

รูปแบบการรักษาศีลกับการดำรงชีวิตที่สมดุลของคนรุ่นใหม่ในสังคมปัจจุบัน
The Practice of Moral Precepts and Maintaining a Balanced Life for the New
Generation in Modern Society

พิมพ์ณาร่า เมฆะวิภาต
Pimnara Meghavibhata^๑
กุสุมา เมฆะวิภาต
Kusuma Meghavibhata^๒

Received: August 13, 2025

Revised: December 17, 2025

Accepted: December 20, 2025

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ดังนี้ ๑) เพื่อศึกษาความสำคัญของศีลในพระพุทธศาสนาและผลกระทบของการรักษาศีลต่อการดำรงชีวิตที่สมดุลของคนรุ่นใหม่ในสังคมไทย ๒) เพื่อพัฒนากิจกรรมที่ส่งเสริมการรักษาศีลให้สอดคล้องกับวิถีชีวิตของคนรุ่นใหม่ในปัจจุบัน และ ๓) เพื่อเสนอรูปแบบการรักษาศีลที่สามารถประยุกต์ใช้เพื่อสร้างสมดุลชีวิตแก่คนรุ่นใหม่ในสังคมปัจจุบัน การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ใช้ระเบียบวิธีการศึกษาทั้งจากเอกสารและการสัมภาษณ์เชิงลึก กับผู้ให้ข้อมูลหลักจำนวน ๒๕ รูป/คน โดยใช้การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนา

ผลการวิจัยพบว่า ศีล เป็นรากฐานสำคัญทางจริยธรรมที่ช่วยให้บุคคลสามารถดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่าและสมดุล การรักษาศีลไม่เพียงเป็นกฎเกณฑ์ทางศาสนา หากแต่เป็นแนวทางปฏิบัติที่ช่วยลดความเครียด เสริมสร้างสุขภาพจิต เสริมสร้างสัมพันธภาพในครอบครัวและชุมชน และนำไปสู่ความสงบสุขทั้งระดับบุคคลและสังคม กิจกรรมที่ส่งเสริมการรักษาศีล รูปแบบการรักษาศีลที่สอดคล้องกับการดำรงชีวิตที่สมดุลของคนรุ่นใหม่สามารถอธิบายผ่านกรอบแนวคิด

คำสำคัญ: รูปแบบการรักษาศีล, ชีวิตที่สมดุล, คนรุ่นใหม่, สังคมปัจจุบัน

Abstract

The objectives of this research article are as follows: 1. to study the significance of *Sīla* (morality) in Buddhism and the impact of moral observance on the balanced lifestyle of the

^๑ นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย E-mail : Pimnara.megh@gmail.com

^๒ นักวิชาการอิสระ โทรศัพท์ ๐๖๑ ๖๔๕๙๑๕๑ E mail : Jum.Kusuma@hotmail.com

younger generation in Thai society; 2To develop activities that promote the observance of Sīla in alignment with the current lifestyle of the younger generation; and 3.to propose a model of Sīla observance that can be applied to create a balanced life for the younger generation In modern society.This study is a qualitative research employing both document analysis and in-depth interviews with 25 key informants (monks and laypersons). Data were analyzed using descriptive analysis.

The research findings reveal that Sīla is a fundamental basis of ethics that enables individuals to live a meaningful and balanced life. Observing Sīla is not merely a religious rule but a practical guideline that helps reduce stress, enhance mental health, strengthen family and community relationships, and lead to peace and harmony at both personal and societal levels.Activities that promote the observance of Sīla and the model of Sīla observance suitable for the balanced lifestyle of the younger generation can be explained through the

Keywords: Sīla observance model, balanced life, younger generation, Modern Society

๑.บทนำ

หลักศีล ๕ ถือได้ว่าเป็นสมบัติของชาวโลกมานานก่อนสมัยพุทธกาล มีลักษณะเป็นสากลอีกทั้งยังเป็นกฎระเบียบทางธรรมชาติดำเนินการอยู่ร่วมกันของคนในสังคมซึ่งสามารถกล่าวได้ว่าพระพุทธเจ้า จะทรงเสด็จอุบัติขึ้นหรือไม่ก็ตามแต่ศีล ๕ ก็ถือเป็นหนึ่งในธรรมะที่มีมาแต่ไหนแต่ไรดังปรากฏในจกั กวตติสูตรที่พระเจ้าจักรพรรดิทรงสอนประชาชนให้งดเว้นจากการฆ่าสัตว์ เว้นจากการถือเอาของที่เขาไม่ได้ให้ เว้นจากการประพฤติน่าเกลียดสกปรก เว้นจากการกล่าวเท็จและเว้นจากการบริโภคสุรายาเมา โดยผู้ที่ประพฤติน่าเกลียดสกปรกด้วยการจับฉวยไล่หลัง เอาเชือกมัดให้แน่นโกนผมและตีกลองเสียงดังแห่ประจานไปตามทางก่อนจะประหารชีวิตด้วยการตัดศีรษะจึงทำให้ศีล ๕ มีอิทธิพลมาในสังคมอินเดียสมัยนั้นจนกลายเป็นคุณธรรมขั้นพื้นฐานสำหรับนักบวชทั่วไป แต่ปรากฏว่าหลังจากนั้นได้มีการปรับปรุงจนเหลือเพียง ๔ ข้อคือ ไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ถือเอาของที่เขาไม่ได้ให้ ไม่มีเพศสัมพันธ์และไม่อวดอุตริมนุชยธรรม^๓ และเมื่อพระศรีศากยมนีพุทธเจ้าทรงอุบัติขึ้นและทรงประกาศศาสนา พระพุทธองค์ ก็ทรงยอมรับเอาข้อห้ามทั้ง ๕ ข้อมาสั่งสอนและเผยแผ่ไปสู่ผู้คนอย่างแพร่หลาย เรียกว่า "ศีล" บ้าง "สิกขาบท" บ้าง พระพุทธศาสนามีหลักคำสอนในส่วนที่เป็นจริยธรรมเหมาะต่อการดำรงชีวิต เช่น ทาน ศีล สวรรค์^๔ เป็นต้น การที่มนุษย์ยังต้องเวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏซึ่งยังเป็นความสุขในระดับของโลกียะนั้น จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องนำหลักธรรม ที่เรียกว่า ศีล ๕ มาดำรงชีวิตของมนุษย์ซึ่งถือว่าเป็นหลักธรรมที่พระพุทธศาสนาได้เล็งเห็นคุณค่าของสังคมที่อยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุขสามารถพัฒนาพฤติกรรม ด้านกาย จิตใจ และสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพเพื่อความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์

^๓ ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๑๐๒/๗๓.

^๔ นฤมล มารคมาน, มนุษย์และความเป็นจริงของชีวิตในทัศนะของพุทธศาสนา, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๔๓), หน้า ๑.



ปัจจุบันนี้บุคลิกภาพด้านพฤติกรรมมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ในสังคมเป็นอย่างมาก บุคลิกภาพ เป็นลักษณะที่เกิดขึ้นเฉพาะแต่ละคนหรือจะเรียกว่า เป็นแบบแผนความประพฤติ ของตนเองที่แสดงออกมาจะมีลักษณะที่คล้ายคลึงกันบางส่วน นอกจากนี้บุคลิกภาพ อันเกิดจากการเรียนรู้ของแต่ละบุคคล ที่จะสามารถปรับตัว และการแสดงปฏิกิริยาโต้ตอบกับสิ่งแวดล้อมของแต่ละบุคคล^๕

