สุขภาวะทางสังคมตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท

Social Well-being According to Theravada Buddhist Philosophy

ชิสา กันยาวิริยะ[1] และ สิรินทร์ กันยาวิริยะ[2]

Chisa Gunyaviriya[1] and Sirin Gunyaviriya[2]

[1,2]สาขาวิชาปรัชญาและจริยศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

[1,2]Philosophy and Ethics Program, Graduate School, Suan Sunandha Rajabhat University

Corresponding author, e-mail: [1]chisa.gu@ssru.ac.th

[2]sirin.cnt@hotmail.com

Received: August 12, 2024; **Revised:** August 27, 2024; **Accepted:** August 27, 2024

บทคัดย่อ

บทความวิจัยฉบับนี้เป็นการศึกษาเชิงคุณภาพโดยการวิเคราะห์เอกสาร มีวัตถุประสงค์เพื่อวิเคราะห์สุขภาวะทางสังคมตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท ผลการวิจัยพบว่า สุขภาวะทางสังคมเริ่มต้นจากความตระหนักรู้ อันเกิดจากการมีสติปัญญาในการทบทวนตนเอง ฝึกพิจารณาความเคยชินของพฤติกรรมและความประพฤติที่เกิดขึ้นเพื่อไตร่ตรองถึงผลกระทบว่าสิ่งที่เกิดขึ้นนั้นเป็นไปเพื่อคุณประโยชน์หรือเป็นทุกข์โทษต่อตนเองและผู้อื่น เมื่อพิจารณาเห็นว่าเป็นทุกข์ก็ฝึกการยอมรับเพื่อปรับตัว ปรับพฤติกรรมและความประพฤติต่าง ๆ ให้เป็นไปเพื่อการไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น สร้างสิ่งแวดล้อมทางสังคมให้เอื้อต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ฝึกฝนตนเองจนกลายเป็นสิ่งแวดล้อมที่ดีให้กับบุคคลรอบตัว คือ เป็นแบบอย่าง เป็นพื้นที่ปลอดภัย เป็นความเมตตากรุณา เป็นความสบายใจ ความอบอุ่นใจเมื่ออยู่ใกล้หรือได้สนทนาด้วย เกิดความมั่นใจ ความมั่นคงจากภายในเมื่อได้ทำงานหรือได้ทำกิจกรรมใด ๆ ร่วมกัน เป็นกัลยาณมิตรที่ช่วยให้เกิดความรอบรู้อันเป็นประโยชน์ต่อ การเติบโตจากภายใน มีความนิ่งสงบ ไม่กระวนกระวายแส่ส่ายเมื่อถูกกระทบจากสิ่งแวดล้อม ปราศจากความฟุ้งซ่านและความรำคาญ ตลอดถึงความกลัวกังวล มีความมั่นใจในการใช้ชีวิตอย่างมีสติ มีความสุขในปัจจุบันธรรม เป็นสุขภาวะให้กับสังคมได้อย่างแท้จริง องค์ความรู้ใหม่ ได้แก่ รูปแบบสุขภาวะทางสังคมตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท ประกอบด้วย 1) การยอมรับทางสังคม 2) การสร้างสรรค์สังคม 3) การเป็นสังคมอุดมคติ 4) ความสอดคล้องทางสังคม 5) การหลอมรวมกันทางสังคม

คำสำคัญ: สุขภาวะ, สุขภาวะทางสังคม, พุทธปรัชญาเถรวาท

Abstract

This research article is a qualitative study that employs document analysis with the objective of examining Social Well-being According to Theravada Buddhist Philosophy. The findings reveal that social well-being begins with awareness, which arises from the wisdom of self-reflection. This involves examining one's habitual behaviors and conduct to reflect on whether they lead to benefits or harm for oneself and others. Upon recognizing suffering, one practices acceptance to adapt and modify behaviors and conduct in ways that do not cause harm to oneself or others. The study suggests creating an environment conducive to the development of both physical and mental well-being. Through continuous self-cultivation, one becomes a positive influence on those around them—serving as a role model, a safe space, a source of compassion, and providing comfort and warmth to others in their presence or conversations. This leads to internal confidence and stability when working or engaging in activities together. Such a person becomes a wise and supportive friend who fosters beneficial knowledge for inner growth. They remain calm and unshaken when confronted with external disturbances, free from distractions, irritations, and fears. They live with mindful confidence and find happiness in the present moment. The principle truly contributes to the well-being of society. The new body of knowledge is the model of social well-being based on Theravada Buddhist philosophy, which consists of the following components: 1) Social Acceptance, 2) Social Contribution, 3) Social Actualization, 4) Social Coherence, and 5) Social Integration.

