จากธรรมะสู่การปฏิบัติ: เส้นทางสู่ความสุขที่ยั่งยืน

From Dharma to Practice: The Path to Sustainable Happiness

พระครูสมุห์อุทัย พลเทโว

Phrakhruplad U-thai Balatevo

ศูนย์ปฏิบัติธรรมมหาจุฬาอาศรม, นครราชสีมา, 30320

Meditation Center Mahachula-Arsom, Nakhon Ratchasima, 30320

*Corresponding author E-mail: uthaipigsu@gmail.com

Received: *16 April 2023*, **Revised:** *10 May 2023,* **Accepted:** *27 June 2023*

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เพื่อศึกษาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวข้องกับความสุขที่ยั่งยืน 2) เพื่อวิเคราะห์การนำหลักธรรมไปสู่การปฏิบัติในชีวิตประจำวัน และ 3) เพื่อพัฒนาโมเดลเส้นทางสู่ความสุขที่ยั่งยืนตามแนวพระพุทธศาสนา รูปแบบการวิจัยเป็นการวิจัยเชิงคุณภาพใช้แนวคิดพระไตรปิฎกและคำสอนของพระพุทธเจ้าเป็นกรอบการวิจัย พื้นที่วิจัย คือ การศึกษาเอกสารทางพระพุทธศาสนาและบทความวิจัยที่เกี่ยวข้อง กลุ่มเป้าหมายคือ เอกสารทางวิชาการ จำนวน 50 เรื่อง ใช้วิธีคัดเลือกแบบเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยมี 3 ชนิด คือ 1) แบบบันทึกข้อมูลเอกสาร 2) แบบวิเคราะห์เนื้อหา 3) แบบสังเคราะห์องค์ความรู้ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การวิเคราะห์เนื้อหาแล้วเขียนบรรยายเชิงพรรณนา

ผลการวิจัยพบว่า 1) หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่สำคัญต่อความสุขที่ยั่งยืน ได้แก่ มรรคมีองค์แปด ไตรสิกขา และหลักสติปัฏฐาน 4 2) การนำหลักธรรมสู่การปฏิบัติในชีวิตประจำวันสามารถทำได้ผ่านการฝึกสมาธิ การเจริญสติ และการปฏิบัติในชีวิตประจำวัน 3) โมเดลเส้นทางสู่ความสุขที่ยั่งยืนประกอบด้วย 4 องค์ประกอบหลัก คือ ความรู้ธรรม การฝึกปฏิบัติ การพัฒนาจิตใจ และการใช้ชีวิตอย่างมีสติ องค์ความรู้จากงานวิจัยนี้จะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาหลักสูตรการเรียนการสอนและโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพจิตตามแนวพระพุทธศาสนาสำหรับประชาชนทั่วไป

คำสำคัญ: ธรรมะ, ความสุขที่ยั่งยืน, การปฏิบัติธรรม, จิตวิญญาณเชิงพุทธ, สติปัฏฐาน

Abstract

The objectives of this research were: (1) to study Buddhist doctrines related to sustainable happiness, (2) to analyze the application of these doctrines in daily life, and (3) to develop a model of the path to sustainable happiness according to Buddhist principles. The research employed a qualitative approach, using the Tripitaka and the teachings of the Buddha as the research framework. The research area consisted of studying Buddhist scriptures and

related research articles. The target group was 50 academic documents selected through purposive sampling. The research instruments comprised three types: (1) a documentary recording form, (2) a content analysis form, and (3) a knowledge synthesis form. Data were analyzed using content analysis and presented in descriptive narrative form.

The research findings revealed that: (1) the key Buddhist doctrines important to sustainable happiness include the Noble Eightfold Path, the Threefold Training, and the Four Foundations of Mindfulness; (2) the application of these doctrines in daily life can be practiced through meditation, mindfulness cultivation, and daily practice; and (3) the model of the path to sustainable happiness consists of four main components: knowledge of the Dhamma, practical training, mental development, and mindful living. The body of knowledge derived from this study will be useful for developing curricula and teaching programs, as well as for promoting mental health programs based on Buddhist principles for the general public.

Keywords: Dharma, Sustainable happiness, Dharma practice, Buddhist spirituality, Mindfulness foundations

บทนำ

ในยุคปัจจุบันที่โลกเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและซับซ้อน ประชาชนจำนวนมากประสบปัญหาความเครียด ความวิตกกังวล และการขาดความสุขที่แท้จริงในชีวิต องค์การอนามัยโลกรายงานว่าผู้ป่วยโรคซึมเศร้าทั่วโลกมีจำนวนเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยในปี 2023 มีผู้ป่วยโรคซึมเศร้ากว่า 280 ล้านคนทั่วโลก (World Health Organization, 2023) ปัญหานี้สะท้อนให้เห็นถึงความจำเป็นในการแสวงหาแนวทางการดำเนินชีวิตที่นำไปสู่ความสุขที่แท้จริงและยั่งยืน พระพุทธศาสนาซึ่งเป็นศาสนาที่มีประวัติศาสตร์ยาวนานกว่า 2,500 ปี ได้เสนอหลักธรรมและแนวทางการดำเนินชีวิตที่มุ่งเน้นการบรรลุความสุขที่แท้จริงผ่านการเข้าใจธรรมชาติของชีวิตและการฝึกปฏิบัติทางจิตใจ ธัชฑล อัตรัง และตฏิลา จำปาวัลย์ (2023) ได้ชี้ให้เห็นว่าหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามีบทบาทสำคัญในการรักษาและป้องกันปัญหาสุขภาพจิตของมนุษย์