การรักษาศีลกับการดำรงชีวิตที่สมดุของคณรุ่นใหม่ในสังคมปัจจุบันเป็นหัวข้อที่สำคัญในการปรับตัวของผู้นในยุคที่มีการเปลี่ยนแปลงรวดเร็ว ทั้งในด้านเทคโนโลยี สังคม และเศรษฐกิจ ซึ่งมีผลต่อวิถีชีวิตของคณรุ่นใหม่อย่างมาก ศีลในทางพระพุทธศาสนา คือการควบคุมกาย วาจา และใจให้มีคุณธรรมและไม่กระทำสิ่งที่เป็นอันตรายต่อผู้อื่นและตนเอง การรักษาศีลจึงเป็นการเสริมสร้างความสมดุลให้กับชีวิตในทุกด้านสำหรับคณรุ่นใหม่ในสังคมปัจจุบันที่เผชิญกับแรงกดดันจากการใช้ชีวิตในยุคดิจิทัล การแสวงหาความสำเร็จทางอาชีพ หรือการมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ การรักษาศีลสามารถเป็นแนวทางในการคัดกรองการกระทำหรือการตัดสินใจที่มีความรับผิดชอบและมีคุณธรรมในยุคที่เต็มไปด้วยข้อมูลข่าวสารที่หลากหลาย ศีลทำหน้าที่ช่วยให้คณรุ่นใหม่เลือกทำสิ่งที่ถูกต้องในท่ามกลางความหลากหลายทางความคิดและวัฒนธรรมการรักษาศีลไม่ได้หมายถึงการห้ามทำอะไรหรือเป็นข้อบังคับที่เข้มงวดเท่านั้น แต่เป็นการสร้างหลักการในการดำเนินชีวิตให้สมดุล โดยมองหาความสุขที่แท้จริงที่มาจากความรู้สึที่ดีทั้งในทางกายและใจ การรักษาศีลเช่น การไม่เบียดเบียนผู้อื่น ไม่พูดคำหยาบคาย ไม่ขโมยของ หรือการไม่เสพสิ่งที่เป็นอันตรายช่วยให้คณรุ่นใหม่มีสติและความตระหนักในการตัดสินใจในชีวิตประจำวันอย่างมีคุณธรรม^๖ ในสังคมที่เต็มไปด้วยความท้าทาย การรักษาศีลจึงเป็นเครื่องมือที่ช่วยให้คณรุ่นใหม่มีชีวิตที่สมดุล ทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม การดำรงชีวิตในวิถีที่มีศีลจึงไม่เพียงแต่ช่วยให้บุคคลเป็นคนดีในสังคม แต่ยังเป็นการเสริมสร้างความสงบสุขและความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างบุคคล ทำให้ชีวิตมีความหมายและมั่นคงมากขึ้นในโลกที่หมุนไปอย่างรวดเร็ว

หลักคำสอนและหลักปฏิบัติทางพระพุทธศาสนาในส่วนที่เกี่ยวข้องกับสังคมได้สะท้อนถึงเจตนารมณ์ของพระพุทธศาสนาในด้านความสัมพันธ์ทางสังคมได้มากที่สุด ก็คือคำสอนและหลักปฏิบัติในชั้นศีล เพราะศีลเป็นระบบจัดการควบคุมชีวิตด้านนอก เกี่ยวด้วยการแสดงออกทางกายวาจา เป็นระเบียบว่าด้วยความสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อม โดยเฉพาะอย่างยิ่งความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ด้วยกันการดำเนินกิจการต่าง ๆ ของหมู่ชนการจัดสภาพความเป็นอยู่และสิ่งแวดล้อมให้เรียบร้อยและเกื้อกูลแก่การดำรงอยู่ด้วยดีของหมู่ชนนั้น และแก่ความผาสุกแห่งสมาชิทั้งปวงของหมู่ชน อันจะเอื้ออำนวยให้ทุกคนสามารถบำเพ็ญกิจภณที่ต้งามยิ่ง ๆ ขึ้นไป เพื่อบรรลุจุดหมายของชีวิตตามความตกลงนับถือของตน หรือเพื่อเข้าถึงประโยชน์และความดีสูงสุดตามอุดมการณ์ของหมู่ชนนั้น ตลอดเกื้อกูลแก่การที่หมู่ชนนั้นจะเผยแผ่อุดมการณ์ กิจการ และประโยชน์ตามความต้งามของตนให้แผ่ขยายกว้างออกไป

ปัจจุบันสังคมกำลังวิกฤติและศาสนากำลังสั่นคลอนจากพระภิกษุสงฆ์ นักบวชของศาสนาเองที่คณรุ่นใหม่กำลังหันหลังให้ “ศีล” ไม่เห็นความสำคัญความจำเป็นของศีลกำลังหายไปจากจิตใจของชาวพุทธ ปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นในสังคมนั้นส่วนหนึ่งเกิดจากการขาด “ศีล” ของผู้คนไม่ว่าจะเป็นศีลระดับใด ดูเหมือนคนจะไม่เอาใจใส่และ

^๕ มั่นเกียรติ โกศลนิตติวงศ์, **ทฤษฎีและเทคนิคในการให้คำปรึกษาพุทธธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: สุวีริยาสาส์น, ๒๕๔๑), หน้า ๒๘ ๒๙.

^๖ จีรัช วงศ์ขาริ, **การศึกษาวิเคราะห์แนวทางการส่งเสริมการรักษาศีล ๕ ของหมู่บ้านรักษาศีล ๕ ในอำเภอคำเขื่อนแก้ว จังหวัดยโสธร**,วารสาร มจร อุบลปริทรรศน์ ปีที่ ๗ ฉบับที่ ๒ (พฤษภาคม-สิงหาคม ๒๕๖๕, หน้า ๘๙๖-๘๙๙.



ปล่อยไปตามสภาวะของสังคมในยุคปัจจุบัน บรรดาความสุขของคนรุ่นใหม่ทั้งหลายนั้น ไม่มีสุขอื่นยิ่งไปกว่าความสงบ ความสุขอื่นทั้งสิ้นล้วนมีขึ้นและตั้งอยู่ไต่บนความสงบเท่านั้น ถ้าความสงบไม่มีแล้ว สุขอื่นก็พังทลายสิ้นไปก็ผู้รักษาศิล เป็นผู้สร้างความสงบให้แก่ตนเองให้แก่สังคมและประเทศชาติ ดังนั้น การรักษาศิลจึงเป็นการสร้างความสุขให้แก่สังคม ไม่สับสนวุ่นวาย ฉะนั้น ศิล ๕ ก็เป็นวินัยของโลกควบคุมคนในโลกให้มีความเป็นอยู่สงบเรียบร้อยไม่สับสนวุ่นวาย การรักษาศิลกับการดำรงชีวิตที่สมดุลของคนรุ่นใหม่ในสังคมปัจจุบันมีความท้าทายหลายประการที่เกิดขึ้นจากการเปลี่ยนแปลงทางสังคม เทคโนโลยี และวัฒนธรรมที่รวดเร็ว ซึ่งอาจทำให้คนรุ่นใหม่ประสบปัญหาดังนี้ ๑) การเสพติด เทคโนโลยีและสื่อสังคมออนไลน์ ในยุคดิจิทัลที่ทุกคนสามารถเข้าถึงข้อมูลได้ง่ายและรวดเร็ว คนรุ่นใหม่มักมีการเสพติดเทคโนโลยีหรือสื่อสังคมออนไลน์ ซึ่งอาจทำให้เกิดปัญหาในการควบคุมจิตใจและสติ การใช้เวลาในสื่อสังคมออนไลน์มากเกินไปอาจทำให้การรักษาศิล เช่น การไม่พูดจาหยาบคายหรือไม่เบียดเบียนผู้อื่นกลายเป็นเรื่องยาก เนื่องจากบางครั้งข้อความหรือคอมเมนต์ในโลกออนไลน์อาจมีลักษณะไม่เหมาะสมหรือกระทบต่อจิตใจผู้อื่น ๒) แรงกดดันทางสังคมและการแข่งขันในชีวิตคนรุ่นใหม่ในปัจจุบันมักเผชิญกับแรงกดดันจากการเรียน การทำงาน และการแข่งขันในสังคม การมุ่งเน้นไปที่การประสบความสำเร็จในด้านต่าง ๆ อาจทำให้เกิดความเครียดและทำให้หลงลืมการรักษาศิล เช่น การไม่ขโมยของหรือการไม่ทำร้ายผู้อื่นเพื่อให้ได้มาซึ่งความสำเร็จ หรือบางครั้งอาจหลีกเลี่ยงการปฏิบัติธรรมอย่างจริงจังเนื่องจากเวลาที่จำกัด ๓) ค่านิยมทางวัตถุและการบริโภคที่สูงขึ้นในสังคมปัจจุบันที่มุ่งเน้นไปที่การบริโภคและการแสวงหาความสุขจากสิ่งของภายนอก อาจทำให้คนรุ่นใหม่หลงลืมความสำคัญของการรักษาศิล เช่น การไม่เบียดเบียนผู้อื่นหรือการไม่หลงใหลในสิ่งของที่จำเป็น การแสวงหาความสุขจากวัตถุอาจทำให้เกิดความไม่สมดุลในชีวิตและทำให้เกิดความทุกข์ภายในได้ ๔) การขาดการศึกษาและการทำความเข้าใจเกี่ยวกับศีลแม้ว่าในสังคมไทยจะมีการสอนเรื่องศีลในโรงเรียนและวัด แต่บางครั้งการศึกษาเหล่านี้ไม่สามารถเข้าถึงคนรุ่นใหม่ได้อย่างเต็มที่ ทำให้ขาดความเข้าใจลึกซึ้งเกี่ยวกับการรักษาศิลและการนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง การขาดความเข้าใจนี้อาจทำให้การรักษาศิลกลายเป็นแค่การปฏิบัติตามข้อบังคับหรือกฎเกณฑ์ที่ไม่ได้มีความหมายลึกซึ้งสำหรับชีวิตประจำวัน และ ๕) การเปลี่ยนแปลงในค่านิยมและวัฒนธรรมคนรุ่นใหม่ในสังคมปัจจุบันมักจะถูกท้าทายด้วยการเปลี่ยนแปลงในค่านิยมและวัฒนธรรม เช่น ความหลากหลายทางความคิดและวิถีการใช้ชีวิตที่แตกต่างกัน การรักษาศิลในบริบทนี้อาจต้องพบกับปัญหาความขัดแย้งระหว่างค่านิยมดั้งเดิมกับแนวทางการใช้ชีวิตแบบใหม่ ซึ่งบางครั้งอาจทำให้เกิดความสับสนและยากที่จะปรับตัวให้เข้ากับทั้งสองด้าน และ ๖) ความยากลำบากในการรักษาศิลในสถานการณ์ที่ซับซ้อนในบางสถานการณ์ที่ซับซ้อน เช่น การทำงานในองค์กรที่มีการแข่งขันสูงหรือในสังคมที่ไม่ใส่ใจเรื่องศีลธรรม การรักษาศิลอาจทำให้รู้สึกว่าเป็นอุปสรรคต่อความก้าวหน้า การตัดสินใจที่ซับซ้อนในชีวิตจริงอาจทำให้คนรุ่นใหม่รู้สึกว่าจะไม่สามารถทำตามศีลที่ตนยึดมั่นได้ในบางครั้ง

ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษารูปแบบการรักษาศิลกับการดำรงชีวิตที่สมดุลของคนรุ่นใหม่ในสังคมปัจจุบัน ซึ่งความท้าทายในการรักษาศิลในยุคปัจจุบันที่เต็มไปด้วยเทคโนโลยีและการเปลี่ยนแปลงทางสังคมอย่างรวดเร็ว คนรุ่นใหม่มักพบกับความท้าทายในการรักษาศิล เนื่องจากสิ่งแวดล้อมทางสังคมและวัฒนธรรมที่เปลี่ยนไปอย่างรวดเร็ว ส่งผลให้บางครั้งการรักษาศิลอาจดูเหมือนเป็นสิ่งที่ยากหรือไม่สามารถปฏิบัติได้ในชีวิตประจำวัน ดังนั้น การวิจัยนี้จะช่วยทำความเข้าใจถึงความยากง่ายในการรักษาศิลและปัจจัยที่มีผลต่อการดำเนินชีวิตที่สมดุลในสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วการสำรวจวิถีชีวิตของคนรุ่นใหม่ การศึกษาเกี่ยวกับการรักษาศิลและการดำรงชีวิตที่สมดุล จะช่วยให้สามารถสำรวจถึงวิถีชีวิตของคนรุ่นใหม่ ว่าพวกเขามีการปฏิบัติตามหลักธรรมอย่างไรในชีวิตประจำวัน และ



วิธีการที่พวกเขาประยุกต์ใช้คำสอนทางศาสนาและหลักการทางศีลธรรมในการรับมือกับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต เช่น ความเครียดจากการศึกษา การทำงาน หรือปัญหาสังคมการสร้างสมดุลระหว่างความเชื่อและการใช้ชีวิต ในสังคมปัจจุบันการศึกษานี้สามารถช่วยเปิดเผยถึงปัญหาหรือความขัดแย้งที่เกิดขึ้นระหว่างการรักษาศีลกับการใช้ชีวิตในสังคมที่เน้นความสำเร็จทางวัตถุและการแข่งขัน การวิจัยสามารถช่วยเสนอแนวทางในการประยุกต์ใช้หลักธรรมเพื่อให้คนรุ่นใหม่สามารถรักษาความสมดุลในชีวิตระหว่างการทำตามความเชื่อและการปรับตัวให้เข้ากับสังคมที่ทันสมัยได้ การส่งเสริมการศึกษาธรรมและคุณธรรมในวัยรุ่นการวิจัยนี้อาจมีจุดประสงค์เพื่อส่งเสริมการศึกษาธรรมและการตระหนักถึงคุณค่าของการรักษาศีลในหมู่คนรุ่นใหม่ เพื่อให้พวกเขามีความเข้าใจในหลักธรรมและสามารถนำมาปฏิบัติในชีวิตจริงได้ การวิจัยจึงเป็นการศึกษาผลกระทบของการปฏิบัติธรรมต่อคุณภาพชีวิตของคนรุ่นใหม่ในยุคปัจจุบันและการนำข้อมูลมาใช้ในการพัฒนานโยบายหรือโครงการส่งเสริมศีลธรรมข้อมูลจากการวิจัยอาจนำไปสู่การพัฒนาโครงการหรือแผนการส่งเสริมการรักษาศีลในหมู่คนรุ่นใหม่ เช่น การปรับเปลี่ยนหลักสูตรการศึกษา การจัดกิจกรรมทางศาสนาหรือการสร้างสื่อที่ช่วยเสริมสร้างความเข้าใจในเรื่องการรักษาศีลและการดำเนินชีวิตที่สมดุลเป็นการศึกษาความท้าทายและปัจจัยที่ส่งผลต่อการรักษาศีลในสังคมที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว พร้อมกับเสนอแนวทางในการช่วยให้คนรุ่นใหม่สามารถรักษาความสมดุลระหว่างการปฏิบัติตามศีลและการใช้ชีวิตในสังคมที่มีความซับซ้อนได้

๒. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๒.๑ เพื่อศึกษาความสำคัญของศีลในพระพุทธศาสนาและผลกระทบของการรักษาศีลกับการดำรงชีวิตที่สมดุลของคนรุ่นใหม่ในสังคมไทย

๒.๒ เพื่อพัฒนากิจกรรมที่ส่งเสริมการรักษาศีลต่อการดำรงชีวิตที่สมดุลของคนรุ่นใหม่ในสังคมปัจจุบัน

๒.๓ เพื่อเสนอรูปแบบการรักษาศีลต่อการดำรงชีวิตที่สมดุลของคนรุ่นใหม่ในสังคมปัจจุบัน

๓. วิธีการดำเนินการวิจัย/รูปแบบการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “รูปแบบการรักษาศีลต่อการดำรงชีวิตที่สมดุลของคนรุ่นใหม่ในสังคมปัจจุบัน” มีเป้าหมายในการวิจัย เพื่อให้ทราบถึงสภาพและวิธีการรวมถึงแนวคิดทฤษฎี ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

๓.๑ รูปแบบการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้การวิจัยเชิงคุณภาพ โดยผู้วิจัยได้ทำการศึกษาค้นคว้าข้อมูลในด้านเนื้อหา เอกสารและสัมภาษณ์ กับผู้ให้ข้อมูลสำคัญเชิงลึก เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงลึกเกี่ยวกับรูปแบบการรักษาศีลกับการดำเนินชีวิตที่สมดุลของคนรุ่นใหม่ในสังคมปัจจุบันทั้งนี้ผู้วิจัยได้คัดเลือกผู้ให้ข้อมูลสำคัญจำนวน ๒๕ รูป/คนในการสัมภาษณ์โดยดำเนินการวิจัยดังนี้

๑) การสัมภาษณ์พระสงฆ์ผู้เชี่ยวชาญด้านพระพุทธศาสนา ประชาชนที่เข้าร่วมกิจกรรม และผู้เชี่ยวชาญ หรือบุคคลทั่วไป

๒) ประมวลข้อมูลจากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญเชิงคุณภาพ แล้วนำมาวิเคราะห์ สังเคราะห์ เพื่อการศึกษาถึงการรักษาศีลกับการดำเนินชีวิตที่สมดุลของคนรุ่นใหม่ในสังคมปัจจุบัน

