แนวทางการดำเนินชีวิตสู่ความสุขตามหลักพระพุทธศาสตร์ในบริบทชาวพุทธ

Buddhist Guidelines for Happy Living in Buddhist Context

ศิริพรรณ ตันติวิวัฒนพันธ์

Siriphan Tantivivathaphand

บริษัท ยูไนเต็ด ไทย ดิสทิลเลอร์ส จำกัด, กรุงเทพมหานคร 10310

United Thai Distillers Co., ltd., Bangkok, 10310

*Corresponding author E-mail: Siriphan2569@hotmail.com

Received: *02 November 2025, Revised: 24 December 2025, Accepted: 26 December 2025*

บทคัดย่อ

บทความวิจัยเชิงเอกสารนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาหลักธรรมในพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวข้องกับแนวทางการดำเนินชีวิตสู่ความสุข 2) เพื่อวิเคราะห์แนวทางการดำเนินชีวิตตามหลักพระพุทธศาสตร์ในบริบทของชาวพุทธ และ 3) เพื่อสังเคราะห์รูปแบบการดำเนินชีวิตที่นำไปสู่ความสุขที่แท้จริง โดยใช้การวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) อาศัยกรอบแนวคิดเรื่องความสุขในพระพุทธศาสนา ได้แก่ หลักกัลยาณมิตร มงคลสูตร ทิฏฐธัมมิกัตถประโยชน์ และหลักภาวนา 4 เป็นฐานในการวิเคราะห์ แหล่งข้อมูลประกอบด้วยพระไตรปิฎกฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อรรถกถา คัมภีร์ และเอกสารวิชาการที่เกี่ยวข้อง วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์เนื้อหาและการพรรณนาเชิงวิชาการ

ผลการวิจัยพบว่า 1) หลักธรรมที่เกี่ยวกับการดำเนินชีวิตสู่ความสุขในพระพุทธศาสนามีความครบถ้วนเป็นระบบ และมุ่งเน้นการพัฒนาชีวิตอย่างสมดุล โดยสามารถจัดกลุ่มได้เป็น 3 ด้าน ได้แก่ ความสัมพันธ์ทางสังคม การพัฒนาตนเอง และการสร้างความสุขในชีวิตประจำวัน ซึ่งล้วนตั้งอยู่บนฐานของสติ ปัญญา ศีลธรรม และเมตตา 2) แนวทางการดำเนินชีวิตสู่ความสุขประกอบด้วย 4 ประการสำคัญ ได้แก่ การคบหากัลยาณมิตร การเลือกสิ่งแวดล้อมอย่างมีปัญญา การตระหนักในหลักกรรมว่าตนเป็นผู้กำหนดชีวิต และการปฏิบัติธรรมเพื่อการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างสันติ แนวทางทั้ง 4 ประการนี้มีความสัมพันธ์เชื่อมโยงและเกื้อหนุนกันอย่างเป็นระบบ 3) รูปแบบการดำเนินชีวิตที่นำไปสู่ความสุขที่แท้จริงสามารถสังเคราะห์เป็นแบบแผน “ชีวิตงาม” ซึ่งประกอบด้วย 3 ระดับ ได้แก่ ระดับบุคคล ระดับสังคม และระดับจิตใจ โดยสอดคล้องกับหลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ และปัญญา อันเป็นกระบวนการพัฒนาชีวิตอย่างต่อเนื่ององค์ความรู้จากการวิจัยนี้สามารถนำไปประยุกต์ใช้เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของชาวพุทธในชีวิตประจำวัน ตลอดจนเป็นแนวทางสำหรับสถาบันทางพระพุทธศาสนา เช่น วัด โรงเรียน และชุมชน ในการออกแบบกิจกรรมหรือโปรแกรมพัฒนาคุณภาพชีวิตที่สอดคล้องกับหลักธรรม เพื่อเสริมสร้างสังคมที่มีความสุขอย่างยั่งยืนในบริบทสังคมไทยปัจจุบัน

