินชีวิตที่เรียกว่าศิลปะในการดำเนินชีวิตควรเป็นอย่างไร

อย่างไรก็ตาม จะเห็นได้ว่าทุกหลักทฤษฎีความเชื่อและทุกหลักคำสอนในทางศาสนา ต่างพยายามแสวงหาคำตอบให้กับมนุษย์ในการดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข พร้อมกับความต้องการสร้างสมาชิกในกลุ่มของตนเองให้เพิ่มมากขึ้น อันจะนำไปสู่การสร้างประโยชน์ให้เกิดขึ้นแก่สมาชิกของกลุ่ม รวมถึงประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นแก่สังคมโดยรวม ตลอดจนการมีชื่อเสียงที่เกิดขึ้นในกลุ่มของตน เพื่อเป็นการเพิ่มจำนวนสมาชิกของตนให้มากยิ่งขึ้น

จากที่ผู้วิจัยได้กล่าวถึงถึงโน้ตที่เกี่ยวกับมนุษย์และการเข้าถึงภาวะความสมบูรณ์สูงสุดตามหลักคำสอนราชายโคะ ของกลุ่มบราห์มาภุมารี นำไปสู่ความสนใจของผู้วิจัยในการศึกษาประเด็นดังกล่าวและต้องการวิเคราะห์ว่าถึงที่สุดแห่งความจริงแล้ว มีโน้ตที่ว่าด้วยมนุษย์และการเข้าถึงภาวะวิญญานสูงสุดมีลักษณะเป็นอย่างไร และนำไปสู่คำตอบในประเด็นใดได้บ้าง โดยงานวิจัยนี้พยายามมุ่งเน้นในการแสวงหาว่าศิลปะในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ควรเป็นอย่างไร จากการบูรณาการกรอบแนวคิดของพุทธปรัชญาเถรวาทและหลักคำสอนราชายโคะ ของกลุ่มบราห์มาภุมารี เป็นพื้นฐานสำคัญสำหรับการแสวงหาคำตอบ พร้อมกับการนำเสนอ การสร้างแนวทางปฏิบัติเพื่อตอบคำถามการกระทำและเป้าหมายของมนุษย์ในโลกร่วมสังคมเดียวกันที่คำสอนศาสนาแบบดั้งเดิม กลายเป็นอุปสรรคต่อการนำมาใช้เป็นเครื่องมือที่เป็นสากลและได้รับการยอมรับจากคนยุคใหม่ที่ปฏิเสธคำสอนทางศาสนาแบบดั้งเดิมเป็นส่วนใหญ่ ดังนั้นกรอบแนวคิดของพุทธปรัชญาเถรวาทและหลักคำสอนราชายโคะ ของกลุ่มบราห์มาภุมารี เกี่ยวกับมโนทัศน์ของมนุษย์ ที่มีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์ จึงเป็นทางเลือกของการผสมผสานที่นำไปสู่แนวปฏิบัติเพื่อการอยู่ร่วมกันอย่างเป็นสากล ทั้งหมดนี้เป็นการตอบคำถามการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับศิลปะในการดำเนินชีวิตในการศึกษาครั้งนี้ โดยงานวิจัยนี้เน้นแนวคิดเชิงบูรณาการเพื่อก่อให้เกิดองค์ความรู้ใหม่ตลอดจนสามารถนำมาเป็นแนวทางในการปฏิบัติได้จริงและส่งผลกระทบต่อมนุษย์เกิดความสมบูรณ์โดยผู้วิจัยมีแนวคิดว่า หากการบูรณาการจนเกิดองค์ความรู้ใหม่จะนำไปสู่การตอบปัญหาในการวิจัยครั้งนี้ได้

2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาการดำเนินชีวิตตามหลักคำสอนพุทธปรัชญาเถรวาท
2. เพื่อศึกษาการดำเนินชีวิตตามหลักคำสอนราชายโคะของกลุ่มบราห์มาภุมารี
3. เพื่อวิเคราะห์ศิลปะแห่งการดำเนินชีวิตตามการบูรณาการพุทธปรัชญาเถรวาทและหลักคำสอนราชายโคะของกลุ่มบราห์มาภุมารี

3. การทบทวนวรรณกรรม

Hanprasert (2007) ได้วิจัยเรื่อง การยอมรับความเชื่อราชายโคะของคนในสังคมเชียงใหม่ ผลการวิจัยพบว่า การยอมรับคำสอนราชายโคะเกิดจากสภาพความเป็นอยู่และวิถีชีวิตของจังหวัดเชียงใหม่มีความเปลี่ยนแปลงไปสู่การยอมรับความเชื่อใหม่ เพราะมี เนื้อหา หลักการ และวิธีการสอนที่มีความทันสมัยที่มีความแตกต่างจากคำสอนของศาสนาเดิมที่มีความล้าสมัยอย่างเห็นได้ชัด ทำให้กลุ่มคนให้ความสนใจและยอมรับในคำสอนได้อย่างง่ายดาย และพร้อมที่จะเข้าไปเป็นสมาชิกของกลุ่ม เพื่อต้องการพัฒนาศักยภาพของตนเองอย่างแท้จริง ตลอดจนสามารถปฏิบัติตามกฎเกณฑ์และอุทิศตนเพื่อเผยแพร่ความเชื่อนี้ต่อไป

Ratchawat (2019) ได้วิจัยเรื่อง ความหลากหลายขบวนการทางศาสนาใหม่นอกกระแสหลักในจังหวัดเชียงใหม่ ผลการวิจัยพบว่า หลักคำสอนราชาโยคะ ของกลุ่มบราห์มาकुมารี เป็นคำสอนในการสร้างศาสนาใหม่ เช่นเดียวกับกลุ่มองค์กรทางศาสนา ยกตัวอย่างเช่น ศาสนาบาไฮ กลุ่มโยเร กลุ่มมอร์มอนและกลุ่มที่เอ็ม เป็นกลุ่มที่มีแนวคิดมาจากรากฐานทางศาสนาเดิมและพัฒนาหลักคำสอนมาเป็นศาสนาหลัก โดยหลักคำสอนราชาโยคะ ของกลุ่มบราห์มาकुมารี เป็นหลักคำสอนที่มีรากฐานจากแนวคิดทางศาสนาดั้งเดิมและนำมาผสมผสานให้เกิดความน่าสนใจ มีความทันสมัย ที่เผยแพร่อย่างกว้างขวางในจังหวัดเชียงใหม่