ในบริบทของสังคมไทยซึ่งเป็นสังคมพุทธ พบว่าประชาชนส่วนใหญ่มีความเชื่อและยึดมั่นในหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา แต่การนำหลักธรรมเหล่านั้นมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อสร้างความสุขที่ยั่งยืนยังไม่เป็นระบบและขาดการศึกษาวิจัยที่ชัดเจน Attarung และ Jampawal (2023) ได้ศึกษาศิลปะในการดำเนินชีวิตให้มีความสุขทางพระพุทธศาสนา พบว่าการปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวันสามารถนำไปสู่ความสุขที่แท้จริงได้ ธัชฑล อัตรัง พระมหาเผื่อนกิตฺติโสภโณ และประยูร สุยะใจ (2023) ได้พัฒนาตัวบ่งชี้และมาตรวัดความงอกงามทางจิตวิญญาณเชิงพุทธ ซึ่งเป็นการวิจัยที่สำคัญในการวัดและประเมินผลการพัฒนาทางจิตใจตามแนวพระพุทธศาสนา อย่างไรก็ตาม การศึกษาเกี่ยวกับเส้นทางที่ชัดเจนจากการเรียนรู้หลักธรรมไปสู่การปฏิบัติที่นำไปสู่ความสุขที่ยั่งยืนยังมีข้อจำกัด

การวิจัยครั้งนี้จึงมุ่งศึกษาและวิเคราะห์หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวข้องกับความสุขที่ยั่งยืน รวมทั้งแนวทางการนำหลักธรรมเหล่านั้นไปสู่การปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ผู้วิจัยใช้ระเบียบวิธีการศึกษาเอกสารและการวิเคราะห์เนื้อหาเพื่อสังเคราะห์องค์ความรู้และพัฒนาโมเดลเส้นทางสู่ความสุขที่ยั่งยืนตามแนวพระพุทธศาสนา บทความวิจัยนี้นำเสนอการสังเคราะห์หลักธรรมสำคัญทางพระพุทธศาสนา การวิเคราะห์แนวทางการปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวัน การศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุขที่ยั่งยืน และการพัฒนาโมเดลเส้นทางการปฏิบัติที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้จริง ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อวงวิชาการในการพัฒนาองค์ความรู้ด้านจิตวิทยาเชิงพุทธและการประยุกต์ใช้หลักธรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาวะของสังคม

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวข้องกับความสุขที่ยั่งยืน
2. เพื่อวิเคราะห์แนวทางการนำหลักธรรมไปสู่การปฏิบัติในชีวิตประจำวัน
3. เพื่อพัฒนาโมเดลเส้นทางสู่ความสุขที่ยั่งยืนตามแนวพระพุทธศาสนา

การทบทวนวรรณกรรม

การทบทวนวรรณกรรมในการวิจัยครั้งนี้ครอบคลุมเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ความสุขที่ยั่งยืน และการประยุกต์ใช้หลักธรรมในชีวิตประจำวัน โดยสามารถจำแนกออกเป็นประเด็นสำคัญดังนี้

1. หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาและความสุข

พระพุทธศาสนาได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับความสุขที่แตกต่างจากความเข้าใจทั่วไป โดยเน้นที่ความสุขที่เกิดจากการดับทุกข์และการบรรลุความสงบทางจิตใจ มรรคมีองค์แปดซึ่งประกอบด้วยสัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ เป็นเส้นทางสำคัญที่นำไปสู่การดับทุกข์และความสุขที่แท้จริง ไตรสิกขาซึ่งประกอบด้วยศีล สมาธิ และปัญญา เป็นหลักการพื้นฐานในการพัฒนาจิตใจและบรรลุความสุขที่ยั่งยืน สติปัฏฐาน 4 ได้แก่ กายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา และธัมมานุปัสสนา เป็นวิธีการฝึกสติที่นำไปสู่การเข้าใจธรรมชาติแห่งความเป็นจริงและความสุขที่แท้จริง Attarung และ Jampawal (2023) ได้ศึกษาศีลปะในการดำเนินชีวิตให้มีความสุขทางพระพุทธศาสนา พบว่าการปฏิบัติตามหลักธรรมเหล่านี้สามารถนำไปสู่ความสุขที่ยั่งยืนในชีวิตประจำวัน

2. การพัฒนาจิตวิญญาณเชิงพุทธ

การพัฒนาจิตวิญญาณเชิงพุทธเป็นกระบวนการที่สำคัญในการบรรลุความสุขที่ยั่งยืน ธัชฑล อัตรังพระมหาเผื่อนกิตฺติโสภโณ และประยูร สุยะใจ (2023) ได้พัฒนาตัวบ่งชี้และมาตรวัดความงอกงามทางจิตวิญญาณเชิงพุทธ ซึ่งประกอบด้วยมิติต่างๆ เช่น ความเป็นระเบียบแบบแผนทางจิตใจ ความเป็นเอกภาพของจิตใจ ความรู้เท่าทันธรรมชาติ และความเมื่อมใสในหลักธรรม การพัฒนาจิตวิญญาณเชิงพุทธนี้เป็นพื้นฐานสำคัญในการสร้างความสุขที่ยั่งยืน เนื่องจากช่วยให้บุคคลเข้าใจตนเองและโลกรอบตัวอย่างถูกต้อง รู้จักการปล่อยวาง และสามารถจัดการกับทุกข์และความไม่สมบูรณ์แบบของชีวิตได้อย่างเหมาะสม การพัฒนาจิต