คำสำคัญ: แนวทางการดำเนินชีวิต, ความสุข, พระพุทธศาสนา, หลักธรรม

Abstract

This documentary research article aims to: (1) examine Buddhist doctrinal principles related to ways of living toward happiness, (2) analyze approaches to achieving happiness based on Buddhist principles within the context of Buddhist practitioners, and (3) synthesize a model of living that leads to true happiness in Buddhism. The study employs a documentary research methodology, using key Buddhist concepts of happiness as the analytical framework, including kalyāṇamitta (spiritual friendship), the Maṅgala Sutta, diṭṭhadhammikattha benefits (worldly welfare), and the four bhāvanā (mental development). The primary data sources consist of the Tipiṭaka (Mahachulalongkornrajavidyalaya University edition), commentaries, canonical texts, and related academic works. Data were analyzed through content analysis and presented using descriptive methods.

The findings reveal that: (1) Buddhist teachings concerning the path to happiness are comprehensive and systematic, emphasizing a balanced development of life grounded in mindfulness, wisdom, morality, and compassion. These teachings can be categorized into three domains: social relationships, self-development, and everyday well-being. (2) The approaches to living happily according to Buddhist principles consist of four key aspects: association with good friends (kalyāṇamitta), wise selection of environment and companions, awareness of the law of kamma as self-determining, and the practice of Dhamma for harmonious coexistence in society. These four aspects are interrelated and mutually reinforcing. (3) The model of living that leads to true happiness can be synthesized as a "wholesome life," comprising three interconnected levels: the individual, the social, and the mental. This model corresponds to the Threefold Training (sīla, samādhi, and paññā), which represents a continuous process of holistic human development. The knowledge derived from this study can be applied to enhance the quality of life of Buddhists in daily living. It also provides practical implications for Buddhist institutions, such as temples, schools, and communities, in designing activities or programs grounded in Buddhist principles to promote sustainable well-being in contemporary Thai society.

Keywords: Lifestyle, Happiness, Buddhism, Dhamma Principles

บทนำ

ความสุขเป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนแสวงหาและปรารถนาอย่างสูงสุดมาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน และในโลกยุคปัจจุบันที่เต็มไปด้วยความเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทั้งทางเศรษฐกิจ สังคม และเทคโนโลยี ผู้คนจำนวนมากยังคงค้นหาความหมายที่แท้จริงของการดำเนินชีวิตที่ดี ที่มีความสุข และที่มีคุณค่า (Attarung &

Jampawal, 2024) ความก้าวหน้าทางวัตถุและเทคโนโลยีมิได้รับประกันว่ามนุษย์จะมีความสุขที่แท้จริง เนื่องจากความสุขที่พึ่งพาสิ่งภายนอกล้วนมีลักษณะชั่วคราวและไม่มั่นคง พระพุทธศาสนาในฐานะศาสนาที่มีอายุกว่า 2,600 ปี ได้นำเสนอแนวทางการดำเนินชีวิตที่ครอบคลุมและลึกซึ้งเป็นพิเศษ โดยมุ่งเน้นการพัฒนาทั้งด้านกาย จิตใจ ปัญญา และพฤติกรรมอย่างเป็นระบบและต่อเนื่อง องค์ความรู้เหล่านี้ได้รับการบันทึกไว้อย่างละเอียดและครบถ้วนในพระไตรปิฎกและคัมภีร์ต่าง ๆ ซึ่งสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันของชาวพุทธได้เป็นอย่างดีแม้ในบริบทสังคมร่วมสมัย