Nagesh (2023) ได้วิจัยเรื่องการทำสมาธิราชาโยคะ ของกลุ่มบราห์มาकुมารีในยุคปัจจุบันในการแก้ไขปัญหาและการประยุกต์ใช้ในปัจจุบัน (Brahma Kumaris raja yoga meditation in modern times: Addressing the current issues and applications) ผลการวิจัยพบว่า การทำสมาธิแบบราชาโยคะ ของกลุ่มบราห์มาकुมารีสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาการดำเนินชีวิต โดยมุ่งเน้นประโยชน์จากการทำสมาธิ ยกตัวอย่างเช่น การทำสมาธิช่วยให้มีความตระหนักรู้และมีความมั่นคงทางอารมณ์ในตนเองเพิ่มมากขึ้น โดยในงานวิจัยนี้ทำการรวบรวมผลการวิจัยทางวิทยาศาสตร์ว่า การทำสมาธิส่งผลต่อการทำงานของสมอง ความเป็นอยู่ที่ดีทางร่างกาย ตลอดจนสุขภาพจิต และกระบวนการของความแก่ชรา โดยงานวิจัยเน้นถึงความน่าเชื่อถือและประสิทธิภาพของการทำสมาธิแบบราชาโยคะ ของกลุ่มบราห์มาकुมารี ว่าเป็นเครื่องมือในการนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงในการดำเนินชีวิตในอนาคตและมุ่งหวังให้สังคมนำแนวทางการทำสมาธิดังกล่าวไปใช้อย่างแพร่หลาย ส่งผลให้มนุษย์มีสุขภาพจิตที่ดีในระดับที่กว้างขึ้น ก่อให้เกิดโลกที่มีความสมดุลและมีเมตตากรุณาต่อกันมากขึ้น

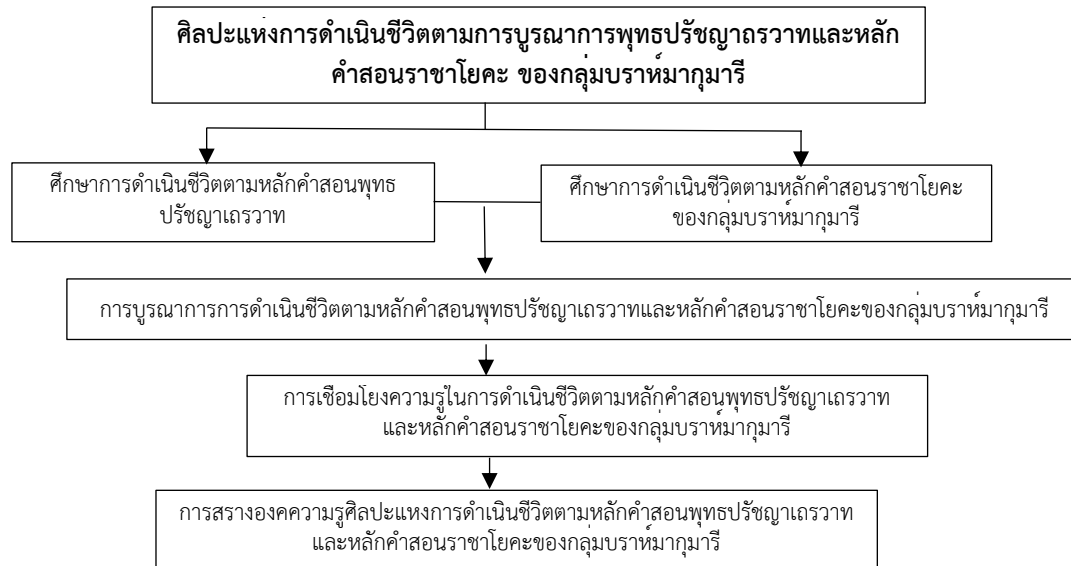
Nagesh (2023) ได้วิจัยเรื่อง พลังแห่งการเปลี่ยนแปลงการทำสมาธิราชาโยคะ ของกลุ่มบราห์มาकुมารีต่อแนวโน้มและมุมมองในอนาคต (The Transformative Power of Brahma Kumaris Raja Yoga Meditation: Emerging Trends and Future) ผลการวิจัยพบว่า การทำสมาธิราชาโยคะ ของกลุ่มบราห์มาकुมารี เป็นแนวทางปฏิบัติทางจิตวิญญาณที่เจาะลึกถึงการตระหนักรู้ในตนเอง โดยงานวิจัยเสนอภาพรวมของหลักการและเทคนิคที่สำคัญของการทำสมาธิราชาโยคะ มุ่งเน้นความเป็นอยู่ที่ดีทางจิตใจและอารมณ์ในฐานะแนวโน้มที่เกิดขึ้นใหม่ในการปฏิบัติสมาธิราชาโยคะในอนาคต ที่กระตุ้นให้ผู้ศึกษาเกิดความสนใจในธรรมชาติที่มีความละเอียดและลึกซึ้งของการทำสมาธิแบบราชาโยคะของบราห์มาकुมารี

Pandya (2019) ได้วิจัยเรื่อง การทำสมาธิเพื่อความหมายในชีวิตและความสุขของผู้สูงอายุจากการทดลองฝึกสมาธิราชาโยคะ ของกลุ่มบราห์มาकुมารีจากหลายหลายเมือง (Meditation for meaning in life and happiness of older adults: A multi-city experiment of the Brahma Kumaris' Raja yoga practice) ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มผู้เข้าร่วมประกอบด้วยผู้ติดตามผู้สูงอายุ 698 คนจาก 10 เมืองในยุโรปและแอฟริกา โดยมีจำนวนเท่ากันในกลุ่มเปรียบเทียบ ผลการวิจัยพบว่า การทำสมาธิส่งผลในเชิงบวกต่อความพึงพอใจในชีวิตและความสุขของผู้เข้าร่วมการทำสมาธิ ผลลัพธ์บ่งชี้ว่าการทำสมาธิราชาโยคะ ของกลุ่มบราห์มาकुมารี ช่วยในการปฏิบัติจิตวิญญาณให้มีความแข็งแรงและสามารถนำมาใช้กับผู้สูงอายุได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความแตกต่างกันไปใน วัฒนธรรม ชีวิตประวัติ และประวัติสุขภาพของผู้เข้าร่วม และการฝึกปฏิบัติด้วยตนเองเป็นประจำเป็นข้อกำหนดเบื้องต้น

4. กรอบแนวคิดการวิจัย

ภาพที่ 1

กรอบแนวคิด



5. ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยในเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยเน้นทำการวิจัยในเชิงเอกสารชั้นปฐมภูมิ ตลอดจนชั้นทุติยภูมิ จากเอกสารงานวิจัย ได้แก่ ตำราทางวิชาการ งานวิจัย บทความ รายงานจากเว็บไซต์ ที่เกี่ยวข้องกับหัวข้องานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

6. ผลการวิจัย

ชีวิตและรูปแบบของชีวิตตามแนวพุทธปรัชญาและกลุ่มบราห์มาภุมารีมีลักษณะที่เชื่อมโยงกันคือการค้นหาสัจธรรมและการรู้จักพัฒนานตนเองเพื่อนำไปสู่การใช้ชีวิตได้อย่างสมบูรณ์แบบ โดยหลักคำสอนพุทธปรัชญาเถรวาทมี “กุศลกรรมบถ 10” และ “มรรค 8” เป็นหลักในการดำเนินชีวิต ในขณะที่หลักคำสอนราชาโยคะของกลุ่มบราห์มาภุมารี คือ การมีความรัก มีศรัทธา มีความเข้าใจว่ามนุษย์นั้นเป็นเพียงดวงวิญญาณซึ่งแสดงให้เห็นถึงความรักความเมตตาต่อเพื่อนมนุษย์ เพื่อเป็นการพัฒนาดวงวิญญาณของตนไปสู่ภาวะความสมบูรณ์สูงสุดที่เรียกว่า “จิตวัน มุกติ”