Keywords: Well-being, Social Well-being, Theravada Buddhist Philosophy

บทนำ

“ความสุข” เป็นสิ่งที่คนทั่วไปปรารถนา แม้แต่ในชีวิตการทำงาน มนุษย์ก็ต้องการความสุข ดังนั้น การสร้างความสุขในการทำงานถือเป็นปัจจัยที่สำคัญอย่างยิ่งที่ทำให้การบริหารองค์กรเป็นไปได้ด้วยความราบรื่น ไม่ว่าจะเป็นการมีผู้บังคับบัญชาที่มีความเมตตาและกรุณา การสนุกกับสิ่งที่ตัวเองทำ การมีเพื่อนร่วมงานที่จริงใจ การได้รับสวัสดิการที่ดีและพอเพียงต่อการดำเนินชีวิต การได้รับความปลอดภัยจากการทำงาน การได้งานที่ดี มีความภาคภูมิใจในงานของตน (ศิรินันท์ กิตติสุขสถิต และคณะ, 2555) แต่ในปัจจุบัน สังคมต้องเผชิญกับปัญหาหลายด้านที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาวะของประชาชน ไม่ว่าจะเป็นปัญหาทางเศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อม หรือแม้กระทั่งสุขภาพจิต ความเครียดและความกดดันที่เกิดจากชีวิตประจำวันทำให้หลายคนสูญเสียสมดุลในการดำเนินชีวิต จำเป็นที่จะต้องฟื้นฟูสุขภาวะอย่างเป็นองค์รวมเพื่อสร้างความสุข ความสมดุลให้กับชีวิต

จากการศึกษาวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง มีคำศัพท์หลายคำที่ใกล้เคียงกับคำว่า สุขภาวะ (well-being) ไม่ว่าจะเป็นคำภาษาอังกฤษ (สิรินทร์ กันยาวิริยะ และชิสา กันยาวิริยะ, 2567) เช่น psychological well-being, subjective well-being และ hedonic หรือ ภาษาไทย เช่น สุขภาวะทางจิต สุขภาวะเชิงอัตวิสัย และความสุข ในบางครั้งนักวิจัยต้องการสื่อความ หมายถึง สุขภาวะรูปแบบเดียวกัน แต่ใช้คำแตกต่างกัน เช่น Hills และ Argyle (2002) ใช้คำว่าสุขภาวะทางจิต (psychological well-being) ส่วนองค์ประกอบของสุขภาวะเหมือนกับแนวคิดของ Diener, Sun, Lucas และ Smith (1999) ที่เรียกว่าสุขภาวะเชิงอัตวิสัย (Subjective well-being)

ในทางจริยศาสตร์ (Ethics) ความสุขเป็นสิ่งที่หลายคนปรารถนาให้เกิดในชีวิต จริยศาสตร์มองว่าความสุขคือเป้าหมายของการดำรงอยู่ของมนุษย์ ปัญหาสำคัญทางจริยศาสตร์จึงได้แก่ เราจะมีชีวิตที่ดีได้อย่างไร (How to live well) (กีรติ บุญเจือ, 2551) ความสุขเป็นสิ่งที่มนุษย์ตั้งแต่อดีตพยายามแสวงหาและค้นพบในหลากหลายแง่มุมตามเชื้อชาติและวิธีการที่สืบต่อกันมา (สิริกุล กิตติมงคลชัย, 2562)