๓) สัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่าง



- ๔) จัดกิจกรรมกับกลุ่มเป้าหมาย
- ๕) ประเมินผลจากการเก็บข้อมูล
- ๖) วิเคราะห์และสังเคราะห์การค้นพบ

๓.๑.๑ การวิเคราะห์เชิงเอกสาร

ผู้วิจัยวิเคราะห์เอกสารเรื่องเกี่ยวกับหลักพุทธธรรมทางพระพุทธศาสนา เพื่อศึกษาแนวทางการบริหารกิจการคณะสงฆ์ กล่าวถึงกรอบทฤษฎี และแนวคิดการวิจัย วัตถุประสงค์ ด้วยการสืบค้นข้อมูล โดยอาศัยเอกสารเป็นหลัก ด้วยวิธีการศึกษาสืบค้นข้อมูลต่าง ๆ ดังนี้

๑. ข้อมูลปฐมภูมิ การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยทำการศึกษาจากคัมภีร์พระไตรปิฎก และคัมภีร์ที่เกี่ยวข้องทางพระพุทธศาสนา ตลอดจนข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาพระพุทธศาสนาในเชิงวิชาการ
๒. ข้อมูลทุติยภูมิ ศึกษาข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย ได้แก่วิทยานิพนธ์ หนังสือ ตำรา บทความ วารสาร และเอกสารต่าง ๆ ข้อความที่เกี่ยวข้องอื่น ๆ ในงานวิจัยนี้ใช้งานที่เกี่ยวข้องของนักวิชาการทางพระพุทธศาสนา

๓.๑.๒ การวิจัยเชิงคุณภาพ โดยดำเนินการดังนี้

- ๑) การสัมภาษณ์พระภิกษุผู้ทรงคุณวุฒิด้านพระพุทธศาสนา คฤหัสถ์ที่เป็นผู้เชี่ยวชาญด้านการพัฒนารูปแบบกิจกรรม ทั้งหมดจำนวน ๒๕ รูป/คน เพื่อให้ทราบถึงหลักการในการบริหารกิจการของคณะสงฆ์
- ๒) ประมวลข้อมูลจากการสัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลเชิงคุณภาพ แล้วนำมาวิเคราะห์ สังเคราะห์ เพื่อการนำมาใช้ในการบริหารกิจการของคณะสงฆ์

๓.๒ กลุ่มเป้าหมาย/ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

๑) กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

ผู้วิจัยมุ่งศึกษาเก็บข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึก จากกลุ่มผู้ให้ข้อมูลในเขตธนบุรีที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการรักษาศีล ๕ ซึ่งได้เลือกกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญมาแบบเจาะจง เป็นการเลือกกลุ่มผู้ให้ข้อมูลโดยพิจารณาจากการตัดสินใจของผู้วิจัยและอาจารย์ที่ปรึกษา และผู้ทรงคุณวุฒิ ลักษณะของกลุ่มที่เลือกเป็นไปตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย การเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจงต้องอาศัยความรู้ ความชำนาญและประสบการณ์ในเรื่องนั้น ๆ ของผู้ทำวิจัย และผู้ทรงคุณวุฒิ ตามความเหมาะสม อย่างละเอียดลึกซึ้ง ผู้วิจัยได้กำหนดมาข้างต้น กลุ่มผู้ให้ข้อมูลเชิงคุณภาพจำนวน ๓๐ รูป/คน ดังนี้

- | | |
|--|----------------|
| ๑) กลุ่มพระสงฆ์และนักวิชาการด้านพระพุทธศาสนา | จำนวน ๕ รูป/คน |
| ๒) กลุ่มนักวิชาการด้านกิจการ | จำนวน ๕ รูป/คน |
| ๓) กลุ่มคนรุ่นใหม่ในสังคมไทย | จำนวน ๑๐ คน |
| ๔) กลุ่มประชาชนทั่วไป | จำนวน ๑๐ คน |

๓.๓ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย



เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสัมภาษณ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากแนวทางในการสร้างและพัฒนาเครื่องมือในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้สร้างเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสร้างแบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับหลักการศีล ๕ ผู้วิจัยได้สร้างแบบสัมภาษณ์เพื่อการวิจัยกับกลุ่มเป้าหมายจำนวน ๔ ข้อ ที่เกี่ยวกับศีล ๕ ของคนรุ่นใหม่

๓.๓.๑ วิธีการสร้างเครื่องมือ

๑. ข้อมูลขั้นปฐมภูมิและทุติยภูมิ โดยศึกษาจากงานเขียนของนักวิชาการตลอดจนผู้รู้ทฤษฎีแนวคิดเอกสารที่เกี่ยวข้อง เช่น ตำรา หนังสือ บทความ วิทยานิพนธ์ และผลงานวิจัย

๒. สร้างเครื่องมือตามวัตถุประสงค์ คำนึงตามศัพท์ของการทำวิจัยในการศึกษาที่กำหนด ได้แก่ แบบการสัมภาษณ์

๓. นำเครื่องมือที่ได้ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน ๒ ท่าน รวมถึงอาจารย์ที่ปรึกษาได้ตรวจแก้ไขอีกครั้งเพื่อตรวจสอบความชัดเจนและความถูกต้อง ตรวจสอบด้านภาษาและความเที่ยงตรง โดยปรับข้อความก่อนนำไปใช้ในงานวิจัย

๓.๓.๒ การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองการเก็บรวบรวมข้อมูลจากแบบสัมภาษณ์ที่ใช้ในการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ ผู้ศึกษาวิจัยได้ขอคำแนะนำ และเข้าพบกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญตามกำหนด จากนั้นจึงอธิบายถึงวัตถุประสงค์ของการศึกษา และจุดมุ่งหมายในการสัมภาษณ์ในครั้งนี้ และเริ่มสัมภาษณ์กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญตามแบบสัมภาษณ์ที่เตรียมไว้ และเนื่องจากแบบสัมภาษณ์ที่ใช้ในการศึกษาวิจัยในครั้งนี้มีลักษณะเป็นข้อคำถามแบบปลายเปิด จึงสามารถที่จะตั้งคำถามที่มีลักษณะเจาะลึกลงไปรายละเอียดต่าง ๆ ได้อีกซึ่งมีขั้นตอนดังนี้

๑) กำหนดข้อมูลและตัวชี้วัด เป็นการกำหนดว่าข้อมูลที่ต้องการมีอะไรบ้าง โดยการศึกษาและวิเคราะห์จากวัตถุประสงค์หรือปัญหาของการวิจัยเพื่อสร้างกรอบแนวคิดในการวิจัย และจะใช้อะไรเป็นตัวชี้วัดจึงจะได้ข้อมูลที่สอดคล้องกับสภาพความเป็นจริง

๒) กำหนดแหล่งข้อมูลจากกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลัก จำนวน ๓๐ รูป/คน ตามที่ระบุไว้ในกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญเพื่อเก็บข้อมูลในการสัมภาษณ์ประเด็นต่างๆตามคำถามวิจัย

๓) นำเครื่องมือวิจัยที่ได้สร้างขึ้นไปใช้สัมภาษณ์ กับกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลักโดยผู้วิจัยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก ในการเก็บข้อมูลเพื่อวิเคราะห์ข้อมูลในเชิงพรรณนาต่อไป

๔) นำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ไปสังเคราะห์ วิเคราะห์เชิงคุณภาพต่อไป

๓.๔ การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลตามแนวทางการวิจัยเชิงคุณภาพและภาคสนาม คือ ผู้ศึกษาวิจัยได้ดำเนินการประมวลผลและวิเคราะห์ข้อมูล โดยเก็บรวบรวมข้อมูลจากการสัมภาษณ์ นำมาจำแนกข้อมูลออกเป็นหมวดหมู่ตามประเด็นสำคัญ โดยอาศัยการจัดหมวดหมู่ของข้อมูลและจัดบันทึกลงในโปรแกรมคอมพิวเตอร์ ทั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำแนวคิดและทฤษฎีต่าง ๆ ที่ได้ศึกษาค้นคว้ามาเป็นแนวทางในการจำแนกข้อมูล ต่อจากนั้นจึงนำข้อมูลที่ได้นำมารวบรวม สังเคราะห์ วิเคราะห์ สรุปประเด็นสำคัญ และอธิบายความเชื่อมโยงกันโดยการเขียนในเชิงพรรณนา