7. อภิปรายผล

ผลการวิจัยในครั้งนี้มีความสอดคล้องกับผลงานวิจัยในต่างประเทศของ (Ramesh, 2013) ได้ทำการวิจัยและพบว่า การทำสมาธิตามหลักคำสอนราชาโยคะ มีผลต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์ผู้เข้ามาศึกษาปฏิบัติตามแนวทางดังกล่าวเกิดความพึงพอใจและมีความสุขในการดำเนินชีวิตได้อย่างชัดเจน ตลอดจนงานของ (Nagesh, 2023) ได้วิจัยและพบว่าการทำสมาธิแบบราชาโยคะ ของกลุ่มบราห์มาภุมารีสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาการดำเนินชีวิต ช่วยให้มีความตระหนักรู้และมีความมั่นคงทางอารมณ์ในตนเองเพิ่มมากขึ้น ตลอดจนงานวิจัยของ (Pandya, 2019) ผลการวิจัยผลลัพธ์บ่งชี้ว่าการทำสมาธิราชาโยคะ ของกลุ่มบราห์มาภุมารี ช่วยในการปฏิบัติดูแลจิตวิญญาณให้มีความแข็งแรงและสามารถนำมาใช้กับผู้สูงอายุได้

และงานวิจัยของ (Whaling & Frank ,2012) ผลการวิจัยพบว่า การทำสมาธิราชาโยคะ ของกลุ่มบราห์มาภุมารี เป็นรูปแบบการทำสมาธิทางจิตวิญญาณแบบใหม่ ที่มีความน่าสนใจเป็นปรากฏการณ์วิทยาที่สอนให้เรียนรู้ตนเองจากภายในด้วยการละทิ้งมุมมองในโลกของตนเองก่อน เพื่อทำความเข้าใจมุมมองในโลกของผู้อื่น นอกจากนี้ งานวิจัยภายในประเทศของ (Hanprasert, 2007) ได้ทำการวิจัยและพบว่า หลักคำสอนราชาโยคะ ของกลุ่มบราห์มาภุมารีมี เนื้อหา หลักการ และวิธีการสอนที่ทันสมัยทำให้ได้รับความสนใจและยอมรับในคำสอน พร้อมทั้งจะเป็นส่วนหนึ่งของแนวคิดนี้ และพร้อมที่จะพัฒนาศักยภาพของตนเองอย่างแท้จริง

8. องค์ความรู้ที่ได้รับ

จากการวิจัยลักษณะของการกระทำในชีวิตประจำวันตามแนวคิดราชาโยคะ ของกลุ่มบราห์มาภุมารี ได้แสดงให้เห็นถึงลักษณะการดำเนินชีวิตของมนุษย์ในชีวิตประจำวันว่า การดำเนินชีวิตที่ดีควรเป็นอย่างไร โดยลักษณะการกระทำในชีวิตประจำวัน ประกอบไปด้วย 4 ประเภท ดังนี้ 1) การกระทำเพื่อความอยู่รอด หมายถึง การกระทำที่เป็นพื้นฐานในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ เพื่อความอยู่รอด มนุษย์ต้องสามารถดูแลตนเองได้ด้วยการเลี้ยงชีพ โดยไม่ก่อให้เกิดภาระหรือการเบียดเบียนต่อผู้อื่น 2) การกระทำที่มีความรับผิดชอบต่อผู้อื่น หมายถึง การดำเนินชีวิตที่มนุษย์ต้องรู้จักรับผิดชอบในการกระทำของตนเองเป็นพื้นฐาน เพื่อส่งผลให้การกระทำหรือการดำเนินชีวิตของตนเองนั้นไม่เบียดเบียนต่อชีวิตผู้อื่นและสังคมรอบข้าง โดยมุ่งเน้นความรับผิดชอบต่อสภาพจิตใจและรู้จักดำเนินชีวิตของตนเองเพื่อเป็นตัวอย่างที่ดีให้แก่ผู้อื่น 3) การกระทำเพื่อการพักผ่อนหย่อนใจ หมายถึง การดำเนินชีวิตเพื่อแสวงหาความสุขในการพักผ่อนหย่อนใจในชีวิตประจำวัน ที่ไม่นำไปสู่การกระตุ้นประสาทสัมผัสก่อให้เกิดความตึงเครียดใจ เพลิดเพลิน ทำให้ดวงวิญญาณมีความสำนึกในความเป็นร่าง 4) การกระทำเพื่อการบำเพ็ญประโยชน์ หมายถึง การดำเนินชีวิตที่เป็นไปเพื่อประโยชน์ต่อผู้อื่นอย่างแท้จริง ด้วยการแนะนำถึงวิธีการในการช่วยให้เพื่อนมนุษย์ได้เข้าถึงพระเจ้าหรือดวงวิญญาณสูงสุด

จากลักษณะของการดำเนินชีวิตทั้ง 4 ประเภท ตามหลักคำสอนราชาโยคะของกลุ่มบราห์มาภุมารี ได้บูรณาการลักษณะการดำเนินชีวิตตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาทเพิ่มเติมขึ้น คือ 5) การกระทำจิตใจให้เป็นอิสระ หมายถึง การดำเนินชีวิตได้อย่างเป็นอิสระ ไม่หวั่นไหว เพราะมีความรู้และเข้าใจเท่าทันต่อโลกและชีวิตตามความเป็นจริง (Phra Brahmagunabhorn [P. A. Payutto], 2023)

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงได้นำ “ไตรลักษณ์” ในพุทธปรัชญาเถรวาท มาเป็นเครื่องมือในการดำเนินชีวิต โดยในเบื้องต้นพุทธปรัชญาเถรวาทสอนให้มนุษย์ดำเนินชีวิตด้วย การละชั่ว ทำดี ทำจิตให้ผ่องใส เรียกว่า “ไตรสิกขา” และสอนให้มนุษย์รู้ความจริงอันประเสริฐ 4 ประการ เรียกว่า “อริยสัจ 4” ได้แก่ ทุกข์ คือ “อุปาทานขันธ 5” สมุทัย คือ “ตัณหา” นิโรธ คือ “นิพพาน” มรรค คือ “มรรคมรรค 8”

อย่างไรก็ตาม จะเห็นได้ชัดเลยว่า หากมนุษย์ไม่สามารถดำเนินชีวิตด้วย การหยั่งรู้ถึงกฎธรรมชาติของสรรพสิ่งทั้งปวง คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ตามความเป็นจริง ย่อมก่อให้เกิดความยึดมั่นถือมั่น ไม่สามารถละวางในกิเลส ตัณหา อุปาทานความมีตัวตนได้ ย่อมไม่สามารถพัฒนาชีวิตของตนให้ดีขึ้นหรือแก้ไขปัญหาและอุปสรรคในการดำเนินชีวิตได้

ดังนั้น “ไตรลักษณ์” สามารถเป็นเครื่องมือในการดำเนินชีวิตได้เป็นอย่างดี โดยเริ่มต้นจากการเรียนรู้และเข้าใจในกฎธรรมชาติ และนำไปใช้ในการดำเนินชีวิต จนก่อให้เกิดผลลัพธ์ รู้เท่าทันโลกตามความเป็นจริงกับตนเองได้ และส่งผลให้นำไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาชีวิตให้ดีขึ้น รู้จักแก้ไขปัญหาและอุปสรรคในชีวิตได้อย่างแท้จริง