วิญญาณเชิงพุทธยังช่วยส่งเสริมคุณธรรมและจริยธรรม ทำให้บุคคลมีความสุขทั้งในระดับส่วนตัวและการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม

3. การรักษาโรคจิตทางจิตใจตามแนวพระพุทธศาสนา

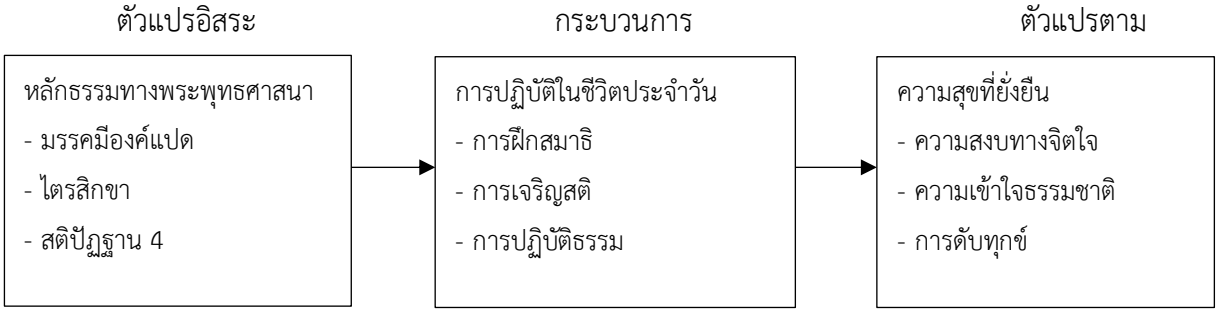
ธัชฑล อัตรัง และตฏิลา จำปาวัลย์ (2023) ได้ศึกษาโรคจิตทางพระพุทธศาสนาและวิธีรักษาตามแนวพระพุทธศาสนา พบว่าพระพุทธศาสนามีมุมมองที่ครอบคลุมเกี่ยวกับสภาพจิตใจที่ไม่สมดุลและวิธีการรักษา การรักษาตามแนวพระพุทธศาสนาเน้นการปรับสภาพจิตใจให้กลับสู่สมดุลผ่านการฝึกสติ การเจริญสมาธิ และการพัฒนาปัญญา วิธีการเหล่านี้ไม่เพียงแต่ช่วยรักษาปัญหาทางจิตใจเท่านั้น แต่ยังเป็นการป้องกันและส่งเสริมสุขภาพจิตที่ดีในระยะยาว การเข้าใจโรคจิตและวิธีรักษาตามแนวพระพุทธศาสนาจึงเป็นส่วนสำคัญในการพัฒนาเส้นทางสู่ความสุขที่ยั่งยืน เนื่องจากความสุขที่แท้จริงต้องเริ่มจากการมีสุขภาพจิตที่ดีและความสมดุลทางจิตใจ

สรุปผลการทบทวนวรรณกรรม

จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่างานวิจัยที่ผ่านมาได้ศึกษาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาในแง่มุมต่างๆ แต่ยังขาดการสังเคราะห์ที่ชัดเจนเกี่ยวกับเส้นทางที่เป็นระบบจากการเรียนรู้หลักธรรมไปสู่การปฏิบัติที่นำไปสู่ความสุขที่ยั่งยืน การวิจัยนี้จึงใช้แนวคิดและทฤษฎีจากพระไตรปิฎก รวมทั้งการสังเคราะห์งานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อพัฒนาโมเดลเส้นทางสู่ความสุขที่ยั่งยืนที่สามารถประยุกต์ใช้ได้จริงในบริบทสังคมปัจจุบัน

กรอบแนวคิดการวิจัย

งานวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยกำหนดกรอบแนวคิดการวิจัยตามแนวคิดพระไตรปิฎกและหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ประกอบด้วยหลักมรรคมีองค์แปด ไตรสิกขา สติปัฏฐาน 4 และแนวคิดเกี่ยวกับความสุขที่ยั่งยืนตามแนวพระพุทธศาสนา โดยมีรายละเอียดดังนี้



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรในการวิจัยครั้งนี้ คือ เอกสารทางวิชาการที่เกี่ยวข้องกับหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ความสุข การปฏิบัติธรรม และจิตวิญญาณเชิงพุทธ ที่ตีพิมพ์ในช่วงปี พ.ศ. 2558-2566 (ค.ศ. 2015-2023) ทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ คือ เอกสารทางวิชาการจำนวน 50 เรื่อง ที่

คัดเลือกโดยวิธีการสุ่มแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ตามเกณฑ์การคัดเลือก ได้แก่ 1) เป็นเอกสารวิชาการที่ตีพิมพ์ในวารสารที่ได้รับการรับรองจาก TCI หรือ Scopus 2) มีเนื้อหาเกี่ยวข้องกับหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาและความสุข 3) เป็นงานวิจัยเชิงประจักษ์หรือการศึกษาเอกสาร 4) ตีพิมพ์ในช่วงระยะเวลาที่กำหนด 5) สามารถเข้าถึงเนื้อหาฉบับเต็มได้