เป็นการเขียนเรียงความโดยสอดแทรกความรู้สึจากสภาพความเป็นจริงลงไปและประยุกต์เข้ากับเหตุการณ์ปัจจุบันให้ทันสมัยเข้าใจง่ายสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้จริงในสังคม

ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลจากการรวบรวมที่มีอยู่อย่างเป็นระบบ สะดวก และง่ายต่อการค้นหาข้อมูล ในการจัดทำแฟ้มเพื่อประโยชน์ต่อการค้นหาข้อมูล ประกอบด้วย แฟ้มข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เจาะลึกและการสนทนากลุ่มหรือสัมภาษณ์กลุ่มย่อยหรือสนทนากลุ่มย่อย ประกอบด้วยข้อมูล ๒ ส่วน คือ

- ข้อมูลที่เป็นแบบบันทึกการสัมภาษณ์และแบบบันทึกการสนทนาประกอบด้วย ชื่อผู้ให้ข้อมูลสำคัญ วันที่ ช่วงเวลา สถานที่สัมภาษณ์ สัมภาษณ์ครั้งที่ ชื่อผู้สัมภาษณ์ บทสัมภาษณ์

- ข้อมูลที่เป็นแบบวิเคราะห์การสัมภาษณ์เจาะลึก ซึ่งประกอบด้วยชื่อผู้ให้ข้อมูล ชื่อผู้สัมภาษณ์ คำหลัก บรรยาย เหตุการณ์/สถานการณ์ และการตีความเบื้องต้นแล้วจึงทำการวิเคราะห์เชิงพรรณนา

๔. ผลการวิจัย

การรักษาศีลเป็นแนวทางสำคัญที่ช่วยสร้างความสมดุลให้กับชีวิตของคนรุ่นใหม่ในสังคมที่เต็มไปด้วยความเร่งรีบและความเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ในยุคที่เทคโนโลยีและค่านิยมสมัยใหม่มีอิทธิพลต่อวิถีชีวิต การรักษาศีลไม่ได้เป็นเพียงหลักศาสนา แต่ยังเป็นเครื่องมือที่ช่วยให้บุคคลมีจิตใจที่มั่นคง มีความเคารพต่อผู้อื่น และมีสติในการดำเนินชีวิต การนำหลักศีลมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะเป็นการควบคุมการกระทำ คำพูด หรือความคิด เพื่อให้เกิดความสมดุลในชีวิตท่ามกลางกระแสแห่งการเปลี่ยนแปลงของโลกยุคใหม่โดยมีรายละเอียดตามวัตถุประสงค์ต่อไปนี้

๔.๑. ความสำคัญของศีลในพระพุทธศาสนาและผลกระทบของการรักษาศีลกับการดำรงชีวิตที่สมดุลของคนรุ่นใหม่ในสังคมไทย

การศึกษาหลักการและแนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับความสำคัญของศีลในพระพุทธศาสนาและผลกระทบของการรักษาศีลกับการดำรงชีวิตที่สมดุลของคนรุ่นใหม่ในสังคมไทย ซึ่งศีลเป็นหลักธรรมสำคัญในพระพุทธศาสนาที่ช่วยให้บุคคลสามารถดำเนินชีวิตอย่างมีคุณธรรมและความสงบ ศีลเป็นพื้นฐานของไตรสิกขา ได้แก่ ศีล สมาธิ และปัญญา ซึ่งเป็นแนวทางในการพัฒนาตนเองให้สูงขึ้น การรักษาศีลช่วยให้บุคคลสามารถควบคุมกาย วาจา และใจให้อยู่ในกรอบของความดีงาม แต่ยังมีส่งผลต่อสังคมโดยรวม คนรุ่นใหม่ที่ยึดมั่นในหลักศีลจะสามารถดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่า สร้างสังคมที่มีความสามัคคี และนำไปสู่ความสุขที่แท้จริงศีล ๕ เป็นหลักธรรมสำคัญของพระพุทธศาสนาที่ช่วยกำหนดแนวทางการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณธรรม การรักษาศีลเป็นการฝึกฝนตนเองให้ละเว้นจากพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดผลเสียทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ซึ่งในยุคปัจจุบัน คนรุ่นใหม่ต้องเผชิญกับความท้าทายหลายด้าน ทั้งการเปลี่ยนแปลงทางสังคม เทคโนโลยี และการดำรงชีวิตที่เต็มไปด้วยการแข่งขัน การนำศีล ๕ มาเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตจึงเป็นเครื่องมือสำคัญที่ช่วยสร้างความสมดุลและความสุขของการรักษาศีลข้อที่หนึ่ง คือ การละเว้นจากการฆ่าสัตว์ ซึ่งไม่เพียงแต่เป็นการเคารพชีวิตของสรรพสิ่ง แต่ยังช่วยให้คนรุ่นใหม่มีจิตใจที่อ่อนโยนและเมตตาต่อผู้อื่น ข้อที่สอง การละเว้นจากการลักทรัพย์ ส่งเสริมความซื่อสัตย์และความไว้วางใจในสังคม ช่วยให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างบุคคล ข้อที่สาม การละเว้นจากการประพฤติดินในกาม เป็นพื้นฐานของการสร้างความสัมพันธ์ที่มั่นคงและมีความรับผิดชอบ ข้อที่สี่ การละเว้นจากการพูดเท็จ เป็นหัวใจสำคัญของการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ ช่วยสร้างความน่าเชื่อถือและความจริงใจในสังคม



๔.๒ การพัฒนากิจกรรมที่ส่งเสริมการรักษาชีวิตต่อการดำรงชีวิตที่สมดุลของคนรุ่นใหม่ในปัจจุบัน

การศึกษาพัฒนาการที่ส่งเสริมการรักษาชีวิตต่อการดำรงชีวิตที่สมดุลของคนรุ่นใหม่ในปัจจุบันจะเห็นได้ว่าในยุคที่สังคมเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว คนรุ่นใหม่ต้องเผชิญกับความท้าทายมากมาย ทั้งด้านเทคโนโลยี ค่านิยม และวิถีชีวิต การรักษาชีวิตจึงเป็นแนวทางสำคัญที่ช่วยให้พวกเขาสามารถดำรงชีวิตอย่างสมดุลได้ การพัฒนาการที่ส่งเสริมการรักษาชีวิตจึงมีบทบาทสำคัญในการช่วยให้คนรุ่นใหม่สามารถนำหลักคิดไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันหนึ่งในกิจกรรมที่ได้รับการส่งเสริมคือ โครงการหมู่บ้านรักษาศีล ๕ ซึ่งเป็นโครงการที่มุ่งเน้นให้ประชาชนในชุมชนปฏิบัติศีล ๕ เพื่อสร้างความปรองดองและสมานฉันท์ในสังคมไทย กิจกรรมในโครงการนี้ประกอบด้วยการสวดมนต์ การอบรมคุณธรรม และการส่งเสริมให้ประชาชนมีจิตสำนึกในการดำเนินชีวิตตามหลักศีล ซึ่งช่วยให้คนรุ่นใหม่มีแนวทางในการดำเนินชีวิตที่สงบสุขและมีความสมดุลนอกจากนี้ การจัด กิจกรรมสมათานศีลและปฏิบัติธรรม ยังเป็นอีกแนวทางหนึ่ง ที่ช่วยให้คนรุ่นใหม่สามารถฝึกฝนตนเองให้มีจิตใจที่มั่นคง กิจกรรมเหล่านี้รวมถึงการทำสมาธิ การฟังธรรม และการเจริญสติ ซึ่งช่วยให้พวกเขามีความสงบทางจิตใจและสามารถนำหลักคิดไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพอีกหนึ่งแนวทางที่สำคัญคือ การนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน โดยการส่งเสริมให้คนรุ่นใหม่ใช้หลักศีลในการดำเนินชีวิต เช่น การเว้นจากการทำชั่ว การมีเมตตาต่อผู้อื่น และการเสียสละเพื่อสังคม ซึ่งช่วยให้พวกเขามีความสัมพันธ์ที่ดีและสามารถอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขในยุคที่คนรุ่นใหม่ต้องเผชิญกับสภาพแวดล้อมที่เต็มไปด้วยสิ่งเร้าและความท้าทาย กิจกรรมที่ส่งเสริมการรักษาชีวิตในชีวิตประจำวันจึงมีบทบาทสำคัญในการปลูกฝังจริยธรรมและสร้างพื้นฐานแห่งความสงบสุข การรักษาชีวิตไม่ใช่เพียงข้อกำหนดทางศาสนา แต่เป็นแนวทางที่ช่วยให้คนรุ่นใหม่สามารถดำเนินชีวิตอย่างมีสติ ลดความขัดแย้ง และสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมการรักษาชีวิตสามารถปรับให้เข้ากับวิถีชีวิตของคนรุ่นใหม่ เช่น การฝึกสมาธิและสติผ่านกิจกรรมทางศาสนา การเข้าร่วมโครงการจิตอาสาเพื่อช่วยเหลือสังคม หรือแม้กระทั่งการใช้เทคโนโลยีเพื่อเผยแพร่แนวคิดและแรงบันดาลใจในการปฏิบัติศีลให้กว้างขึ้นเมื่อกิจกรรมเหล่านี้ถูกนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน คนรุ่นใหม่จะสามารถรักษาสมดุลในการดำเนินชีวิต มีจิตใจที่สงบ