โดยการนำ “ไตรลักษณ์” มาใช้ในการดำเนินชีวิตย่อมก่อให้เกิดการพิจารณาคุณค่าทางจริยธรรม โดยคุณค่าทางจริยธรรมที่เกิดขึ้นใน “ทุกขัง” ยกตัวอย่างเช่น เมื่อเกิดทุกข์เวทนา ต้องดำเนินชีวิตอย่างรู้เท่าทันตามความเป็นจริง รู้ด้วยปัญญา โดยรู้จักเอาประโยชน์จากทุกข์ โดยเมื่อรู้ว่าสิ่งเหล่านี้เป็นทุกข์เพราะเข้าไปยึดถือด้วยตัณหาอุปาทานก็ไม่เข้าไปยึดมั่น รู้จักดำเนินชีวิตอยู่อย่างกลมกลืนกับธรรมชาติ ด้วยการประพฤติคุณธรรม ที่ทำให้ใจเปิดกว้างและเกิดการประสานกลมกลืน

ยกตัวอย่างเช่น มีความรัก ความเมตตา มีความปรารถนาดีต่อกัน มีกรุณาจิตช่วยเหลือเกื้อกูล รู้จักเสียสละนี้คือวิถีแห่งการดำเนินชีวิตที่ประสานกลมกลืนในธรรมชาติ และสามารถถือเอาประโยชน์จากกฎธรรมชาติ ดำเนินชีวิตอยู่ได้อย่างไม่สูญเสียอิสรภาพและมีปัญญา

คุณค่าทางจริยธรรมที่เกิดขึ้นใน “อนิจจัง” สอนให้มนุษย์ เมื่อประสบปัญหาในการเปลี่ยนแปลงที่ไม่ปรารถนา ก็สามารถบรรเทาหรือกำจัดทุกข์ได้ และเมื่อประสบกับการเปลี่ยนแปลงที่ปรารถนา ก็ไม่หลงใหลมัวเมา รู้เท่าทันและทำหน้าที่ของตนเองให้ดีที่สุดด้วยจิตใจที่เป็นอิสระ เพราะรู้ว่าความเปลี่ยนแปลงนั้นเป็นไปตามเหตุปัจจัย ไม่ได้เกิดขึ้นอย่างไม่มีสาเหตุหรือตามความปรารถนาของเราเอง

คุณค่าทางจริยธรรมที่เกิดขึ้นใน “อนัตตา” สอนให้มนุษย์ลดทอนความเห็นแก่ตน โดยดำเนินชีวิตด้วยการยึดถือแต่ประโยชน์ของตนโดยประมาณ ทำให้จิตใจกว้างขวางขึ้น สามารถแก้ไขปัญหาโดยไม่เอาตัวตน ความอยากของตน ความเห็นของตนเข้าไปขัดขวางไม่ดำเนินชีวิตด้วย “อัตตาธิปไตย” แต่ปฏิบัติตามหลักธรรมาธิปไตย ความรู้สมบูรณ์ในข้อนี้ ทำให้สลัดความยึดมั่นถือมั่นเสียได้ สามารถถึงจุดหมายของพุทธธรรมคือความหลุดพ้นและเป็นอิสรภาพโดยสมบูรณ์ (Phra Brahmagunabhorn [P. A. Payutto], 2023)

โดยผู้วิจัยจะนำ “ไตรลักษณ์” มาบูรณาการกับลักษณะการกระทำในชีวิตประจำวัน ตามหลักคำสอนราชาโยคะของกลุ่มบราห์มาภุมารี ทั้ง 4 ประเภท ได้แก่ การกระทำเพื่อความอยู่รอด การกระทำที่มีความรับผิดชอบต่อผู้อื่น การกระทำเพื่อการพักผ่อนหย่อนใจ การกระทำเพื่อการบำเพ็ญประโยชน์ ดังนี้

1. การกระทำเพื่อความอยู่รอด หมายถึง การกระทำที่เป็นพื้นฐานในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ เพื่อความอยู่รอด ยกตัวอย่างเช่น การดำเนินชีวิตตั้งแต่ การรับประทานอาหาร การพักผ่อนนอนหลับ ตลอดจนการทำงานเพื่อหารายได้ในการเลี้ยงชีพ การดำเนินชีวิตเหล่านี้ หากกระทำด้วยความ “มีสำนึกในความเป็นร่าง” ถือเป็นการดำเนินชีวิตที่อยู่บนพื้นฐานของความทะนงตน ก่อให้เกิดความโลภ ความทะยานอยาก ตลอดจนก่อให้เกิดความโกรธ ทำให้การดำเนินชีวิตเป็นการกระทำที่ไม่เป็นกลาง และก่อให้เกิดผลที่เป็นลบ ย่อมก่อให้เกิดความทุกข์ และยึดติดในร่างกายและตัวตนมากขึ้น ดังนั้นในการดำเนินชีวิตเพื่อความอยู่รอด จึงควรกระทำด้วยความ “มีสำนึกเป็นดวงวิญญูณ” ทำให้เกิดการละวางในทุกการกระทำและทำให้การดำเนินชีวิตเพื่อความอยู่รอดเป็นไปเพื่อความบริสุทธิ์

หลักคำสอนดังกล่าวมีความสอดคล้องกับ “ไตรลักษณ์” ในพุทธปรัชญาเถรวาท ยกตัวอย่างเช่น การทำงานหาเลี้ยงชีพของมนุษย์ อาจได้รับการยอมรับทำให้ได้รับตำแหน่งงานและเงินเดือนที่สูงขึ้น อย่างไรก็ตามการทำงานในทุกสาขาอาชีพย่อมมีการเปลี่ยนแปลง ไม่คงที่ได้ตลอดเวลา ตามสภาวะของเศรษฐกิจ สังคมและภัยธรรมชาติในปัจจุบัน อาจส่งผลให้ได้รับตำแหน่งหรือเงินเดือนที่ลดลง หรือถูกออกจากหน้าที่การงานได้ตลอดเวลา หากมนุษย์ไม่รู้และเข้าใจในกฎของ “อนิจจัง” อย่างแท้จริง ย่อมก่อให้เกิดความยึดมั่น เกิดความไม่พอใจและเป็นทุกข์

2. การกระทำที่มีความรับผิดชอบต่อผู้อื่น หมายถึง การดำเนินชีวิตที่มนุษย์ต้องรู้จักรับผิดชอบในการกระทำของตนเองเป็นพื้นฐาน เพื่อส่งผลให้การกระทำหรือการดำเนินชีวิตของตนเองนั้นไม่เบียดเบียนต่อชีวิตผู้อื่นและสังคมรอบข้าง ยกตัวอย่างเช่น การออกมาใช้ชีวิตในการทำงานในแต่ละวัน เพื่อเลี้ยงดูตนเองและครอบครัว ต้องเกิดจากการกระทำที่มีสำนึกของดวงวิญญูณ ทำให้การได้มาของเงินเดือนในแต่ละเดือน ไม่นำไปสู่การกระทำที่ก่อให้เกิดความโลภ ความโกรธ ความหลงในตำแหน่ง ชื่อเสียงและเงินทอง