เครื่องมือในการวิจัย

เครื่องมือในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย 3 ชนิด คือ 1) แบบบันทึกข้อมูลเอกสาร (Document Recording Form) เป็นเครื่องมือสำหรับบันทึกข้อมูลพื้นฐานของเอกสารแต่ละฉบับ ได้แก่ ชื่อเรื่อง ผู้เขียน ปีที่ตีพิมพ์ แหล่งที่ตีพิมพ์ และบทคัดย่อ 2) แบบวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis Form) เป็นเครื่องมือสำหรับวิเคราะห์เนื้อหาของเอกสารในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา แนวทางการปฏิบัติ และความสุขที่ยั่งยืน โดยแบ่งออกเป็นหมวดหมู่ตามวัตถุประสงค์การวิจัย 3) แบบสังเคราะห์องค์ความรู้ (Knowledge Synthesis Form) เป็นเครื่องมือสำหรับสังเคราะห์ความรู้จากเอกสารที่ศึกษาเพื่อพัฒนาโมเดลเส้นทางสู่ความสุขที่ยั่งยืน เครื่องมือทั้ง 3 ชนิดได้รับการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน ที่มีความรู้ด้านพระพุทธศาสนาและการวิจัยเชิงคุณภาพ

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ดำเนินการในระหว่างเดือนมกราคม ถึง มีนาคม พ.ศ. 2566 โดยแบ่งเป็น 3 ขั้นตอน คือ ขั้นตอนที่ 1 การสืบค้นเอกสาร ผู้วิจัยสืบค้นเอกสารจากฐานข้อมูลต่างๆ ได้แก่ ThaiLIS, TCI, Scopus, PubMed และ Google Scholar โดยใช้คำสำคัญในการค้นหา เช่น "พระพุทธศาสนา", "ความสุข", "การปฏิบัติธรรม", "สติปัฏฐาน", "Buddhism", "happiness", "mindfulness", "spiritual development" ขั้นตอนที่ 2 การคัดกรองเอกสาร ผู้วิจัยนำเอกสารที่ได้จากการสืบค้นมาคัดกรองตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ โดยอ่านบทคัดย่อและเนื้อหาเบื้องต้นเพื่อตัดสินใจว่าเอกสารใดเหมาะสมกับการวิจัย ขั้นตอนที่ 3 การศึกษาเอกสารอย่างละเอียด ผู้วิจัยศึกษาเอกสารที่ผ่านการคัดกรองแล้วอย่างละเอียด และบันทึกข้อมูลลงในแบบฟอร์มที่เตรียมไว้

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ใช้วิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) โดยแบ่งเป็น 4 ขั้นตอน คือ ขั้นตอนที่ 1 การจัดระบบข้อมูล ผู้วิจัยจัดระบบข้อมูลที่ได้จากการศึกษาเอกสารตามหมวดหมู่ที่เกี่ยวข้องกับวัตถุประสงค์การวิจัย ขั้นตอนที่ 2 การเข้ารหัส (Coding) ผู้วิจัยสร้างรหัสสำหรับข้อมูลที่สำคัญและจัดกลุ่มตามประเด็นต่างๆ ขั้นตอนที่ 3 การวิเคราะห์และตีความหมาย ผู้วิจัยวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างข้อมูลต่างๆ และตีความหมายในบริบทของหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ขั้นตอนที่ 4 การสังเคราะห์องค์ความรู้ ผู้วิจัยสังเคราะห์ผลการวิเคราะห์เพื่อสร้างโมเดลเส้นทางสู่ความสุขที่ยั่งยืน การตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูลทำโดยการตรวจสอบความถูกต้องของการเข้ารหัสโดยผู้เชี่ยวชาญ และการใช้วิธีการตรวจสอบสามเส้า (Triangulation) โดยการเปรียบเทียบข้อมูลจากแหล่งต่างๆ

ผลการวิจัย

วัตถุประสงค์ที่ 1. ผลการวิจัยพบว่า หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวข้องกับความสุขที่ยั่งยืน สามารถจำแนกออกเป็น 3 หมวดหลัก ได้แก่ มรรคมีองค์แปด ไตรสิกขา และสติปัฏฐาน 4 มรรคมีองค์แปดเป็นเส้นทางสำคัญที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้เพื่อการดับทุกข์และบรรลุความสุขที่แท้จริง ประกอบด้วย สัมมาทิฏฐิ (ความเห็นชอบ) สัมมาสังกัปปะ (ความดำริชอบ) สัมมาวาจา (เจรจาชอบ) สัมมากัมมันตะ (การงานชอบ) สัมมาอาชีวะ (เลี้ยงชีพชอบ) สัมมาวายามะ (ความเพียรชอบ) สัมมาสติ (ระลึกชอบ) และสัมมาสมาธิ (ตั้งใจชอบ) องค์ประกอบทั้ง 8 นี้ทำงานร่วมกันเป็นระบบเดียวกันในการพัฒนาจิตใจและนำไปสู่ความสุขที่ยั่งยืน ไตรสิกขาซึ่งประกอบด้วยศีล สมาธิ และปัญญา เป็นหลักการพื้นฐานในการพัฒนาตนเอง ศีลเป็นการปรับพฤติกรรมให้ถูกต้องเหมาะสม สมาธิเป็นการพัฒนาจิตให้มั่นคงและเป็นสมาธิ ส่วนปัญญาเป็นการพัฒนาความรู้แจ้งเห็นจริงในธรรมชาติของสรรพสิ่ง สติปัฏฐาน 4 ประกอบด้วยกายานุปัสสนา (การเจริญสติในกาย) เวทนานุปัสสนา (การเจริญสติในเวทนา) จิตตานุปัสสนา (การเจริญสติในจิต) และธัมมานุปัสสนา (การเจริญสติในธรรม) เป็นวิธีการฝึกสติอย่างเป็นระบบที่ช่วยให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจธรรมชาติของความเป็นจริงและสามารถจัดการกับทุกข์ได้อย่างเหมาะสม