ในบริบทสังคมไทยซึ่งมีประชากรนับถือพระพุทธศาสนาเป็นส่วนใหญ่กว่าร้อยละ 93 (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2566) วิถีชีวิต วัฒนธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณี และระบบคุณค่าของชาวไทยพุทธได้รับอิทธิพลจากหลักธรรมคำสอนในพระพุทธศาสนาอย่างลึกซึ้ง ตั้งแต่การปฏิบัติทางศาสนาในชีวิตประจำวัน การทำบุญ การรักษาศีล ไปจนถึงการตัดสินใจในเรื่องสำคัญของชีวิต อย่างไรก็ตาม ในยุคที่โลกาภิวัตน์และวัตถุนิยมครอบงำสังคม พบว่าชาวพุทธจำนวนไม่น้อยยังขาดความเข้าใจที่ชัดเจนและเป็นรูปธรรมเกี่ยวกับการนำหลักธรรมมาปรับใช้กับการดำเนินชีวิตประจำวันในบริบทปัจจุบัน ทั้งในแง่ของความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล การประกอบอาชีพ การพัฒนาตนเอง และการสร้างความสุขที่แท้จริงและยั่งยืน ส่งผลให้เกิดช่องว่างระหว่างหลักการทางธรรมกับการปฏิบัติในชีวิตจริง

งานวิจัยและบทความวิชาการที่ผ่านมาในด้านพระพุทธศาสนาส่วนใหญ่มุ่งศึกษาหลักธรรมในเชิงทฤษฎีและการตีความคัมภีร์ ยังมีช่องว่างในการเชื่อมโยงหลักธรรมหลายชุดเข้าด้วยกันเพื่อนำเสนอเป็นแนวทางการดำเนินชีวิตที่เป็นระบบและสอดคล้องกับบริบทของชาวพุทธในสังคมร่วมสมัย Attarung และ Jampawal (2024) ได้นำเสนอศิลปะแห่งการดำเนินชีวิตที่มีความสุขในพระพุทธศาสนา 4 แนวทาง ซึ่งถือเป็นจุดเริ่มต้นที่สำคัญของการศึกษาในแนวนี้ งานวิจัยชิ้นนี้จึงมุ่งขยายและบูรณาการองค์ความรู้ดังกล่าวให้มีความครอบคลุมและเป็นระบบยิ่งขึ้น โดยการนำหลักธรรมที่เกี่ยวข้องหลายชุดมาวิเคราะห์และสังเคราะห์ร่วมกัน เพื่อให้ได้แนวทางที่สามารถนำไปปฏิบัติใช้ได้จริงในชีวิตประจำวันของชาวพุทธ

บทความวิจัยนี้ใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) เพื่อรวบรวม วิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูลจากพระไตรปิฎก อรรถกถา และงานวิชาการที่เกี่ยวข้อง โดยนำเสนอ 3 ประเด็นหลัก ได้แก่ หลักธรรมที่เป็นแนวทางสู่ความสุข แนวทางปฏิบัติในบริบทชาวพุทธ และการสังเคราะห์รูปแบบ "ชีวิตงาม" ที่เป็นองค์ความรู้ใหม่ ผลการวิจัยคาดว่าจะเป็นประโยชน์ต่อทั้งวงวิชาการพระพุทธศาสนา สถาบันการศึกษา วัด และชุมชนชาวพุทธ ในการนำหลักธรรมมาพัฒนาคุณภาพชีวิตและสร้างสังคมที่มีความสุขอย่างยั่งยืน

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาหลักธรรมพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวกับแนวทางการดำเนินชีวิตสู่ความสุขในพระไตรปิฎกและคัมภีร์ที่เกี่ยวข้อง

2. เพื่อวิเคราะห์แนวทางการดำเนินชีวิตสู่ความสุขตามหลักพระพุทธศาสตร์ในบริบทชาวพุทธร่วมสมัย

3. เพื่อสังเคราะห์รูปแบบการดำเนินชีวิตที่นำสู่ความสุขที่แท้จริงในพระพุทธศาสนาและนำเสนอเป็นองค์ความรู้ใหม่