ส่วนสุขภาวะในเชิงจิตวิทยา ได้มีนักจิตวิทยาศึกษาเกี่ยวกับจิตวิทยาเชิงบวก (positive psychology) พบว่า ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมและสังคมมีผลเกี่ยวข้องกับความสุข หรือกล่าวอีกอย่างหนึ่งว่าสิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นเงื่อนไขสำคัญต่อความสุขในชีวิต เช่น รายได้ส่วนบุคคล สถานะทางเศรษฐกิจ สุขภาพ ครอบครัว ความสัมพันธ์ทางสังคม คุณค่าทางจิตใจและปัจจัยอื่น ๆ (Carr, 2004; Diener, Oishi & Lucas, 2003; Selim, 2008) ดังนั้น อารมณ์และความรู้สึกไม่ว่าจะเป็นลบหรือบวกของคนในสังคมที่แสดงออกมาจึงมีผลโดยรวมต่อความสุข ความพึงพอใจในชีวิตของมนุษย์ (Diener, Napa-Scollon, Oishi, Dzokoto & Suh, 2009) เมื่อเป็นเช่นนี้ ความสุขในเชิงอัตวิสัย คือ การคิด ตัดสินใจ และความรู้สึกต่อ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นบนประสบการณ์เชิงบวกในการดำเนินชีวิตของบุคคลจึงมีความสัมพันธ์กับความสุขทางสังคม เช่นเดียวกับ Seligman และ Csikentmihalyi ที่ชี้ให้เห็นว่าสุขภาวะเชิงอัตวิสัยมีความสัมพันธ์กับสังคมในเชิงของความผูกพันทางอารมณ์ที่สร้างความพึงพอใจและความหมายในการดำเนินชีวิตของคนในสังคม (Csikszentmihalyi, Abuhamdeh & Nakamura, 2005; Diener et al., 2009; Seligman, 2002)

เมื่อความสุขเชิงอัตวิสัยมีผลต่อสุขภาวะทางสังคม สิ่งสำคัญจึงได้แก่ การพัฒนาสิ่งที่เป็นอัตวิสัย คือ สุขภาวะทางจิต (Psychological Well-Being : PWB) ให้เติบโตงอกงามจากภายใน เพราะความสุขทางจิตวิญญาณนั้นเป็นความสุขที่แท้จริงและมีคุณค่า นอกจากจะพัฒนาศักยภาพสูงสุดให้กับบุคคลแล้ว (Boniwell, 2023) ยังสามารถสร้างสัมพันธภาพเชิงบวกกับคนในสังคมได้ด้วย (Brickman & Campbell, 1971)

Keyes (1998) ได้อธิบายประกอบ 5 ด้านของสุขภาวะทางสังคม ได้แก่ 1) การยอมรับทางสังคม (social acceptance) เป็นการที่บุคคลมีความรู้สึกที่ดี มีความรู้สึกสนิทใจ ไว้วางใจเชื่อมั่นในความซื่อสัตย์ และความขยันขันแข็งของผู้คนรอบข้าง อันจะนำมาซึ่งความรู้สึก เชื่อมั่นและมีมุมมองที่ดีต่อสังคมที่ตนอาศัยอยู่ 2) การสร้างสรรค์สังคม (social contribution) เป็นการที่บุคคลประเมินว่า ตนเองเป็นสมาชิกของสังคม มีความสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ที่มีประโยชน์ และมีความรับผิดชอบต่อสังคม

3) การเป็นสังคม อุดมคติ (social actualization) เป็นการที่บุคคลรับรู้ว่าผู้คนในสังคมที่ตนเป็นสมาชิกอยู่ รวมถึงหน่วยงาน สถาบัน ในชุมชน ใส่ใจกันและกัน มีการพัฒนาชุมชน โดยคำนึงถึงการเอื้อให้สมาชิกของสังคมได้ใช้ชีวิตได้อย่างเต็มศักยภาพ และเป็นการที่บุคคลมองโลกในแง่ดีเกี่ยวกับอนาคตของสังคมที่ตนอาศัยอยู่ 4) ความสอดคล้องทางสังคม (social coherence) เป็นการที่บุคคลมีความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคม มีความเข้าใจว่าสังคมที่ตนเป็นสมาชิกแม้ว่าไม่สมบูรณ์แบบ แต่ก็ตอบสนองความต้องการจำเป็นในการใช้ชีวิตของสมาชิกของสังคมได้อย่างสมเหตุสมผล และ 5) การหลอมรวมกันทางสังคม (social integration) เป็นการที่บุคคลมีความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่ง มีความผูกพันใกล้ชิด มีความรู้สึกเป็นเจ้าของกลุ่มหรือสังคมนั้น ๆ