๔.๓ เสนอรูปแบบการรักษาชีวิตต่อการดำรงชีวิตที่สมดุลของคนรุ่นใหม่ในสังคมปัจจุบัน

การศึกษารูปแบบการรักษาชีวิตต่อการดำรงชีวิตที่สมดุลของคนรุ่นใหม่ในสังคมปัจจุบันในยุคปัจจุบันที่สังคมเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว คนรุ่นใหม่ต้องเผชิญกับความท้าทายมากมาย ทั้งด้านเทคโนโลยี ค่านิยม และวิถีชีวิต การรักษาชีวิตจึงเป็นแนวทางสำคัญที่ช่วยให้พวกเขาสามารถดำรงชีวิตอย่างสมดุลได้หนึ่งในรูปแบบที่ได้รับการส่งเสริมคือการนำหลักศีล ๕ มาปรับใช้ในชีวิตประจำวัน ซึ่งช่วยให้บุคคลสามารถควบคุมกาย วาจา และใจให้อยู่ในกรอบของความดีงาม ศีล ๕ ประกอบด้วย การละเว้นจากการฆ่าสัตว์ การลักทรัพย์ การประพฤติผิดในกาม การพูดเท็จ และการดื่มสุรา ซึ่งเป็นแนวทางที่ช่วยให้บุคคลมีจิตใจที่สงบและสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข รูปแบบการรักษาชีวิตจึงเป็นแนวทางสำคัญที่ช่วยให้คนรุ่นใหม่สามารถดำรงชีวิตอย่างสมดุลได้ ไม่เพียงแต่ช่วยให้พวกเขามีจิตใจที่สงบและมั่นคง แต่ยังช่วยสร้างสังคมที่มีความสามัคคีการส่งเสริมศีลผ่านกิจกรรมจิตอาสาเป็นแนวทางที่ช่วยให้คนรุ่นใหม่สามารถนำหลักศีลมาปฏิบัติจริงผ่านการช่วยเหลือผู้อื่น การอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม และการดำเนินชีวิตอย่างมีสติ กิจกรรมเหล่านี้ไม่เพียงแต่สร้างประโยชน์ให้แก่สังคม แต่ยังช่วยให้ผู้เข้าร่วมพัฒนาตนเองให้เป็นบุคคลที่มีคุณธรรม

และจิตใจที่มั่นคง พร้อมทั้งเป็นแรงบันดาลใจให้ผู้อื่นดำเนินชีวิตด้วยความเมตตาและความรับผิดชอบต่อส่วนรวมการใช้สื่อสังคมออนไลน์เป็นช่องทางเผยแพร่แนวคิดด้านศีลธรรม

๕. การอภิปรายผล

การรักษาศีลจึงเป็นแนวทางสำคัญที่ช่วยให้พวกเขาสามารถดำรงชีวิตอย่างสมดุลได้หนึ่งในรูปแบบที่ได้รับ การส่งเสริมคือ การนำหลักศีล ๕ มาปรับใช้ในชีวิตประจำวัน ซึ่งช่วยให้บุคคลสามารถควบคุมกาย วาจา และใจให้อยู่ ในกรอบของความดีงาม และสามารถนำข้อค้นพบไปประยุกต์ใช้เพื่อประโยชน์ต่อสังคมในวงกว้าง ผู้วิจัยจะได้อภิปราย ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ ดังนี้

๕.๒.๑ ความสำคัญของศีลในพระพุทธศาสนาและผลกระทบของการรักษาศีลกับการดำรงชีวิตที่ สมดุลของคนรุ่นใหม่ในสังคมไทย

การนำศีลมาเป็นแนวทางในการดำรงชีวิตจึงเป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยสร้างสมดุล พบว่าเป็นการลดความเครียด และเสริมสร้างคุณธรรม ความมีศีลในสังคมไม่เพียงช่วยให้บุคคลมีจิตใจที่บริสุทธิ์ แต่ยังช่วยให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน อันนำไปสู่ความสงบสุขในระดับครอบครัวและสังคมโดยรวม ดังนั้น ศีลในพระพุทธศาสนาจึงไม่ใช่เพียงกฎเกณฑ์ ทางศาสนา แต่เป็นแนวทางที่ช่วยให้มนุษย์ดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่า การรักษาศีลจึงเป็นเครื่องมือสำคัญที่ช่วยให้เรา พัฒนาไปสู่ความสุขที่แท้จริง ทั้งในระดับบุคคลและสังคม **ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า** การรักษาศีลไม่เพียงแต่ช่วยให้ผู้ ปฏิบัติหลีกเลี่ยงจากการกระทำที่ก่อให้เกิดทุกข์ แต่ยังเป็นพื้นฐานของความสงบทางจิตใจและความเจริญในชีวิต สำหรับคนรุ่นใหม่ในสังคมไทย การดำรงชีวิตท่ามกลางกระแสแห่งการเปลี่ยนแปลงและความท้าทายของยุคสมัย ทำให้การรักษาศีลกลายเป็นแนวทางสำคัญที่ช่วยสร้างสมดุลระหว่างภาระหน้าที่ ความสัมพันธ์ และสภาพแวดล้อมทาง สังคม การนำหลักศีลมาเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตสามารถส่งผลให้เกิดความสุขที่แท้จริง ลดความเครียด และ ส่งเสริมคุณธรรมทั้งต่อตนเองและต่อสังคมโดยรวมในบทนี้จะสำรวจความสำคัญของศีลในพระพุทธศาสนา และ ผลกระทบของการรักษาศีลต่อการดำรงชีวิตของคนรุ่นใหม่ในสังคมไทย เพื่อเป็นแนวทางในการเสริมสร้างจิตใจและ การดำรงชีวิตที่มีคุณค่าในยุคปัจจุบันซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ **พระมหามันัส ทับประมง** ได้ศึกษาเรื่อง การศึกษาความรู้และพฤติกรรมรักษาศีล ๕ ของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในจังหวัดมหาสารคามผลการวิจัยพบว่า ๑) ระดับความรู้เกี่ยวกับศีล ๕ ของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในจังหวัดมหาสารคามโดยภาพรวมอยู่ในระดับดีมากเมื่อ พิจารณาเป็นรายข้ออยู่ในระดับมากที่สุด ๑ ข้อคือศีลข้อ ๕ ห้ามเสพของมีนเมาระดับ ๒ ข้อ คือศีลข้อ ๔ ห้ามพูดเท็จ และศีลข้อ ๒ ห้ามลักทรัพย์และระดับปานกลาง ๒ ข้อคือศีลข้อ ๓ ห้ามประพฤติดูหมิ่นในกามและศีลข้อ ๑ ห้ามฆ่าสัตว์ เรียงลำดับค่าเฉลี่ยระดับความรู้จากมากไปหาน้อย

๕.๒.๒ การพัฒนากิจกรรมที่ส่งเสริมการรักษาศีลต่อการดำรงชีวิตที่สมดุลของคนรุ่นใหม่ในปัจจุบัน

การปลูกฝังจริยธรรมและสร้างพื้นฐานแห่งความสงบสุข การรักษาศีลไม่ใช่เพียงข้อกำหนดทางศาสนา พบว่า เป็นแนวทางที่ช่วยให้คนรุ่นใหม่สามารถดำเนินชีวิตอย่างมีสติ ลดความขัดแย้ง และสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมการรักษาศีลสามารถปรับให้เข้ากับวิถีชีวิตของคนรุ่นใหม่ เช่น การฝึกสมาธิและสติผ่าน กิจกรรมทางศาสนา การเข้าร่วมโครงการจิตอาสาเพื่อช่วยเหลือสังคม หรือแม้กระทั่งการใช้เทคโนโลยีเพื่อเผยแพร่ แนวคิดและแรงบันดาลใจในการปฏิบัติศีลให้กว้างขึ้นเมื่อกิจกรรมเหล่านี้ถูกนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน อาจเป็น