ดังนั้นการดำเนินชีวิตด้วยการมีสำนึกเป็นดวงวิญญูณ เป็นพื้นฐานการกระทำที่ก่อให้เกิดความสุขทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น เพราะ การมีความสุขในตนเองคือการทำความดีที่เริ่มจากตนเองและส่งผลต่อการไม่ทำการเบียดเบียนต่อผู้อื่น เพราะไม่เพียงแต่มนุษย์สำนึกในตนเองว่า “ฉันเป็นดวงวิญญูณ” แต่ยังต้องมีสำนึกในชีวิตมนุษย์ทุกชีวิตว่า “เขาก็เป็นเพียงดวงวิญญูณ” เช่นกัน

การกระทำที่มีความรับผิดชอบต่อผู้อื่น สอดคล้องกับ “ไตรลักษณ์” ในพุทธปรัชญาเถรวาท การได้มาซึ่งทรัพย์สินเงินทองในการประกอบอาชีพนั้นล้วนเป็นการได้มาซึ่งความทุกข์ ได้มาซึ่งความไม่เที่ยง และได้มาซึ่งความไม่มีตัวตน จึงสอนให้มนุษย์ไม่ควรดำเนินชีวิตด้วยความประมาท โดยมีความรับผิดชอบต่อในการได้มาด้วยความเพียรและสุจริต ตลอดจนมีความรับผิดชอบต่อ ไม่พึงพอใจและใช้จ่ายเท่าที่จำเป็น ย่อมส่งผลให้ตนเอง สมาชิกในครอบครัว สังคม ดำเนินชีวิตอยู่ได้อย่างปลอดภัย

3. การกระทำเพื่อการพักผ่อนหย่อนใจ หมายถึง การดำเนินชีวิตเพื่อแสวงหาความสุขในการพักผ่อนหย่อนใจในชีวิตประจำวัน ที่ไม่นำไปสู่การกระตุ้นประสาทสัมผัสก่อให้เกิดความตื่นเต้นเร้าใจ เพลิดเพลิน ทำให้ดวงวิญญาณมีความสำคัญในความเป็นร่าง ยกตัวอย่างเช่น การจับจ่ายซื้อของในห้างสรรพสินค้า การดูภาพยนตร์ การเที่ยวตามสถานบันเทิง การกระทำดังกล่าว เป็นพื้นฐานของความสำคัญในร่างกาย ที่นำไปสู่การดำเนินชีวิตที่หลงใหล เพลิดเพลิน นำไปสู่ความประมาทในการดำเนินชีวิต หลายครั้งส่งผลให้มนุษย์เกิดความหลง และเพลิดเพลิน จนบางครั้งนำมาสู่ความสูญเสียให้แก่ชีวิตตนเองและผู้อื่น

ดังนั้น การพักผ่อนหย่อนใจนั้นจะเป็นการกระทำที่บริสุทธิ์ไม่ได้เลย หากมนุษย์ไม่รู้จักรับรู้การกระทำการพักผ่อนหย่อนใจ ที่ให้ความสุขที่แท้จริงคือการมีสำนึกเป็นดวงวิญญาณ เพื่อนำพาชีวิตไปสู่การพักผ่อนหย่อนใจ ที่เป็นความสุขจากภายในที่ละเอียดอ่อนของตนเอง ด้วยการมีสำนึกเป็นดวงวิญญาณที่อยู่เหนือประสาทสัมผัสทั้งปวง

การกระทำเพื่อการพักผ่อนหย่อนใจ สอดคล้องกับ “ไตรลักษณ์” ในพุทธปรัชญาเถรวาท ยกตัวอย่างเช่น การที่มนุษย์ดำเนินชีวิตด้วยการแสวงหาความสุขจากการดูละครหรือภาพยนตร์ ทำให้อารมณ์ถูกกระตุ้น เปลี่ยนแปลงไปตามบทละครหรือภาพยนตร์และแสดงออกมาด้วยการร้องไห้เสียใจจนเกิดความทุกข์ จนไม่สามารถปล่อยวางได้ว่า มันเป็นเพียงแค่บทละครหรือภาพยนตร์ แต่กับยึดมั่นในเรื่องราวหรือตัวละครที่เข้ากับชีวิตของตนเองที่ผ่านมา ทำให้เกิดความยึดมั่น เป็นตัวเป็นตน เพราะขาดการพิจารณาไตร่ตรองใน อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ความเป็นจริงตามกฎธรรมชาติ

4. การกระทำเพื่อการบำเพ็ญประโยชน์ หมายถึง การดำเนินชีวิตที่เป็นไปเพื่อประโยชน์ต่อผู้อื่นประโยชน์ให้แก่มนุษย์ผู้อื่นอย่างแท้จริง คือ การสอนให้ทุกดวงวิญญาณรู้ถึงวิธีการในการเข้าถึงและเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับพระเจ้าหรือดวงวิญญาณสูงสุด ซึ่งถือเป็นหน้าที่สำคัญ ของแนวคิดราชาโยคะของกลุ่มบราห์มาภุมารี ในการกระทำการบำเพ็ญประโยชน์ในวิธีดังกล่าวนี้

การกระทำเพื่อการบำเพ็ญประโยชน์ สอดคล้องกับ “ไตรลักษณ์” ในพุทธปรัชญาเถรวาท คือ สอนให้มนุษย์รู้จักละวางถึงความไม่มีตัวตน ไม่มีตัวเรา ของเรา เรียกว่า “อนัตตา” ทำให้สามารถบำเพ็ญประโยชน์ ช่วยเหลือผู้อื่นได้อย่างแท้จริง ด้วยใจที่สบายเป็นสุข ไม่เห็นแก่ความอยากลำบาก ไม่หวังต่อชื่อเสียงหรือความชื่นชมยอมรับในสังคม และไม่คำนึงถึงประโยชน์ที่ตนเองจะได้รับ

5. การกระทำจิตใจให้เป็นอิสระ หมายถึง การดำเนินชีวิตอย่างเป็นอิสระไม่หวั่นไหว เพราะมีความรู้และเข้าใจเท่าทันต่อโลกและชีวิตตามความเป็นจริง (Phra Brahmaganabhorn [P. A. Payutto], 2023)

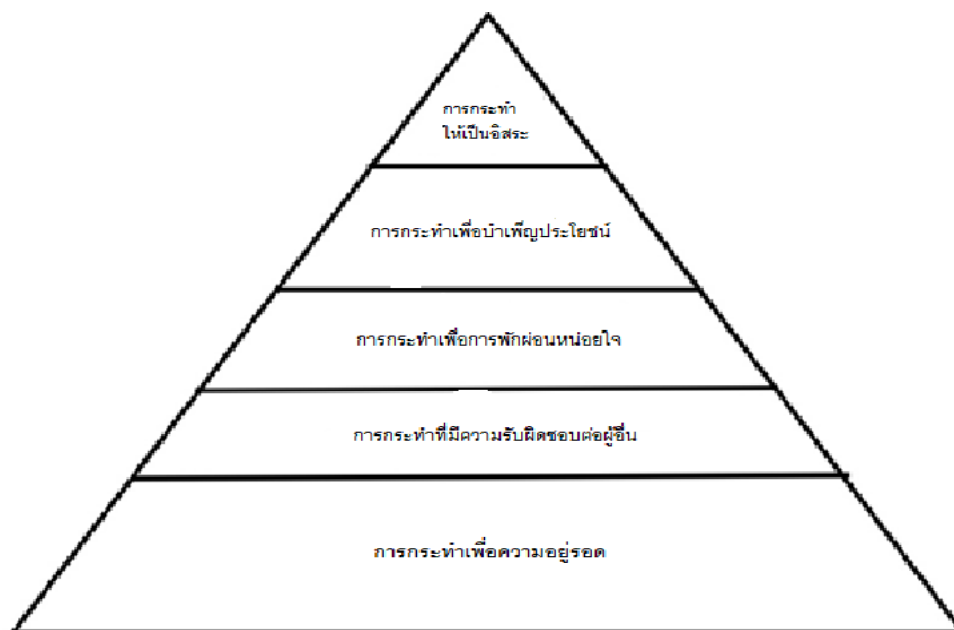
การกระทำจิตใจให้เป็นอิสระ ตามหลักคำสอนราชาโยคะ ของกลุ่มบราห์มาภุมารี คือ การดำเนินชีวิตด้วยการมีสำนึกเป็นดวงวิญญาณจนสามารถนำพาดวงวิญญาณของตนเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับเทพเจ้าหรือดวงวิญญาณสูงสุด ทำให้ดวงวิญญาณเป็นอิสระจากบาปทั้งปวง