ส่วนการสร้างสุขภาวะตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทนั้น เกิดขึ้นจากความเข้าใจและยอมรับความสุขทุกรูปแบบอย่างที่มันเป็น ไม่ว่าจะเป็นความสุขที่อิงอามิสหรือวัตถุ และความสุขที่ไม่อิงอามิส และเข้าใจถึงคุณและโทษของความสุขเหล่านั้น รวมถึงความไม่จีรังยั่งยืนของความสุขที่เกิดขึ้น การสร้างสุขภาวะตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทนั้นเน้นไปที่การดับทุกข์โดยสิ้นเชิง (นิโรธ) แต่ในเชิงกระบวนการนั้นไม่อาจเข้าถึงการดับทุกข์ได้เฉียบพลัน เว้นเสียแต่จะเคยสร้างเหตุปัจจัยที่เกื้อหนุนให้เกิดกุศลธรรมหรือบารมีธรรมจนสามารถดับทุกข์ได้อย่างสิ้นเชิงจนเข้าสู่ความเป็นพระอรหันต์ (สิรินทร์ กันยาวิริยะ และชิสา กันยาวิริยะ, 2567) ดังนั้น การสร้างสุขภาวะทางสังคมตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทซึ่งเน้นการปฏิบัติเพื่อพัฒนาจิตใจและชีวิตอย่างมีสติปัญญา จึงสามารถเป็นแนวทางในการสร้างสุขภาวะที่ยั่งยืนทั้งในระดับบุคคลและสังคมโดยรวมได้

ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาวิเคราะห์สุขภาวะทางสังคมตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท โดยใช้วิธีการศึกษาเชิงคุณภาพผ่านการวิเคราะห์เอกสาร เพื่อค้นหาแนวทางการดำเนินชีวิตที่สอดคล้องกับหลักธรรมทางพระพุทธศาสนานิกายเถรวาท ที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการสร้างสุขภาวะที่ดีให้กับบุคคลและสังคมในปัจจุบัน ผลการวิจัยจะช่วยให้เข้าใจถึงกระบวนการที่นำไปสู่ความสงบสุขภายในจิตใจและความเป็นอยู่ที่ดีขึ้นในสังคม ซึ่งเป็นเป้าหมายสำคัญของการพัฒนาที่ยั่งยืน

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อวิเคราะห์สุขภาวะทางสังคมตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยการวิเคราะห์เอกสาร ซึ่งมีขั้นตอน ดังนี้

1. ศึกษาแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับความสุข แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาวะทางสังคม แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาวะองค์รวมตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
2. นำประเด็นที่ได้มาวิเคราะห์สุขภาวะทางสังคมตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท
3. สรุปองค์ความรู้ใหม่ที่ได้จากการวิจัยพุทธธรรมเชิงประยุกต์
4. สรุปผล อภิปรายผล และเสนอแนะ

ผลการวิจัย

จากผลการวิจัยพบว่า สุขภาวะทางสังคมเริ่มต้นจากความตระหนักรู้ อันเกิดจากการมีสติปัญญาในการทบทวนตนเอง ฝึกพิจารณาความเคยชินของพฤติกรรมและความประพฤติที่เกิดขึ้นเพื่อไตร่ตรองถึงผลกระทบว่าสิ่งที่เกิดขึ้นนั้นเป็นไปเพื่อคุณประโยชน์หรือทุกข์โทษต่อตนเองและผู้อื่น การฝึกพิจารณาพฤติกรรมและความเคยชินที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันสามารถช่วยให้เรารู้ถึงผลกระทบที่การกระทำของเรามีต่อทั้งตนเองและผู้อื่น โดยหากการกระทำเหล่านั้นเป็นไปเพื่อคุณประโยชน์ เราควรส่งเสริมและปฏิบัติต่อไป แต่หากเป็นไปเพื่อทุกข์โทษ เราควรทบทวนและปรับเปลี่ยนเพื่อให้เกิดผลลัพธ์ที่ดีขึ้น เมื่อพิจารณาเห็นว่าเป็นทุกข์ก็ฝึกการยอมรับเพื่อปรับตัว ปรับพฤติกรรมและความประพฤติต่าง ๆ ให้เป็นไปเพื่อการไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น สร้างสิ่งแวดล้อมทางสังคมให้เอื้อต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ฝึกฝนตนเองจนกลายเป็นสิ่งแวดล้อมที่ดีให้กับบุคคลรอบตัว คือ เป็นแบบอย่าง เป็นพื้นที่ปลอดภัย เป็นความเมตตากรุณา เป็นความสบายใจ ความอบอุ่นใจเมื่ออยู่ใกล้หรือได้สนทนาด้วย เกิดความมั่นใจ ความมั่นคงจากภายในเมื่อได้ทำงานหรือได้ทำกิจกรรมใด ๆ ร่วมกัน เป็นกัลยาณมิตรที่ช่วยให้เกิดความรอบรู้อันเป็นประโยชน์ต่อการเติบโตจากภายใน มีความนิ่งสงบ ไม่กระวนกระวายแส่ส่ายเมื่อถูกกระทบจากสิ่งแวดล้อม ปราศจากความฟุ้งซ่านและความรำคาญ ตลอดถึงความกลัวกังวล มีความมั่นใจในการใช้ชีวิตอย่างมีสติ มีความสุขในปัจจุบันธรรม เป็นสุขภาวะให้กับสังคมได้อย่างแท้จริง การฝึกการยอมรับเมื่อพบว่าพฤติกรรมหรือสภาพแวดล้อมนั้นก่อให้เกิดทุกข์เป็นขั้นตอนสำคัญในการพัฒนาตนเองและสังคม เมื่อเรายอมรับความจริงที่เกิดขึ้น เราสามารถปรับตัวและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของเราให้ไม่เป็นการเบียดเบียนตนเองและผู้อื่น การปรับพฤติกรรมนี้ช่วยสร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ นอกจากนี้ การฝึกฝนตนเองจนกลายเป็นแบบอย่างที่ดีและเป็นพื้นที่ปลอดภัยสำหรับผู้อื่น เป็นสิ่งที่ช่วยเสริมสร้างความมั่นคงและสุขภาวะทางสังคม คนที่อยู่รอบตัวจะได้เห็นถึงการปฏิบัติตนที่ดีและได้รับแรงบันดาลใจในการพัฒนาตนเองเช่นกัน การสร้างสิ่งแวดล้อมที่ดีเช่นนี้เป็นพื้นฐานสำคัญในการพัฒนาสังคมให้มีความสุขและสงบสุขอย่างยั่งยืน

อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ พบว่า สุขภาวะทางสังคมเริ่มต้นจากการตระหนักรู้ ซึ่งมาจากการใช้สติปัญญาในการพิจารณาตนเอง โดยฝึกสังเกตพฤติกรรมและนิสัยที่เคยชิน เพื่อตรวจสอบว่าพฤติกรรมเหล่านั้นส่งผลดีหรือร้ายต่อตนเองและผู้อื่นอย่างไร หากพบว่าพฤติกรรมนั้นนำไปสู่ความทุกข์ก็ควรฝึกการยอมรับและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้เหมาะสม ไม่ให้เป็นการเบียดเบียนตนเองและผู้อื่น สร้างสภาพแวดล้อมทางสังคมที่ส่งเสริมคุณภาพชีวิตทั้งทางร่างกายและจิตใจ การฝึกฝนตนเองอย่างต่อเนื่องจนสามารถเป็นสภาพแวดล้อมที่ดีต่อบุคคลรอบตัว กลายเป็นแบบอย่างที่ดี เป็นพื้นที่ปลอดภัยและแสดงความเมตตากรุณา ทำให้ผู้อื่นรู้สึกอบอุ่นใจเมื่อได้อยู่ใกล้หรือสนทนาด้วย ส่งเสริมความมั่นใจและความมั่นคงภายในเมื่อต้องทำงานหรือทำกิจกรรมร่วมกัน นอกจากนี้ยังเป็นกัลยาณมิตรที่ช่วยสร้าง