เพราะว่า คนรุ่นใหม่จะสามารถรักษาสมดุลในการดำเนินชีวิต มีจิตใจที่สงบ และสามารถปรับตัวเข้ากับโลกยุคใหม่ได้อย่างมั่นคง พร้อมทั้งเป็นแบบอย่างที่ดีในสังคมและช่วยสร้างความเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น **ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ วิไลพร อุ่นเจ้าบ้าน** ได้ศึกษาพฤติกรรมกรรมการนำศีล ๕ ไปใช้ในชีวิตประจำวันของผู้บริหารและสมาชิกองค์การบริหารส่วนตำบล ในอำเภอตะพานหิน จังหวัดพิจิตร^๗ สรุปได้ว่า ผู้บริหารส่วนใหญ่เคยบวชเป็นพระภิกษุสามเณร หรือบวชเป็นชีพรามณเฑียรศีลอุโบสถในพระพุทธศาสนา มีพฤติกรรมกรรมการนำศีล ๕ ไปใช้ในชีวิตประจำวันโดยรวมอยู่ในระดับมาก ปัญหา และแนวทางส่งเสริมการนำศีล ๕ ไปใช้ในชีวิตประจำวัน ได้แก่ ส่งเสริมให้กินเจ หรือมังสวิรัตเพื่อสุขภาพมากขึ้น ครอบครัวต้องดูแลเอาใจใส่ และส่งเสริมคุณภาพชีวิตตั้งแต่ยังเด็ก ๆ ปลุกจิตสำนึกให้นึกถึงปัญหาที่จะตามมา และรณรงค์เรื่องการแต่งกายสุภาพแบบไทย รักนวลสงวนตัว เข้มงวดเรื่องวัฒนธรรมภาษา และต้องปลูกฝังให้เป็นคนซื่อสัตย์ รณรงค์ให้ความรู้เรื่องพิษภัยของการดื่มสุรายาเสพติด**สอดคล้องกับ อมร อำไพรุ่งเรือง** ที่ได้ศึกษาพฤติกรรมกรรมการรักษาและการล่วงละเมิดศีล ๕ ของพุทธศาสนิกชนกรุงเทพมหานคร สรุปได้ว่า พุทธศาสนิกชนกรุงเทพมหานครส่วนใหญ่ละเมิดศีล ๕ โดยการฆ่าสัตว์หีบเงินพ่อแม่ไปใช้โดยไม่บอกกล่าว มีเพศสัมพันธ์กับคูรักของตนก่อนแต่งงาน โกหกพ่อแม่ และดื่มเครื่องดื่มผสมแอลกอฮอล์ เช่น สุรา เบียร์ ไวน์ เป็นต้น พฤติกรรมการรักษาศีล ๕ ส่วนใหญ่รักษาศีลเข้มงวดในบางโอกาส เช่น เมื่ออบรมกรรมฐาน และรักษาศีลข้อ ๒, ข้อ ๓, ข้อ ๑, ข้อ ๕ และข้อ ๔ ตามลำดับ และยังพบปัญหาและอุปสรรคที่ทำให้ไม่สามารถรักษาศีล ๕ ได้ เพราะสังคมมีความเปลี่ยนแปลงไป เทคโนโลยีมีความก้าวหน้าไปอย่างรวดเร็ว พุทธศาสนิกชนไม่ใส่ใจในศาสนาของตนเอง ส่วนแนวทางแก้ไขคือ ควรให้การศึกษาแนะนำบอกถึงโทษของการฆ่าสัตว์ การลักขโมย การนอกใจคู่ครอง การพูดเท็จ และการดื่มสุรา ในระดับครอบครัว พ่อแม่ควรอบรมสั่งสอนบุตรหลานของตนเองตั้งแต่วัยเด็กในระดับสังคมควรมีกิจกรรมที่ส่งเสริมให้คนหันมาให้ความสำคัญต่อพระพุทธศาสนามากขึ้น

๕.๒.๓ เสนอรูปแบบการรักษาศีลต่อการดำรงชีวิตที่สมดุลของคนรุ่นใหม่ในสังคมปัจจุบัน

การใช้สื่อสังคมออนไลน์เป็นช่องทางเผยแพร่แนวคิดด้านศีลธรรม ยังเป็นอีกแนวทางหนึ่งที่มีประสิทธิภาพ **พบว่า** การสร้างแฮชแท็กหรือแคมเปญออนไลน์ที่ส่งเสริมการรักษาศีลช่วยให้เกิดการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและการมีส่วนร่วมจากผู้คนในวงกว้าง ตัวอย่างเช่น การรณรงค์ให้พูดจาสุภาพ ลดการใช้คำหยาบในโลกออนไลน์ หรือการแชร์เรื่องราวที่ส่งเสริมความเมตตาและความมีน้ำใจ ล้วนเป็นแนวทางที่ช่วยส่งเสริมศีล ๕ และจริยธรรมในสังคมอีกหนึ่งรูปแบบที่น่าสนใจคือ การใช้แพลตฟอร์มออนไลน์เพื่อให้คำแนะนำเกี่ยวกับศีลธรรม **ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะว่า** การสร้างกลุ่มสนทนาออนไลน์หรือฟอรัม ที่เปิดโอกาสให้คนรุ่นใหม่แลกเปลี่ยนประสบการณ์และความคิดเห็นเกี่ยวกับการรักษาศีล จะช่วยทำให้เกิดการเรียนรู้และการพัฒนาตนเองในด้านคุณธรรม**ซึ่งสอดคล้องกับพระมหานิกธ ปลัดสังข์** งานวิจัยเรื่อง “การรักษาศีล ๕ กับการสร้างสันติสุข ในสังคมไทยให้ยั่งยืนกรณีศึกษาหมู่บ้านรักษาศีล ๕ ในจังหวัดขอนแก่น”^๘ ผลการศึกษาพบว่า การ รณรงค์ให้เกิดการตระหนักในการประยุกต์การรักษาศีล ๕

^๗ วิไลพร อุ่นเจ้าบ้าน, “ศึกษาพฤติกรรมกรรมการนำศีล ๕ ไปใช้ในชีวิตประจำวันของผู้บริหารและสมาชิกองค์การบริหารส่วนตำบลในอำเภอตะพานหิน จังหวัดพิจิตร”, **พุทธศาสนคัมภีร์ฉบับมติ สาขาวิชาพระพุทธศาสนา**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙).

^๘ พระมหานิกธ ปลัดสังข์, “การรักษาศีล ๕ กับการสร้างสันติสุขในสังคมไทยให้ยั่งยืนกรณีศึกษา หมู่บ้านรักษาศีล ๕ ในจังหวัดขอนแก่น”, **วารสารบัณฑิตศึกษาปริทรรศน์**, ปีที่ ๑๓ ฉบับที่ ๓ (กันยายน-ธันวาคม ๒๕๖๐): ๓-๖.