การทบทวนวรรณกรรม

การทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับแนวทางการดำเนินชีวิตสู่ความสุขในพระพุทธศาสนา ครอบคลุมทั้งงานศึกษาในระดับปฐมภูมิจากพระไตรปิฎกและคัมภีร์ และงานศึกษาระดับทุติยภูมิจากตำราและผลงานวิชาการของนักวิชาการ พบงานวิชาการสำคัญที่เกี่ยวข้อง 3 กลุ่มหลัก ดังนี้

1. แนวคิดเรื่องความสุขในพระพุทธศาสนา: Attarung และ Jampawal (2024) ได้ศึกษาศิลปะแห่งการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขในพระพุทธศาสนา (The Art of Happy Living in Buddhism) โดยชี้ให้เห็นว่าพระพุทธองค์ทรงแสดงแนวทาง 4 ประการ ได้แก่ การคบหากัลยาณมิตรและผู้นำทาง การเลือกบุคคลที่คบหา บุคคลผู้กำหนดชะตาชีวิต และธรรมะสำหรับผู้นำและการอยู่ร่วมกับผู้อื่น ความสุขในพระพุทธศาสนามีพัฒนาการหลายระดับ ตั้งแต่ความสุขขั้นพื้นฐานที่อิงอยู่กับสิ่งแวดล้อมภายนอก ไปจนถึงความสุขที่ประณีตและอิสระจากกิเลส ซึ่งเป็นความสุขที่ไม่ต้องพึ่งพาสิ่งภายนอกอีกต่อไป ความสุขระดับสูงนี้เป็นคุณสมบัติของจิตใจที่พัฒนาแล้วและนำไปสู่ประโยชน์แก่ตนเองและสังคม

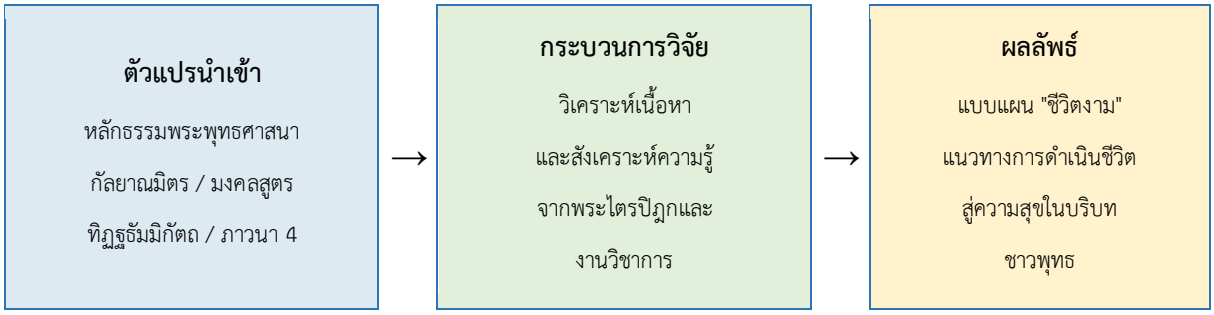
2. หลักมงคลสูตรกับการดำเนินชีวิต: มงคลสูตรเป็นพระสูตรสำคัญที่แสดงมงคล 38 ประการ ซึ่งครอบคลุมแนวทางการดำเนินชีวิตตั้งแต่การเลือกสิ่งแวดล้อม ครอบครัว การศึกษา อาชีพ สังคม ไปจนถึงการพัฒนาจิตใจ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2559) มงคลธรรมเหล่านี้ถือเป็นเสาหลักของการดำเนินชีวิตของชาวพุทธที่ครอบคลุมทุกมิติของชีวิต ตั้งแต่มงคลข้อแรก "อเสวนา จ พาลานำ" ที่เน้นการหลีกเลี่ยงคนพาล ไปจนถึงมงคลข้อสุดท้ายว่าด้วยจิตที่ไม่หวั่นไหวต่อโลกธรรม ซึ่งสะท้อนให้เห็นการพัฒนาชีวิตแบบองค์รวมที่มีทั้งมิติทางสังคม เศรษฐกิจ และจิตวิญญาณ งานวิจัยที่ผ่านมายืนยันว่าการปฏิบัติตามมงคลสูตรช่วยเสริมสร้างความสุขและความเจริญในชีวิตได้จริง