ความรอบรู้อันเป็นประโยชน์ต่อการเติบโตภายใน มีความนิ่งสงบ ไม่หวั่นไหวต่อสิ่งแวดล้อม ปราศจากความฟุ้งซ่าน รำคาญใจ และความกังวล การใช้ชีวิตอย่างมีสติและมีความสุขในปัจจุบัน สามารถเป็นต้นแบบของสุขภาวะที่แท้จริงต่อสังคมได้ ความตระหนักรู้ที่เกิดจากการทบทวนตนเองด้วยสติปัญญาช่วยให้เกิดพฤติกรรมที่ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น รวมถึงสภาพแวดล้อมที่ส่งผลดีต่อคุณภาพชีวิต การฝึกฝนจนสามารถพึ่งพาตนเองจากภายในไม่เพียงแต่สร้างสุขภาวะในระดับปัจเจกบุคคล แต่ยังมีผลดีต่อสังคมและสิ่งแวดล้อม เป็นกัลยาณมิตรที่เป็นที่พึ่งพิงและส่งเสริมความสุขให้แก่คนในสังคมอย่างสร้างสรรค์ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ สิรินทร์ กันยาวิริยะ และชิสา กันยาวิริยะ (2567) กล่าวว่า สุขภาวะตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทคือความสุขที่เกิดจากการไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น สูงไปกว่านั้นคือเป็นความสุขที่เกิดจากการได้แบ่งปันเกื้อกูลผู้อื่นด้วยความจริงใจ และสูงไปกว่านั้นก็คือความสุขที่เกิดจากการหยั่งรู้ความเป็นจริง อันเกิดจากการทำจิตให้ว่าง คือว่างจากความกลัว ว่างจากความอยาก ว่างจากความคิดเห็นความเป็นจริง รู้สึกถึงสิ่งรอบตัวจริง ๆ การจะรู้สึกถึงสิ่งรอบตัวได้จำเป็นต้องสร้างสุขภาวะ ทำสมาธิอย่างถูกต้อง ไม่ยึดอยู่เพียงแค่การเพ่งในฌาน แต่ให้ขยายความรู้สึกตัวบนพื้นฐานของความสงบนั้นสู่สรรพสิ่งรอบข้าง รับรู้ลมหายใจเข้าออก รับรู้เสียงที่เข้ามากระทบ รับรู้อุณภูมิร้อนเย็นหรือลมที่เข้ามากระทบกาย แยกออกระหว่างความคิดปรุงแต่ง อัตตาที่เข้าไปยึดความคิดนั้น และตัวรู้ที่เข้าไปรับรู้ถึงความคิด รวมถึงอัตตาที่เข้าไปยึดว่าความคิดนั้นว่าเป็นสิ่งที่มีตัวตน หรือเป็นของ ๆ ตน การแยกแยะได้เช่นนี้ต้องอาศัยสมาธิ สติปัญญาความพากเพียรอย่างต่อเนื่องจนสามารถเข้าใจ ยอมรับสภาพความเป็นจริงที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติจิตจึงจะปล่อยวางจากความทุกข์ที่เกิดจากตัณหา ความยึดมั่นถือมั่น สุขภาวะจึงเกิดขึ้นเพราะดับทุกข์ได้ เกิดความปลอดโปร่ง เบาสบาย คลายความยึดมั่นถือมั่นตามหลักการ 3 ข้อสู่ความสุขที่ยั่งยืนตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท ได้แก่ 1) เว้นจากการเบียดเบียนตนเองและผู้อื่น 2) แบ่งปันและเกื้อกูลด้วยความจริงใจ และ 3) ทำจิตให้ว่าง ไม่ยึดมั่นถือมั่น และสอดคล้องกับ ชิสา กันยาวิริยะ และเมธา หริมเทพาธิป (2565) กล่าวว่า ศีลภาวนา ได้แก่ การพัฒนาความประพฤติทางกายและวาจาเพื่อให้สังคมเกิดสันติสุข และสอดคล้องกับแนวคิดของ อุเทน ลาพิงค์ (2561) การพัฒนาสุขภาวะทางสังคมที่ดี คือ การอยู่ร่วมกันด้วยดี ในครอบครัว ในชุมชน ในที่ทำงาน ในสังคม ในโลก ซึ่งรวมถึงการมีบริการทางสังคมที่ดี และมีสันติภาพ ความสามารถในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น จะช่วยเพิ่มโอกาสในการประสบผลสำเร็จ

องค์ความรู้ใหม่

องค์ความรู้ใหม่ที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ รูปแบบสุขภาวะทางสังคมตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท โดยสามารถอธิบายเป็นแผนภาพได้ดังนี้

สุขภาวะทางสังคม (social well-being) ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นใช้หลักการสุขภาวะทางสังคมของ Keyes (1998) ซึ่งประกอบด้วยสุขภาวะทางสังคม 5 ด้าน ได้แก่ 1) การยอมรับทางสังคม 2) การสร้างสรรค์สังคม 3) การเป็นสังคมอุดมคติ 4) ความสอดคล้องทางสังคม 5) การหลอมรวมกันทางสังคม เข้ามาเป็นตัวตั้ง แล้วบูรณาการหรืออธิบายความด้วยหลักธรรมในพุทธปรัชญาเถรวาทเพื่อให้เกิด

สุขภาวะทางสังคมตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท เกิดเป็นองค์ความรู้ใหม่ ได้แก่ รูปแบบสุขภาวะทางสังคมตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท โดยสามารถอธิบายเป็นแผนภาพ และมีการอธิบายตามลำดับดังนี้