ตารางที่ 1 สรุปหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวข้องกับความสุขที่ยั่งยืน

หลักธรรม	องค์ประกอบหลัก	ความสัมพันธ์กับความสุขที่ยั่งยืน
มรรคมีองค์แปด	สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ	เส้นทางสู่การดับทุกข์และความสุขที่แท้จริง
ไตรสิกขา	ศีล สมาธิ ปัญญา	พื้นฐานการพัฒนาตนเองอย่างเป็นระบบ
สติปัฏฐาน 4	กายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา ธัมมานุปัสสนา	การพัฒนาสติและความรู้แจ้งเห็นจริง

จากตารางที่ 1 แสดงให้เห็นว่าหลักธรรมทั้ง 3 หมวดมีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิดและเสริมซึ่งกันและกัน มรรคมีองค์แปดเป็นเส้นทางที่ครอบคลุมทั้งการปฏิบัติในชีวิตประจำวันและการพัฒนาจิตใจ ไตรสิกขาเป็นกรอบการพัฒนาที่เป็นระบบ ส่วนสติปัฏฐาน 4 เป็นเครื่องมือในการฝึกฝนสติและปัญญา การผสมผสานการปฏิบัติตามหลักธรรมทั้ง 3 หมวดนี้จะนำไปสู่ความสุขที่ยั่งยืนที่เกิดจากการเข้าใจและจัดการกับความเป็นจริงของชีวิตได้อย่างเหมาะสม

วัตถุประสงค์ที่ 2. ผลการวิจัยพบว่า การนำหลักธรรมไปสู่การปฏิบัติในชีวิตประจำวันสามารถทำได้ผ่าน 4 แนวทางหลัก คือ การฝึกสมาธิ การเจริญสติ การปฏิบัติศีลธรรม และการพัฒนาปัญญา การฝึกสมาธิเป็นการฝึกฝนจิตใจให้มีความมั่นคงและสงบ โดยสามารถเริ่มต้นจากการฝึกสมาธิแบบง่ายๆ เช่น การนั่งสมาธิ การเดินจงกรม หรือการฝึกหายใจเข้าออกอย่างมีสติ การฝึกสมาธิอย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้จิตใจมีความสงบและมีความสุขที่เกิดจากภายใน การเจริญสติเป็นการฝึกการตื่นตัวและการรู้เท่าทันในทุกช่วงเวลา ไม่ว่าจะเป็นการรับประทานอาหาร การเดิน การพูด หรือการทำงาน การมีสติในชีวิตประจำวันจะช่วยให้เราเข้าใจตนเองและสถานการณ์รอบตัวได้ดีขึ้น ลดความเครียดและความกังวล และเพิ่มความสุขในการดำเนินชีวิต การปฏิบัติศีลธรรมเป็นการปรับพฤติกรรมให้สอดคล้องกับหลักธรรม เช่น การไม่ทำร้ายผู้อื่น การพูดจริง การไม่ลักขโมย

การไม่ประพฤติผิดในกาม และการไม่ดื่มสุราเมรัย การปฏิบัติศีลธรรมจะสร้างความสงบสุขทั้งให้กับตนเองและผู้อื่น การพัฒนาปัญญาเป็นการศึกษาและปฏิบัติเพื่อเข้าใจธรรมชาติของความเป็นจริง เช่น การเข้าใจเรื่องความไม่เที่ยง ความทุกข์ และความไม่มีตัวตน การพัฒนาปัญญาจะช่วยให้เราเข้าใจและยอมรับความเปลี่ยนแปลงของชีวิต ลดความยึดติดและความทุกข์ และสร้างความสุขที่ยั่งยืนได้ Attarung และ Jampawal (2023) ได้ยืนยันว่าการประยุกต์ใช้หลักธรรมเหล่านี้ในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่องจะนำไปสู่ศิลปะในการดำเนินชีวิตที่มีความสุข