3. หลักภาวนา 4 กับการพัฒนาตน: หลักภาวนา 4 ประกอบด้วย กายภาวนา ศีลภาวนา จิตตภาวนา และปัญญาภาวนา เป็นแนวทางการพัฒนาตนที่ครบถ้วนและเป็นระบบของชาวพุทธ (พระธรรมปิฎก, 2546) การพัฒนาตนตามหลักนี้ดำเนินไปพร้อมกันทั้ง 4 ด้านโดยไม่แยกส่วน เนื่องจากแต่ละด้านเกื้อกูลและส่งเสริมกัน การพัฒนากายทำให้ร่างกายแข็งแรงและมีพลัง การพัฒนาศีลทำให้มีความประพฤติดี การพัฒนาจิตทำให้มีสมาธิและความสงบ และการพัฒนาปัญญาทำให้เข้าใจความจริงและสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างถูกต้อง ทั้งหมดนี้นำไปสู่ความสุขที่ยั่งยืนและมีคุณภาพสูง

จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า แม้จะมีงานวิจัยเกี่ยวกับหลักธรรมพระพุทธศาสนาเป็นจำนวนมาก แต่ยังมีช่องว่างในการศึกษาที่เชื่อมโยงหลักธรรมหลายชุดเข้าด้วยกันเพื่อนำเสนอเป็นแนวทางการดำเนินชีวิตที่เป็นระบบ เข้าใจง่าย และสอดคล้องกับบริบทของชาวพุทธในสังคมร่วมสมัย งานวิจัยส่วนใหญ่มักศึกษาหลักธรรมแต่ละชุดแยกกัน ทำให้ขาดการมองเห็นภาพรวมและความสัมพันธ์ระหว่างหลักธรรม งานวิจัยนี้จึงมุ่งเติมเต็มช่องว่างดังกล่าว โดยการวิเคราะห์และสังเคราะห์หลักธรรมที่เกี่ยวข้องเพื่อนำเสนอเป็นรูปแบบแนวทางการดำเนินชีวิตสู่ความสุขที่เชื่อมโยงกันอย่างเป็นระบบ นำไปปฏิบัติใช้ได้จริง และครอบคลุมทุกมิติของชีวิตชาวพุทธ

กรอบแนวคิดการวิจัย

งานวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร ผู้วิจัยกำหนดกรอบแนวคิดการวิจัยตามแนวคิดและหลักธรรมในพระพุทธศาสนา ประกอบด้วยหลักกัลยาณมิตร หลักมงคลสูตร หลักทิฏฐธัมมิกัตถประโยชน์ และหลักภาวนา 4 โดยมีรายละเอียดสำคัญดังนี้ ตัวแปรนำเข้า คือ หลักธรรมพระพุทธศาสนาที่บันทึกในพระไตรปิฎกและคัมภีร์ที่เกี่ยวข้อง กระบวนการวิจัย คือ การวิเคราะห์เนื้อหาและสังเคราะห์ความรู้ผ่านการศึกษาเอกสาร และตัวแปรผลลัพธ์ คือ แนวทางการดำเนินชีวิตสู่ความสุขในรูปแบบ "ชีวิตงาม" สำหรับชาวพุทธในบริบทร่วมสมัย ซึ่งนำมาแสดงเป็นกรอบแนวคิดในภาพที่ 1 ดังต่อไปนี้