มาปฏิบัติในการดำรงชีวิตโดยมุ่งให้มีการดำรงและประกาศให้มีการรักษาศีล ๕ ต้นแบบขึ้นเพื่อให้บังเกิดผลอย่างชัดเจน และเพื่อให้เข้าถึง หลักการสร้างสันติสุขด้วยหลักการประพฤติปฏิบัติตามหลักการรักษาศีล ๕ เนื่องจากการรักษาศีล ๕ เปรียบเสมือนหลักประกันชีวิตที่ทำให้เกิดความสงบสุขในสังคมบ้านเสียต๋าลวังชัยอำเภอน้ำพองคือ หมู่บ้าน ต้นแบบเนื่องจากชุมชนแห่งนี้มีการสร้างข้อบังคับร่วมกันจึงทำให้ประชาชนในหมู่บ้านแห่งนี้ ปฏิบัติตามกฎหมายของ หมู่บ้านซึ่งทำให้เกิดความสงบสุขในชุมชนนอกจากนี้ผลการศึกษาค้นคว้านี้แสดงให้เห็น ว่าหน่วยงานหรือองค์กรทั้ง ภาครัฐและเอกชนควรมุ่งการส่งเสริมพัฒนาและปลูกฝังให้เกิดครอบครัว ตัวอย่างและชุมชนหมู่บ้านต้นแบบโดยให้ เน้นให้สมาชิกขององค์กรปฏิบัติตามหลักการรักษาศีล ๕ ตามแนวการใช้ชีวิตประจำวันให้มีความเป็นผู้ที่ตั้งอยู่ในการ เข้าวัดและรักษาศีล ๕ เป็นนิจเนื่องจาก การเข้าวัดรักษาศีลเพื่อเป็นหลักในการรักษาคุณธรรมและจริยธรรมให้แก่ สมาชิกในชุมชนหรือ ประชาชนอย่างยั่งยืนต่อไป

๖. สรุป/องค์ความรู้ใหม่

การวิจัยเรื่อง รูปแบบการรักษาศีลกับการดำรงชีวิตที่สมดุลของคนรุ่นใหม่ในสังคมปัจจุบันเป็น กระบวนการสำคัญในการสร้างองค์ความรู้ใหม่ที่สามารถนำไปใช้ประโยชน์ในหลายด้าน ไม่ว่าจะเป็นการพัฒนา วิทยาศาสตร์ เทคโนโลยี เศรษฐกิจ หรือสังคม องค์ความรู้จากการวิจัยช่วยให้เรามีความเข้าใจที่ลึกซึ้งเกี่ยวกับ ปรากฏการณ์ต่างๆ สามารถนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์เพื่อปรับปรุงแนวทางการดำเนินชีวิต และสร้างนวัตกรรมที่ ตอบสนองความต้องการของสังคม โดยมี RBSBL Model: Research-Based Sīla and Balanced Living Model ดังนี้

R = Research-Based หมายถึง องค์ความรู้ที่ได้มาจากการศึกษาทั้งเชิงเอกสารและการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) สะท้อนถึงความเป็นระบบ และความถูกต้องทางวิชาการในการสร้างแบบจำลองรองรับแนว ทางการพัฒนาโมเดลโดยอิงกับข้อมูลจากพระสงฆ์ นักวิชาการ คนรุ่นใหม่ และชุมชน

B = Balanced (สมดุล) ครอบคลุม ๔ มิติหลักตามผลการวิจัย ได้แก่-Balanced Body (กาย): พฤติกรรมไม่เบียดเบียน -Balanced Mind (จิต): มีสติ ไม่ฟุ้งซ่าน -Balanced Society (สังคม): ความสัมพันธ์ต่อกัน -Balanced Spirit (จิตวิญญาณ/ปัญญา): ดำรงอยู่ด้วยคุณธรรมและเป้าหมายชีวิตที่มีความหมายเป็นเป้าหมายของ การนำศีลมาใช้เพื่อสร้างความสุขแท้จริง

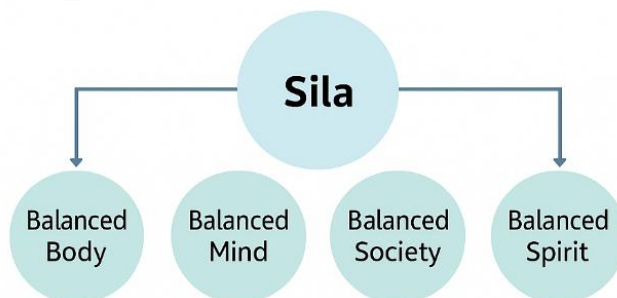
S = Sīla (ศีล) หมายถึง ศีล ๕ ในฐานะจริยธรรมพื้นฐานแห่งการอยู่ร่วมกันในสังคม ศีลมิใช่เพียงข้อ ห้าม แต่เป็น “แนวทางแห่งการพัฒนา” จิตใจและพฤติกรรมของคนรุ่นใหม่ และแสดงถึงความสอดคล้องกับ พระไตรปิฎก อรรถกถา และแนวทางที่มหาเถรสมาคมส่งเสริม

B = Behavior-Oriented Activities (กิจกรรมพฤติกรรมเชิงจริยธรรม) หมายถึง กิจกรรมสร้างสรรค์ที่ ส่งเสริมศีลในชีวิตประจำวัน เช่น การเจริญสติ กิจกรรมหมู่บ้านรักษาศีล ๕ การใช้เทคโนโลยีอย่างมีคุณธรรม ซึ่ง กิจกรรมต้องปรับให้เหมาะกับวิถีชีวิตคนรุ่นใหม่ เช่น ผ่านโซเชียลมีเดียการเรียนรู้

L = Living Model (รูปแบบการดำรงชีวิต) หมายถึง การเสนอรูปแบบชีวิตที่ “สมดุล” ผ่านการ ประยุกต์หลักศีลให้เหมาะกับสภาพแวดล้อมยุคใหม่ ประกอบด้วยกรอบคิดที่ผสมผสานศีลกับเทคโนโลยี ค่านิยม และ แรงกดดันทางสังคมได้อย่างกลมกลืนและนำไปสู่การมีชีวิตที่มั่นคง มีเป้าหมาย และเป็นต้นแบบที่ดีในสังคม

R-B-S-B-L Mdel

R= Research-Based Derived from a study utilizing in-depth interviews and document analysis



B= Behavior-Oriented Activities Creative activities promoting sila in daily life

L= Living Model Proposing a "balanced" lifestyle for the modern generation

ภาพที่ ๔.๑ รูปแบบการรักษาศีลกับการดำรงชีวิตที่สมดุลของคนรุ่นใหม่ในสังคมปัจจุบัน





บรรณานุกรม

๑.ภาษาไทย:

ก.ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทย.ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,๒๕๓๙.

ข.ข้อมูลทุติยภูมิ

(๑) หนังสือ :

จิรัชย์ วงศ์ขารี, การศึกษาวิเคราะห์แนวทางการส่งเสริมการรักษาศิลป ๕ ของหมู่บ้านรักษาศิล ๕ในอำเภอคำเขื่อน
แก้ว จังหวัดยโสธร,วารสาร มจร อุบลปริทรรศน์ ปีที่ ๗ ฉบับที่ ๒ (พฤษภาคม-สิงหาคม ๒๕๖๕, หน้า
๘๙๖-๘๙๙.

นฤมล มารคแมน, มนุษย์และความเป็นจริงของชีวิตในทัศนะของพุทธศาสนา, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร:
มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๔๓), หน้า ๑.

มันเกยติ โกศลนิรัตติวงศ์, ทฤษฎีและเทคนิคในการให้คำปรึกษาพุทธธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: สุวีริยา
สาส์น, ๒๕๔๑), หน้า ๒๘-๒๙.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, พิมพ์ครั้งที่ ๓๙, (กรุงเทพมหานคร:
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗), หน้า ๙๑๔.

พระมหานิกธ ปรัดสังข์, “การรักษาศิลป ๕ กับการสร้างสรรค์สุขในสังคมไทยให้ยั่งยืนกรณีศึกษา หมู่บ้านรักษาศิล๕ใน
จังหวัดขอนแก่น”, วารสารบัณฑิตศึกษาปริทรรศน์, ปีที่ ๑๓ ฉบับที่ ๓ (กันยายน-ธันวาคม ๒๕๖๐): ๓-
๖.

พระมหามันัส ทับประโม่ง, “การศึกษาความรู้และพฤติกรรมการรักษาศิลป ๕ ของนักศึกษา ระดับอุดมศึกษาในจังหวัด
มหาสารคาม”, วิทยานิพนธ์สังคมศาสตรมหาบัณฑิต, (สังคมศาสตร์เพื่อการพัฒนา: มหาวิทยาลัยราช
ภัฏมหาสารคาม, ๒๕๕๔), หน้า ๗.

วิไลพร อุ่นเจ้าบ้าน, “ศึกษาพฤติกรรมการนำศิลป ๕ ไปใช้ในชีวิตประจำวันของผู้บริหารและสมาชิกองค์การบริหารส่วน
ตำบลในอำเภอตะพานหิน จังหวัดพิจิตร”, พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา,
(บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙).

อริชฐาน พูลศิลป์ศักดิ์กุล, “การรักษาศิลปห้าของพุทธศาสนิกชนวัยแรงงาน: กรณีศึกษาเขตสวนหลวง
กรุงเทพมหานคร”,ปัญหาพิเศษ, บัณฑิตวิทยาลัย:มหาวิทยาลัยบูรพา.๒๕๔๘,หน้า ๓๒.