แผนภาพที่ 1 รูปแบบสุขภาวะทางสังคมตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท

จากแผนภาพที่ 1 อธิบายได้ว่า รูปแบบสุขภาวะทางสังคมตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท ประกอบด้วย

1) การยอมรับทางสังคม เกิดขึ้นจากการมีสติ สามารถพึ่งพาตนเองได้ มีปัญญารู้จักแยะแยะว่าอะไรควรหรือไม่ควร อะไรเป็นคุณ อะไรเป็นโทษ เป็นประโยชน์หรือไม่ใช่ประโยชน์ บุคคลที่ขาดสติและไม่รู้จักกาละเทศะ มีนิสัยของการเบียดเบียนตนเองและผู้อื่นนั้นไม่อาจสร้างการยอมรับทางสังคมให้เกิดขึ้นได้อย่างกว้างขวาง ดังนั้น หากนำหลักธรรมของสติ สัมปชัญญะ และศีลภาวนามาพัฒนาตนก็จะทำให้เกิดสุขภาวะทางสังคมได้เป็นอย่างดี

2) การสร้างสรรค์สังคม เกิดขึ้นจากจิตที่เป็นกุศล เพราะสิ่งที่เรียกได้ว่าสร้างสรรค์นั้นจะต้องเกิดจากจิตที่เป็นกุศล หากรากฐานของจิตเป็นอกุศล สิ่งที่ถูกคิดค้นขึ้นหรือสร้างขึ้นย่อมก่อให้เกิดโทษมากกว่าคุณ โดยเฉพาะถ้าผู้ใช้สิ่งนั้นใช้ด้วยจิตที่เป็นกุศล เขาย่อมสร้างความทุกข์ให้เกิดกับสังคมอย่างกว้างขวาง ตรงกันข้าม หากคิดและทำด้วยจิตที่เป็นกุศล เป็นสัมมาทิฏฐิ ย่อมเจริญมรรคมีองค์ 8 ข้ออื่น ๆ เช่น สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ เป็นต้น ให้บริบูรณ์ได้

3) การเป็นสังคมอุดมคติ ได้แก่ เกิดขึ้นจากการบำเพ็ญบารมี เช่น การมีอธิษฐานบารมีในการสร้างสังคมให้เกิดความรักความเมตตา ความกรุณาต่อกัน สร้างสังคมให้เกิดสันติสุข เป็นต้น หากกล่าวโดยอุดมการณ์ก็คือ เป็นสังคมที่ละชั่ว ทำดี ทำจิตใจให้บริสุทธิ์ ตามหลักโอวาทปาฏิโมกข์นั่นเอง ซึ่งจำเป็นต้องอาศัยกระบวนการทางสังคม เช่น การใช้กฎหมายเพื่อป้องกันการเบียดเบียน ควบคู่ไปกับกิจกรรมการอบรมให้เกิดจิตสำนึก เกิดความตระหนักรู้หรือรู้สึกตัว เพื่อให้เกิดการแบ่งปัน สงเคราะห์

เกื้อกูลต่อกัน ตลอดถึงการสร้างสิ่งแวดล้อมให้เอื้อต่อกุศลจิตหรือที่ทางพุทธปรัชญาเถรวาท เรียกว่า สัปปายะ เป็นต้น

4) ความสอดคล้องทางสังคม เกิดขึ้นจากการความใส่ใจซึ่งกันและกัน ด้วยหลักจิตตะ หรือจิตภาวนา หรือด้วยหลักธรรมแห่งการเกื้อกูล เช่น สังคหวัตถุ 4 พรหมวิหาร 4 เป็นต้น เพื่อให้เกิดสังคมที่มีการดูแลซึ่งกันและกันทั้งภายในและภายนอก

5) การหลอมรวมกันทางสังคม เกิดขึ้นจากความรู้รักสามัคคี โดยใช้หลักสารานียธรรมเพื่อให้เกิดการหล่อหลอมทางสังคม ชุมชน หรือกลุ่มคน ให้เป็นหนึ่งเดียวกัน ได้แก่ การมีเมตตาต่อกันทางกาย (เมตตากายกรรม) การมีเมตตาต่อกันทางวาจา (เมตตาวจีกรรม) การมีเมตตาต่อกันทางใจ (เมตตามโนธรรม) การแบ่งปันเกื้อกูลแก่เพื่อนกัลยาณมิตร (สาธารณโภคิตา) การมีศีลเสมอกันกับเพื่อกัลยาณมิตร (สีลสามัญญตา) การมีความเห็นถูกต้องดีงาม เป็นกุศลร่วมกันกับกัลยาณมิตร (ทิฏฐิสามัญญตา)