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร จึงไม่มีประชากรและกลุ่มตัวอย่างในลักษณะของบุคคล เหมือนการวิจัยเชิงสำรวจหรือการวิจัยเชิงทดลอง แต่ใช้เอกสารและหลักฐานทางวิชาการเป็นแหล่งข้อมูลหลัก ได้แก่ พระไตรปิฎกฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. 2539 จำนวน 45 เล่ม อรรถกถา ฎีกา ตำราและผลงานวิชาการของนักวิชาการพระพุทธศาสนาทั้งในและต่างประเทศ รวมถึงบทความวิจัยและบทความวิชาการที่ตีพิมพ์ในวารสารที่ผ่านการรับรองจากสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา (สกอ.) ฐานข้อมูล TCI และฐานข้อมูลวิชาการนานาชาติ โดยเอกสารที่นำมาศึกษาต้องมีความสัมพันธ์โดยตรงกับแนวทางการดำเนินชีวิตและความสุขในพระพุทธศาสนา มีความน่าเชื่อถือ และมีการอ้างอิงตามมาตรฐานวิชาการ

เครื่องมือในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยมี 3 ชนิด ได้แก่ 1) แบบบันทึกข้อมูลจากเอกสาร ซึ่งออกแบบให้รวบรวมข้อมูลตามประเด็นวิจัยทั้ง 3 วัตถุประสงค์ โดยแยกหมวดหมู่ตามกลุ่มหลักธรรมและแนวทางการดำเนินชีวิต 2) แบบวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis Form) ที่พัฒนาขึ้นเพื่อวิเคราะห์ จัดหมวดหมู่ และตีความข้อมูลจากแหล่งเอกสารต่าง ๆ โดยมีผู้เชี่ยวชาญด้านพระพุทธศาสนาตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) และ 3) แบบสังเคราะห์ความรู้ (Knowledge Synthesis Form) ซึ่งใช้สำหรับสังเคราะห์ความรู้จากหลักธรรมต่าง ๆ เพื่อนำเสนอเป็นแนวทางที่เชื่อมโยงกันอย่างเป็นระบบ เข้าใจง่าย และสามารถนำไปปฏิบัติได้ในชีวิตจริง

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลดำเนินการตามขั้นตอน 3 ขั้น คือ ขั้นที่ 1 การสืบค้นพระไตรปิฎกและคัมภีร์พระพุทธศาสนาที่เกี่ยวข้องกับหลักธรรมว่าด้วยความสุขและการดำเนินชีวิต โดยใช้ระบบฐานข้อมูลพระไตรปิฎกออนไลน์ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยและสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ ขั้นที่ 2 การรวบรวมตำราและผลงานวิชาการของนักวิชาการพระพุทธศาสนาที่ได้รับการยอมรับทั้งในและต่างประเทศ ผ่านการสืบค้นในห้องสมุดมหาวิทยาลัย ฐานข้อมูล TCI และฐานข้อมูล Google Scholar และขั้นที่ 3 การรวบรวมบทความวิจัยและบทความวิชาการที่ตีพิมพ์ในวารสารวิชาการที่ผ่านการรับรองในช่วง 10 ปีที่ผ่านมา โดยเน้นงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการประยุกต์ใช้หลักธรรมพระพุทธศาสนาในบริบทสังคมร่วมสมัย

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) ซึ่งเป็นกระบวนการที่เป็นระบบในการอ่าน ทำความเข้าใจ จัดหมวดหมู่ ตีความ และสรุปข้อมูลจากแหล่งเอกสารต่าง ๆ โดยผ่านขั้นตอนสำคัญ 4 ขั้น ได้แก่ 1) การอ่านและทำความเข้าใจเนื้อหาของเอกสารทั้งหมดอย่างละเอียด 2) การจัดหมวดหมู่ข้อมูลตามประเด็นและวัตถุประสงค์การวิจัย 3) การวิเคราะห์ความสัมพันธ์และความเชื่อมโยงระหว่างหลักธรรมต่าง ๆ และ 4) การสังเคราะห์เป็นแนวทางที่เชื่อมโยงกันอย่างเป็นระบบแล้วเขียนบรรยายเชิงพรรณนา (Descriptive Analysis) เพื่อนำเสนอผลการวิจัยในลักษณะที่เข้าใจง่ายและนำไปใช้ประโยชน์ได้จริง