วัตถุประสงค์ที่ 3. ผลการวิจัยพบว่า โมเดลเส้นทางสู่ความสุขที่ยั่งยืนตามแนวพระพุทธศาสนาประกอบด้วย 4 องค์ประกอบหลักที่เชื่อมโยงกันเป็นวงจร คือ ความรู้ธรรม (Dharma Knowledge) การฝึกปฏิบัติ (Practice Training) การพัฒนาจิตใจ (Mental Development) และการใช้ชีวิตอย่างมีสติ (Mindful Living) ความรู้ธรรมเป็นจุดเริ่มต้นของเส้นทาง ซึ่งหมายถึงการศึกษาและเข้าใจหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาอย่างถูกต้อง การมีความรู้ธรรมที่ถูกต้องจะเป็นพื้นฐานสำคัญในการปฏิบัติและการพัฒนาตนเอง การฝึกปฏิบัติเป็นการนำความรู้ธรรมมาประยุกต์ใช้ในชีวิตจริงผ่านการฝึกสมาธิ การเจริญสติ และการปฏิบัติศีลธรรม การฝึกปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอจะช่วยพัฒนาทักษะทางจิตใจและสร้างนิสัยที่ดี การพัฒนาจิตใจเป็นผลที่ตามมาจากการฝึกปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง ซึ่งจะทำให้จิตใจมีความสงบ มีสมาธิ และมีปัญญา ธัชฑล อัตรัง พระมหาเผื่อนกิตฺติโสภโณ และประยูร สุยะใจ (2023) ได้ชี้ให้เห็นว่าการพัฒนาจิตใจนี้เป็นตัวบ่งชี้สำคัญของความงอกงามทางจิตวิญญาณเชิงพุทธ การใช้ชีวิตอย่างมีสติเป็นการนำจิตใจที่ได้รับการพัฒนาแล้วมาใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างรู้เท่าทัน มีความสุขและสร้างประโยชน์ให้กับตนเองและผู้อื่น องค์ประกอบทั้ง 4 นี้เชื่อมโยงกันเป็นวงจรที่ต่อเนื่อง โดยการใช้ชีวิตอย่างมีสติจะนำไปสู่ความต้องการศึกษาความรู้ธรรมเพิ่มเติม และเริ่มวงจรใหม่ในระดับที่สูงขึ้น

อภิปรายผล

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 1 พบว่าหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวข้องกับความสุขที่ยั่งยืนประกอบด้วยมรรคมีองค์แปด ไตรสิกขา และสติปัฏฐาน 4 ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Attarung และ Jampawal (2023) ที่พบว่าหลักธรรมเหล่านี้เป็นพื้นฐานสำคัญในการสร้างความสุขในชีวิต ทั้งนี้อาจเป็นเพราะหลักธรรมเหล่านี้ครอบคลุมทั้งการพัฒนาจิตใจ การปรับพฤติกรรม และการเข้าใจธรรมชาติของชีวิตอย่างรอบด้าน มรรคมีองค์แปดเป็นแนวทางที่ครอบคลุมและเป็นระบบในการพัฒนาตนเองทั้งในด้านความคิด การพูด การกระทำ และการพัฒนาจิตใจ ไตรสิกขาเป็นกรอบการพัฒนาที่เป็นลำดับขั้นตอนจากการปรับพฤติกรรม ไปสู่การพัฒนาจิตใจ และการพัฒนาปัญญา ส่วนสติปัฏฐาน 4 เป็นเครื่องมือในการฝึกสติและการรู้เท่าทันที่สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเป็นรูปธรรม การที่หลักธรรมเหล่านี้ถูกกล่าวถึงอย่างสม่ำเสมอในเอกสารทางวิชาการแสดงให้เห็นถึงความสำคัญและประสิทธิผลของหลักธรรมเหล่านี้ในการสร้างความสุขที่ยั่งยืน

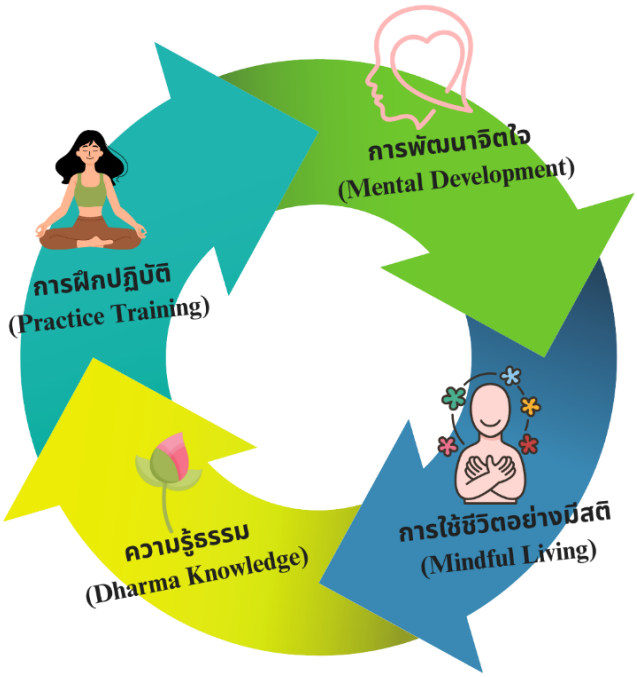
ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 2 พบว่าการนำหลักธรรมไปสู่การปฏิบัติในชีวิตประจำวันสามารถทำได้ผ่านการฝึกสมาธิ การเจริญสติ การปฏิบัติศีลธรรม และการพัฒนาปัญญา ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ ธัชฑล อัตรัง และตฏิลา จำปาวัลย์ (2023) ที่เห็นว่าการปฏิบัติธรรมเป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพในการรักษาและ

ป้องกันปัญหาสุขภาพจิต ทั้งนี้อาจเป็นเพราะการปฏิบัติเหล่านี้ช่วยให้บุคคลสามารถจัดการกับความเครียด ความกังวล และความทุกข์ใจได้อย่างเหมาะสม การฝึกสมาธิจะช่วยสร้างความสงบและความมั่นคงให้กับจิตใจ การเจริญสติจะช่วยให้เราอยู่กับปัจจุบันและรู้เท่าทันสิ่งที่เกิดขึ้น การปฏิบัติศีลธรรมจะสร้างความสงบสุขในความสัมพันธ์กับผู้อื่น และการพัฒนาปัญญาจะช่วยให้เราเข้าใจและยอมรับความเป็นจริงของชีวิต แนวทางการปฏิบัติเหล่านี้สามารถเริ่มต้นได้ง่ายและไม่ต้องการอุปกรณ์พิเศษใดๆ ทำให้สามารถประยุกต์ใช้ได้ในชีวิตประจำวันของคนทุกกลุ่ม