การกระทำจิตใจให้เป็นอิสระ ตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท คือ การดำเนินชีวิตตามมรรคมีองค์ 8 จนจิตใจมีความสะอาด บริสุทธิ์เป็นอิสระจากกิเลสทั้งปวง และสามารถเข้าถึง “ไตรลักษณ์” พิจารณาเข้าถึงความเป็นจริงของสิ่งทั้งปวงได้ว่า ทุกสิ่งล้วนเป็นทุกข์ ย่อมมีการเปลี่ยนแปลง และไม่มีตัวตน สิ่งที่เป็นจริงคือ สภาวะแห่งความบริสุทธิ์ เรียกว่า “นิพพาน”

ดังนั้น จะเห็นได้ว่า หลักคำสอนพุทธปรัชญาเถรวาทกับหลักคำสอนราชาโยคะของกลุ่มบราห์มาภุมารี ซึ่งมี ที่มา รายละเอียด และวิธีการเข้าถึงความดีที่แตกต่างกัน แต่มีความสอดคล้องตรงกันอย่างชัดเจน ในคำสอน คือ สอนให้มนุษย์ละวางและไม่ประมาทในการดำเนินชีวิต และรู้จักดำเนินชีวิตในชีวิตประจำวันอย่างไม่เป็นทุกข์ เพราะสามารถละวางและมองชีวิตตามความเป็นจริงตามธรรมชาติได้อย่างแท้จริง

ภาพที่ 2

แสดงลักษณะของการกระทำในชีวิตประจำวัน ที่ได้รับการบูรณาการของผู้วิจัย



จากการวิจัยหัวข้อ “ลักษณะการกระทำในชีวิตประจำวัน” ดังกล่าวข้างต้น ก่อให้เกิดคุณค่าในการกระทำ 3 ระดับ ดังนี้

ระดับที่ 1 คือ ประโยชน์สุขต่อตนเอง (Benefit for myself) ถือว่าเป็นผลที่เกิดขึ้นโดยตรงกับผู้ลงมือกระทำ ตามช่วงเวลาในปัจจุบันขณะ ซึ่งถือว่าประโยชน์ในระดับนี้ ใช้เป็นเครื่องมือที่จะใช้ชีวิตคุณภาพของปัจเจกบุคคลของผู้ดำเนินชีวิตในชีวิตประจำวันหรือผู้กระทำ ยกตัวอย่างเช่น การกระทำเพื่อความอยู่รอด และการกระทำเพื่อความพักผ่อนหย่อนใจ ระดับที่ 2 คือ ประโยชน์สุขต่อผู้อื่น (Benefit for others) ถือว่าเป็นผลทางอ้อมอันเกิดจากผลที่เกิดกับปัจเจกบุคคลที่ได้ลงมือกระทำ โดยประโยชน์ในระดับนี้จะนำไปสู่การสร้างความเข้าใจต่อศิลปะการดำเนินชีวิตที่สร้างเป็นสมาคมหรือองค์กรที่จะขึ้นนำการกระทำ โดยมีหลักการในการกระทำที่ชัดเจนยิ่งขึ้น ส่งผลให้เกิดการยอมรับได้อย่างกว้างขวางมากขึ้น ยกตัวอย่างเช่น การกระทำที่มีความรับผิดชอบต่อผู้อื่น และการกระทำเพื่อการบำเพ็ญประโยชน์ ระดับที่ 3 คือ ประโยชน์สุขต่อสังคม (Benefit for public society) ถือว่าเป็นผลสัมฤทธิ์ที่เกิดขึ้นจากประโยชน์ระดับที่ 1 และระดับที่ 2 โดยสามารถนำไปเป็นหลักปฏิบัติเพื่อสร้างสรรค์การอยู่ร่วมกันในสังคมในทุกด้าน ยกตัวอย่างเช่น การกระทำจิตใจให้เป็นอิสระ โดยประโยชน์สุขทั้ง 3 ระดับนี้ ที่กล่าวมานั้นมีความสอดคล้องกับทัศนะในการพัฒนาชีวิตที่ก่อให้เกิดประโยชน์สุขของสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต) ได้กล่าวไว้ ดังนี้ ระดับที่ 1 คือ ประโยชน์สุขต่อตนเอง (Benefit for myself) คือ ประโยชน์ในเชิงรูปธรรม คือ สามารถสัมผัสได้ด้วยตา คือ การมีสุขภาพดี การมีทรัพย์สินเงินทอง การมีอาชีพการงานเป็นหลักฐาน การมียศ ตำแหน่ง การเป็นที่ยอมรับในสังคม ตลอดจน การมีมิตรสหายบริวาร และการมีชีวิตครอบครัวที่ดี ระดับที่ 2 คือ ประโยชน์สุขต่อผู้อื่น (Benefit for others) คือ ประโยชน์ในเชิงนามธรรม ที่ลึกล้ำเลยจากตามองเห็น คือ การมีความสุขที่เกิดจากคุณธรรมความดีงาม ความมีศรัทธาในสิ่งที่ดีงาม การได้บำเพ็ญประโยชน์ช่วยเหลือเกื้อกูลเพื่อนมนุษย์ ก่อให้เกิดความมั่นใจในคุณค่าของชีวิต และการมีปัญญาที่ทำให้รู้จักกระทำต่อสิ่งทั้งหลายได้ถูกต้องและแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ ทำให้การดำเนินชีวิตเป็นอยู่ด้วยดี ระดับที่ 3 คือ ประโยชน์สุขต่อสังคม (Benefit for public society) คือ ประโยชน์ในเชิงนามธรรมขั้นโลกุตระ คือ การดำเนินชีวิต

อยู่เหนือกระแสของการไหลเวียนของโลกธรรม คือ ความเป็นผู้มีจิตใจเป็นอิสระ รู้เท่าทันต่อสิ่งทั้งหลาย จนกระทั่งโลกธรรมที่เกิดขึ้นมากระทบกระทั่งก็ไม่หวั่นไหว สามารถวางใจและดำเนินชีวิตได้ตามเหตุปัจจัย ตามความเป็นจริง (Phra Brahmagunabhorn [P. A. Payutto], 2023)