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

ผู้วิจัยเสนอให้องค์กรภาครัฐ ภาคเอกชน นำเอารูปแบบสุขภาวะทางสังคมตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทไปใช้ในการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมให้แก่ชุมชน สังคม องค์กร รวมไปถึงการสร้างวัฒนธรรมองค์กรแห่งความสุขตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท สร้างผู้นำที่เข้าใจถึงความสุขตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท โดยส่งเสริมให้เกิดความตระหนักรู้ เกิดคุณธรรม เกิดสติปัญญาและบารมีธรรม เพราะผู้นำเป็นหัวใจของการเปลี่ยนแปลงไปสู่สุขภาวะทางสังคม

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาวิเคราะห์สุขภาวะทางสังคมตามแนวพุทธปรัชญา ซึ่งสามารถให้ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไปได้ดังนี้

1. การศึกษาวิเคราะห์สุขภาวะทางกายตามแนวพุทธปรัชญา
2. การศึกษาวิเคราะห์สุขภาวะทางจิตตามแนวพุทธปรัชญา
3. การศึกษาวิเคราะห์สุขภาวะทางปัญญาตามแนวพุทธปรัชญา

บรรณานุกรม

กีรติ บุญเจือ. (2551). *คู่มือจริยศาสตร์ตามหลักวิชาการสากล.* กรุงเทพฯ : ศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาพลังแผ่นดินเชิงคุณธรรม.

ชิสา กันยาวิริยะ และเมธา หริมเทพาธิป. (2565). การศึกษาเชิงวิเคราะห์หลักภาวนา 4 ตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท. *วารสารพุทธมัคค์, 7*(2), 229-235.

ศิรินันท์ กิตติสุขสถิต และคณะ. (2555). *คู่มือการวัดความสุขด้วยตนเอง HAPPINOMETER.* กรุงเทพฯ : ธรรมดาเพลส.

สิริกุล กิตติมงคลชัย. (2562). การพัฒนามาตรวัดความสุขในการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นในเขตกรุงเทพมหานคร. *ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต.* คณะครุศาสตร์ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สิรินทร์ กันยาวิริยะ และชิสา กันยาวิริยะ. (2567). การสร้างสุขภาวะตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท. *วารสารสถาบันพอดี, 1*(5), 18-29.

อุเทน ลาพิงค์. (2561). การพัฒนาสุขภาวะทางสังคมของผู้สูงอายุ โดยใช้หลักสังคหวัตถุ 4 ในภาคเหนือ. *วารสารวิชาการธรรมทรรศน์, 18*(2), 233-243.

Boniwell, I. *What is Eudaimonia? The Concept of Eudaimonic Well-Being and Happiness.* [Online]. Retrieved from : http://positivepsychology.org.uk/pp-theory/eudaimonia/34-the-concept-of-eudaimonic-well-being.html [29 November 2023].

Brickman, P., & Campbell, D. T. (1971). Hedonic relativism and planning the good society. In M. H. Appley (Ed.), *Adaptation level theory : A symposium* (pp. 287-302). New York : Academic Press.

Carr, A. (2004). Positive psychology: New worlds for old. *Irish Psychologist, 30*(11), 278-279.

Csikszentmihalyi, M., Abuhamdeh, S., & Nakamura, J. (2005). *Flow. In Handbook of competence and motivation.* New York : The Guilford Press.

Diener, E., Sun, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being : Three decades of progress. *Psychological Bulletin, 125*(2), 276.

Diener, Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual review of psychology, 54*(1), 403-425.

Diener, Napa-Scollon, C. K., Oishi, S., Dzokoto, V., & Suh, E. M. (2009). Positivity and the construction of life satisfaction judgments: Global happiness is not the sum of its parts. *Journal of Happiness Studies, 1*(2), 159-176.

Hills, P., & Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire : A compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences, 33(*7) : 1073-1082.

Keyes, C. L. (1998). Social well-being. *Social Psychology Quarterly, 61*(2), 121–140.

Selim, S. (2008). Life satisfaction and happiness in Turkey. *J Social Indicators Research, 88(*3), 531-562.