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 3 พบว่าโมเดลเส้นทางสู่ความสุขที่ยั่งยืนประกอบด้วย 4 องค์ประกอบที่เชื่อมโยงกันเป็นวงจร คือ ความรู้ธรรม การฝึกปฏิบัติ การพัฒนาจิตใจ และการใช้ชีวิตอย่างมีสติ โมเดลนี้สอดคล้องกับการศึกษาของ ธัชพล อัตรัง พระมหาเผื่อนกิตฺติโสภโณ และประยูร สุยะใจ (2023) ที่พัฒนาตัวบ่งชี้ความงอกงามทางจิตวิญญาณเชิงพุทธ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะโมเดลนี้ครอบคลุมทั้งการเรียนรู้ การปฏิบัติ และการนำไปใช้ในชีวิตจริงอย่างเป็นระบบ การที่โมเดลเป็นวงจรที่ต่อเนื่องแสดงให้เห็นว่าการพัฒนาทางจิตวิญญาณเป็นกระบวนการที่ไม่มีที่สิ้นสุด และยิ่งปฏิบัติมากเท่าใดก็จะยิ่งได้รับประโยชน์มากเท่านั้น องค์ประกอบของโมเดลมีความสมดุลระหว่างทฤษฎีและการปฏิบัติ ระหว่างการพัฒนาตนเองและการใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่น ทำให้เป็นโมเดลที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้จริงในสังคมปัจจุบัน

องค์ความรู้ใหม่จากการวิจัย

จากการวิจัยครั้งนี้ได้องค์ความรู้ใหม่ในรูปแบบของ "โมเดลเส้นทางสู่ความสุขที่ยั่งยืนตามแนวพระพุทธศาสนา" (Buddhist Path to Sustainable Happiness Model) ซึ่งประกอบด้วย 4 องค์ประกอบหลักที่เชื่อมโยงกันเป็นวงจรการพัฒนา คือ ความรู้ธรรม (Dharma Knowledge) การฝึกปฏิบัติ (Practice Training) การพัฒนาจิตใจ (Mental Development) และการใช้ชีวิตอย่างมีสติ (Mindful Living) โมเดลนี้แสดงให้เห็นว่าการบรรลุความสุขที่ยั่งยืนไม่ใช่จุดหมายปลายทาง แต่เป็นกระบวนการต่อเนื่องที่ต้องการการเรียนรู้ การปฏิบัติ และการพัฒนาอย่างสม่ำเสมอ



ภาพที่ 2 โมเดลเส้นทางสู่ความสุขที่ยั่งยืนตามแนวพระพุทธศาสนา"
(Buddhist Path to Sustainable Happiness Model)

โมเดลนี้มีลักษณะเฉพาะคือการเป็นวงจรที่ไม่มีที่สิ้นสุด โดยแต่ละรอบของการปฏิบัติจะนำไปสู่ความเข้าใจธรรมในระดับที่ลึกซึ้งขึ้น และการปฏิบัติที่มีคุณภาพสูงขึ้น องค์ความรู้นี้สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาหลักสูตรการศึกษา โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพจิต และการให้คำปรึกษาทางจิตวิทยาที่บูรณาการแนวคิดทางพระพุทธศาสนา นอกจากนี้ยังสามารถใช้เป็นกรอบในการวัดและประเมินผลการพัฒนาความสุขที่ยั่งยืนของบุคคลและชุมชน

สรุป

การวิจัยเรื่อง "จากธรรมะสู่การปฏิบัติ: เส้นทางสู่ความสุขที่ยั่งยืน" เป็นการศึกษาเอกสารที่มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวข้องกับความสุขที่ยั่งยืน วิเคราะห์แนวทางการนำหลักธรรมไปสู่การปฏิบัติในชีวิตประจำวัน และพัฒนาโมเดลเส้นทางสู่ความสุขที่ยั่งยืนตามแนวพระพุทธศาสนา ผลการวิจัยพบว่าหลักธรรมสำคัญที่เกี่ยวข้องกับความสุขที่ยั่งยืน ได้แก่ มรรคมีองค์แปด ไตรสิกขา และสติปัฏฐาน 4 ซึ่งครอบคลุมทั้งการพัฒนาความคิด การกระทำ และการพัฒนาจิตใจอย่างเป็นระบบ การนำหลักธรรมเหล่านี้ไปสู่การปฏิบัติสามารถทำได้ผ่านการฝึกสมาธิ การเจริญสติ การปฏิบัติศีลธรรม และการพัฒนาปัญญา ซึ่งเป็นแนวทางที่เข้าถึงได้และสามารถประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันของคนทุกกลุ่ม โมเดลเส้นทางสู่ความสุขที่ยั่งยืนที่พัฒนาขึ้นประกอบด้วย 4 องค์ประกอบหลักที่เชื่อมโยงกันเป็นวงจร แสดงให้เห็นว่าการบรรลุความสุขที่ยั่งยืนเป็นกระบวนการต่อเนื่องที่ต้องการการพัฒนาอย่างสม่ำเสมอ องค์ความรู้จากการวิจัยนี้มีคุณค่าทั้งในแง่ทฤษฎีและการปฏิบัติ สามารถนำไปใช้ในการพัฒนาหลักสูตรการศึกษา การส่งเสริมสุขภาพจิต และการสร้างสังคมที่มีความสุขอย่างยั่งยืน