จากคำอธิบายและการนำเสนอชุดเหตุผลที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตของมนุษย์ภายใต้หลักคำสอนพุทธปรัชญาเถรวาท และหลักคำสอนราชาโยคะ ของกลุ่มบราห์มาภุมาริ ผู้วิจัยจึงนำ “การกระทำจิตใจให้เป็นอิสระ” ตามหลักคำสอนพุทธปรัชญาเถรวาทมาบูรณาการกับบทสัมภาษณ์ของผู้ที่ได้เข้ามาปฏิบัติราชาโยคะ ของกลุ่มบราห์มาภุมาริ” ทำให้เกิดลักษณะการดำเนินชีวิต 4 ประเภท ดังนี้

1. การกระทำเพื่อความอยู่รอดอย่างเป็นอิสระ หมายถึง การดำเนินชีวิตตามความเป็นจริง โดยชีวิตมีอิสระและรอดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง ถือเป็นสิทธิเสรีภาพขั้นพื้นฐานที่มนุษย์ทุกคนสามารถเลือกกระทำเพื่อแสวงหาประโยชน์สุขแก่ตนเองขั้นพื้นฐาน

2. การกระทำที่มีความรับผิดชอบต่อผู้อื่นอย่างเป็นอิสระ หมายถึง การดำเนินชีวิตตามความเป็นจริง โดยชีวิตมีอิสระและรอดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง ถือเป็นสิทธิเสรีภาพขั้นพื้นฐานที่มนุษย์ทุกคนสามารถเลือกกระทำเพื่อส่งต่อประโยชน์สุขให้แก่ผู้อื่น

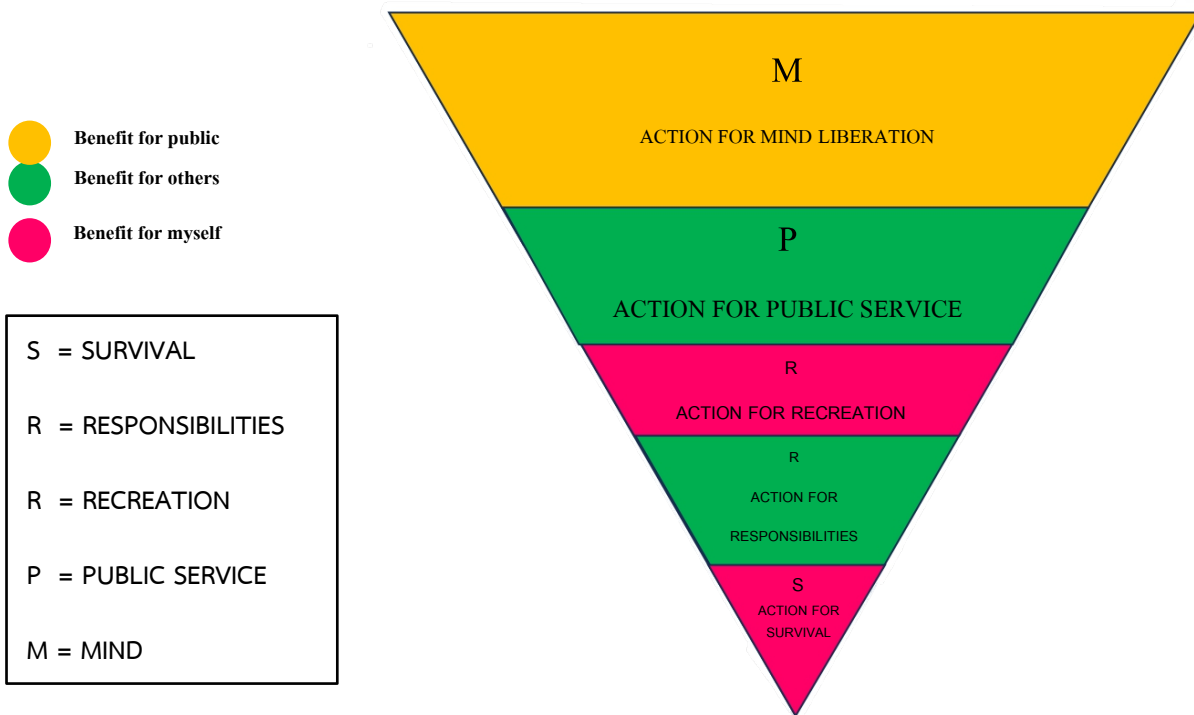
3. การกระทำเพื่อการพักผ่อนหย่อนใจอย่างเป็นอิสระ หมายถึง การดำเนินชีวิตตามความเป็นจริง โดยชีวิตมีอิสระและรอดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง ถือเป็นสิทธิเสรีภาพขั้นพื้นฐานที่มนุษย์ทุกคนสามารถเลือกกระทำเพื่อแสวงหาประโยชน์สุขแก่ตนเองขั้นพื้นฐาน

4. การกระทำเพื่อการบำเพ็ญประโยชน์อย่างเป็นอิสระ หมายถึง การดำเนินชีวิตตามความเป็นจริง โดยชีวิตมีอิสระและรอดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง ถือเป็นสิทธิเสรีภาพขั้นพื้นฐานที่มนุษย์ทุกคนสามารถเลือกกระทำเพื่อส่งต่อประโยชน์สุขให้แก่ผู้อื่น

จากลักษณะการกระทำในชีวิตประจำวันทั้ง 4 ประเภท แสดงให้เห็นถึงการดำเนินชีวิตอย่างมีศิลปะในการเลือกกระทำหรือดำเนินชีวิตอย่างมีอิสระทุกรูปแบบ คือ การกระทำหรือดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขได้อย่างแท้จริงและหลุดพ้นจากอิสระจากความทุกข์ทั้งปวง โดยหลักคำสอนราชาโยคะ ของกลุ่มบราห์มาภุมาริ มีลักษณะกระทำหรือดำเนินชีวิตอย่างมีอิสระ โดยมีพระเจ้าหรือดวงวิญญาณสูงสุดเป็นเป้าหมายสูงสุด มีลักษณะเป็นคำสอนเชิง “เทวนิยม” ในขณะที่หลักคำสอนพุทธปรัชญาเถรวาท มีลักษณะกระทำหรือดำเนินชีวิตอย่างมีอิสระในการเข้าถึงเป้าหมายสูงสุดด้วยการกระทำของตนเอง โดยปราศจากพระเจ้าหรือดวงวิญญาณสูงสุด มีลักษณะเป็นคำสอนเชิง “อเทวนิยม” ออกแบบโมเดล “ลำดับการพัฒนาชีวิตเพื่อสร้างความสมบูรณ์” (SEQUENCE OF LIFE DEVELOPMENT FOR PERFECTION) โดยมีรายละเอียดคำอธิบายตามลำดับ ดังนี้