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัย ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 1 พบว่า หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่สำคัญต่อความสุขที่ยั่งยืน ประกอบด้วยมรรคมีองค์แปด ไตรสิกขา และสติปัฏฐาน 4 ดังนั้นหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรดำเนินการพัฒนาหลักสูตรการศึกษาทั้งในระดับการศึกษาขั้นพื้นฐานและอุดมศึกษาที่บูรณาการหลักธรรมเหล่านี้เข้ากับเนื้อหาวิชาต่างๆ โดยเฉพาะวิชาสุขศึกษา จริยศึกษา และสังคมศึกษา รวมทั้งควรส่งเสริมให้มีการจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตรที่เน้นการปฏิบัติตามหลักธรรมเหล่านี้

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 2 พบว่าการนำหลักธรรมไปสู่การปฏิบัติในชีวิตประจำวันสามารถทำได้ผ่านการฝึกสมาธิ การเจริญสติ การปฏิบัติศีลธรรม และการพัฒนาปัญญา ดังนั้นหน่วยงานด้านสาธารณสุขและสวัสดิการสังคมควรพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพจิตที่อิงตามแนวทางเหล่านี้ จัดอบรมเชิงปฏิบัติการสำหรับประชาชนทั่วไป และสร้างคู่มือการปฏิบัติที่เข้าใจง่ายและสามารถนำไปใช้ได้จริง

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 3 พบว่าโมเดลเส้นทางสู่ความสุขที่ยั่งยืนเป็นวงจรการพัฒนาที่ต่อเนื่อง ดังนั้นหน่วยงานวิจัยและสถาบันการศึกษาควรนำโมเดลนี้ไปใช้เป็นกรอบในการพัฒนาเครื่องมือวัดและประเมินผลความสุขที่ยั่งยืน พัฒนาแอปพลิเคชันหรือเทคโนโลยีดิจิทัลที่ช่วยสนับสนุนการปฏิบัติตามโมเดล และสร้างเครือข่ายการเรียนรู้เพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์การปฏิบัติ

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

งานวิจัยนี้ได้ข้อค้นพบที่สำคัญเกี่ยวกับโมเดลเส้นทางสู่ความสุขที่ยั่งยืนตามแนวพระพุทธศาสนา ซึ่งสามารถนำไปประยุกต์ใช้กับการพัฒนาบุคคลและสังคม โดยควรให้ความสำคัญกับการบูรณาการระหว่างทฤษฎีและการปฏิบัติ สำหรับประเด็นในการวิจัยครั้งต่อไปควรทำวิจัยเชิงประจักษ์เพื่อทดสอบประสิทธิผลของโมเดลที่พัฒนาขึ้น โดยการใช้วิธีการวิจัยเชิงทดลองหรือกึ่งทดลองกับกลุ่มตัวอย่างที่หลากหลาย ศึกษาการประยุกต์ใช้โมเดลในบริบทวัฒนธรรมและสังคมที่แตกต่างกัน พัฒนาเครื่องมือวัดความสุขที่ยั่งยืนที่มีความตรงและความเชื่อมั่นสูง รวมทั้งศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความสำเร็จในการปฏิบัติตามโมเดลและอุปสรรคที่อาจพบในการนำไปใช้จริง

เอกสารอ้างอิง

Attarung, T., & Jampawal, T. (2023). The art of happy living in Buddhism. *Journal of Mahapajapati Buddhist Review*, *1*(2), 26-35.

World Health Organization. (2023). *Depression and other common mental disorders: Global health estimates*. World Health Organization Press.

ธัชฑล อัตรัง, & ตฏิลา จำปาวัลย์. (2023). โรคจิตทางพระพุทธศาสนาและวิธีรักษาตามแนวพระพุทธศาสนา. *วารสารพุทธจิตวิทยา*, *8*(2), 359-368.

ธัชฑล อัตรัง, พระมหาเผื่อนกิตฺติโสภโณ, ผศ. ดร., & ประยูร สุยะใจ. (2023). การพัฒนาตัวบ่งชี้และมาตรวัดความงอกงามทางจิตวิญญาณเชิงพุทธ. *มจร การพัฒนาสังคม*, *8*(2), 129-142.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2022). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม* (พิมพ์ครั้งที่ 25). โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2021). *ธรรมนูญชีวิต*. สำนักพิมพ์อมรินทร์.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2021). *พระไตรปิฎกและอรรถกถา ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

ยุพาพันธ์ ศรีสุข. (2023). บทบาทของสมาธิในการลดความเครียดของพนักงานบริษัท. *วารสารสันติศึกษาเพื่อการพัฒนา*, *11*(2), 78-91.

สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส. (2020). *พระธรรมวินัย* (พิมพ์ครั้งที่ 15). โรงพิมพ์การศาสนา.

สมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย. (2022). *แนวทางการดูแลสุขภาพจิตแบบองค์รวม*. สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

อติชาติ สุทธิพิทักษ์. (2023). การประยุกต์ใช้หลักไตรสิกขาในการส่งเสริมสุขภาพจิต. *วารสารวิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี*, *34*(1), 45-58.

เอกชัย กี่งเจริญ. (2022). *สติปัฏฐานสี่กับการพัฒนาคุณภาพชีวิต*. สำนักพิมพ์ธรรมสภา.