ภาพที่ 3

โมเดลแสดงศิลปะในการดำเนินชีวิตเพื่อตนเองและสังคม



ลำดับที่ 1 การกระทำเพื่อความอยู่รอด (Action for survival) ถือว่าเป็นจุดเริ่มต้นของชีวิตที่มีมองผ่านการกระทำผ่านสัญชาตญาณเพื่อความอยู่รอด ยกตัวอย่างเช่น การกิน การสืบพันธุ์ ความเกรงกลัวต่อภัยพิบัติ และความเห็นแก่ตัว ลักษณะการกระทำเพื่อความอยู่รอดนี้ ทำให้ผู้วิจัยเลือกที่จะนำเสนอเป็นสามเหลี่ยมด้านกลับคือ การนำปลายแหลมที่มีลักษณะของการมีพื้นที่น้อยคว่ำลง หมายถึง การที่มนุษย์ดำเนินชีวิตโดยมุ่งการกระทำเพื่อความอยู่รอดของตนเอง แสดงให้เห็นถึงลักษณะของความคับแคบสองด้าน คือ 1. ความคับแคบด้านการดำเนินชีวิตที่มีลักษณะของความเห็นแก่ตัว มุ่งแต่ประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นกับตนเอง 2. ความคับแคบทางด้านจิตใจหรือการแสดงออกทางความคิด โดยการมุ่งคิดแต่สิ่งที่ตนเองจะได้รับประโยชน์จึงลงมือกระทำ

ลำดับที่ 2 การกระทำเพื่อพักผ่อนหย่อนใจ (Action for recreation) เป็นพัฒนาการในลำดับต่อมา เมื่อได้รับการตอบสนองต่อตนเองแล้ว การกระทำขั้นนี้เป็นความต้องการเรียกว่า “การแสวงหาคุณค่าทางสุนทรียะ” คือ ความรู้สึกที่ได้รับการผ่อนคลาย โดยการกระทำในระดับนี้เป็นการเริ่มต้นการเห็นคุณค่าที่มากกว่าความอยากได้ในลำดับแรก อย่างไรก็ตาม การกระทำเพื่อการพักผ่อนหย่อนใจเป็นการแสวงหาคำถามต่อความหมายของชีวิตมนุษย์ที่จะดำเนินชีวิตอยู่ต่อไป

ลำดับที่ 3 การกระทำที่มีความรับผิดชอบต่อผู้อื่น (Action for responsibilities) เป็นลำดับขั้นที่อยู่ตรงกลางระหว่างการกระทำเพื่อความอยู่รอดและการกระทำจิตใจให้เป็นอิสระ โดยมนุษย์เป็นสัตว์สังคมที่ต้องอาศัยอยู่ร่วมกัน จะเห็นได้ว่า สามัญสำนึกในระดับที่ได้รับการพัฒนาขึ้น ทำให้เกิดความรับผิดชอบต่อตนเองไปสู่ผู้อื่น เพราะมองเห็นผู้อื่นเป็นมนุษย์เช่นเดียวกับตนเอง กล่าวคือ รักสุข เกลียดทุกข์ ทำให้เกิดความเข้าใจ เห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน

ลำดับที่ 4 การกระทำเพื่อบำเพ็ญประโยชน์ (Action for public service) เป็นลำดับการกระทำที่ซ้อนทับกับการกระทำที่มีความรับผิดชอบต่อผู้อื่นและคำนึงถึงผลประโยชน์ในการอยู่ร่วมกัน ซึ่งนำไปสู่การลงมือกระทำเพื่อสร้างประโยชน์ให้เกิดขึ้นแก่สังคม ยกตัวอย่างเช่น แนวความคิดเกี่ยวกับจิตอาสาในการพัฒนาชุมชนให้น่าอยู่

ลำดับที่ 5 การกระทำจิตใจให้เป็นอิสระ (Action for mind liberation) เป็นลำดับการพัฒนาชีวิตมนุษย์เพื่อสร้างความสมบูรณ์ โดยอาศัยการพัฒนาตามลำดับขั้นดังกล่าวข้างต้น โดยการกระทำจิตใจให้เป็นอิสระ คือ การใช้ปัญญาที่เกิดขึ้นจนสามารถเข้าใจตนเองและเพื่อนมนุษย์ในการดำเนินชีวิตอยู่ร่วมกัน ซึ่งผู้วิจัยเลือกใช้ฐานสามเหลี่ยมด้านกว้างเป็นปลายยอดสุด เพราะเมื่อมนุษย์มีความเข้าใจต่อศิลปะในการดำเนินชีวิตอย่างแท้จริง จะก่อให้เกิดประโยชน์ในระดับกระจายออกไปในภาพกว้าง คือ การสร้างความสุขแก่ตนเอง การสร้างความสุขต่อผู้อื่นและการสร้างความสุขต่อมนุษยชาติ โดยโมเดล “ลำดับการพัฒนาชีวิตเพื่อสร้างความสมบูรณ์” นี้มุ่งเน้นการลงมือกระทำในห้วงเวลาปัจจุบันเป็นสำคัญ เพื่อการสร้างความ เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ได้อย่างแท้จริง

6. ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. โมเดลในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยมีทัศนะว่าวิธีการดำเนินชีวิตของปัจเจกบุคคลหรือมนุษย์ในสังคม ควรเกิดจากการบูรณาการหลักคำสอนที่ดีของแต่ละหลักคำสอนนำมาประยุกต์ใช้กับมนุษย์ในสังคม

2. โมเดลในงานวิจัยนี้ จึงเกิดจากการบูรณาการศิลปะในการดำเนินชีวิตตามหลักคำสอนพุทธปรัชญาเถรวาทหรือหลักคำสอนราชาโยคะ ของกลุ่มบราห์มาภุมารี ที่ผู้วิจัยนำเสนอเพื่อเป็นทางเลือกในการนำไปประยุกต์ใช้ในสังคมต่อไป

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความจริงสูงสุดของมนุษย์ในหลักคำสอนราชาโยคะของกลุ่มบราห์มาภุมารีและพุทธปรัชญาเถรวาท

2. การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างญาณวิทยาในหลักคำสอนราชาโยคะของกลุ่มบราห์มาภุมารีและพุทธปรัชญาเถรวาท

3. การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างจริยศาสตร์ในหลักคำสอนราชาโยคะของกลุ่มบราห์มาภุมารีและพุทธปรัชญาเถรวาท

REFERENCE

- Brahma Kumaris. (1998). *Spiritual art gallery*. Literature Department of Brahma Kumaris.
- Brahma Kumaris Raja Yoga Foundation. (2001). *Raja yoga: Knowledge for the power of happiness* (3rd ed.). Author.
- Hanprasert, P. (2007). *Acceptance of Raja Yoga beliefs among people in Chiang Mai society* [Unpublished Master's thesis]. Chiang Mai University.
- Nagesh, N. V. (2023). *Brahma Kumaris Raja Yoga meditation in modern times*. Chikkamagaluru, Karnataka, India.
- Nagesh, N. V. (2023). *The transformative power of Brahma Kumaris Raja Yoga meditation: Emerging trends and future*. Chikkamagaluru, Karnataka, India.
- Pandya, S. P. (2019). *Meditation for meaning in life and happiness of older adults: A multi-city experiment of the Brahma Kumaris' Raja Yoga practice*. Tata Institute of Social Sciences.
- Ramesh, M. G. (2013). *Efficacy of Raja Yoga meditation on positive thinking: An index for self-satisfaction and happiness in life*. Manipal University.
- Ratchawat, S. (2019). *Diversity of new religious movements outside the mainstream in Chiang Mai Province*.
- Whaling, J., & Frank, L. (2012). Raja Yoga meditation as a contemporary spiritual practice: A phenomenological perspective. *Journal of Spiritual Studies*, 6(2), 45–62.