ผลการวิจัย

วัตถุประสงค์ที่ 1 หลักธรรมพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวกับแนวทางการดำเนินชีวิตสู่ความสุข ผลการวิจัยพบว่า พระพุทธศาสนามีหลักธรรมที่เกี่ยวกับการดำเนินชีวิตสู่ความสุขที่สำคัญและครอบคลุมทุกมิติของชีวิตอย่างเป็นระบบ โดยสามารถจำแนกออกเป็น 3 กลุ่มหลัก ซึ่งแต่ละกลุ่มมีความสัมพันธ์และเชื่อมโยงกันอย่างใกล้ชิด ดังแสดงรายละเอียดในตารางที่ 1 พร้อมคำอธิบายในส่วนต่อไปนี้

กลุ่มที่ 1 หลักธรรมว่าด้วยความสัมพันธ์ทางสังคม ได้แก่ หลักกัลยาณมิตร (การคบหาคนดีเป็นมิตร) และหลักสังคหวัตถุ 4 (ทาน ปิยวาจา อัตถจริยา สมานัตตตา) ซึ่งเป็นพื้นฐานของการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขในสังคม พระพุทธองค์ทรงตรัสว่ากัลยาณมิตตตาเป็นทั้งหมดของพรหมจรรย์ แสดงให้เห็นถึงความสำคัญอย่างยิ่งยวดของการมีมิตรดีที่ช่วยชักนำให้ดำเนินชีวิตตามมรรคและผล (Attarung & Jampawal, 2024) การมีสังคมแวดล้อมที่ดี การรู้จักให้ การพูดดี การช่วยเหลือผู้อื่น และการวางตนอย่างเหมาะสม ล้วนเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้ชีวิตสังคมมีความสุขและราบรื่น

กลุ่มที่ 2 หลักธรรมว่าด้วยการพัฒนาตนเอง ได้แก่ หลักภาวนา 4 (กายภาวนา ศีลภาวนา จิตตภาวนา ปัญญาภาวนา) และหลักไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) ซึ่งเป็นแนวทางการพัฒนาตนอย่างสมบูรณ์และเป็นระบบ การพัฒนาทั้ง 4 ด้านพร้อมกันช่วยให้บุคคลมีสุขภาพดี มีความประพฤติดีงาม มีจิตใจมั่นคงสงบ และมีปัญญาเข้าใจโลกและชีวิตอย่างถูกต้อง ซึ่งทั้งหมดนี้เป็นเงื่อนไขสำคัญของการมีความสุขที่แท้จริงและยั่งยืน (พระธรรมปิฎก, 2546)

กลุ่มที่ 3 หลักธรรมว่าด้วยความสุขในชีวิตประจำวัน ได้แก่ หลักทิฏฐธัมมิกัตถประโยชน์ 4 (อุฏฐานสัมปทา อารักขสัมปทา กัลยาณมิตตตา สมชีวิตา) ซึ่งเป็นหลักธรรมเพื่อประโยชน์ในโลกนี้ที่ชาวพุทธสามารถปฏิบัติได้ในชีวิตประจำวัน ประกอบด้วยความขยันหมั่นเพียรในการประกอบอาชีพ การรักษาทรัพย์สินที่หามา

ได้ การคบหากัลยาณมิตร และการใช้จ่ายอย่างพอดีพอเหมาะกับรายได้ หลักธรรมกลุ่มนี้สะท้อนความฉลาดปฏิบัติในชีวิตจริงที่พระพุทธองค์ทรงสอนเพื่อให้ชาวพุทธมีชีวิตที่มั่นคงและเป็นสุขในโลกนี้

ตารางที่ 1 สรุปหลักธรรมพระพุทธศาสนากับแนวทางการดำเนินชีวิตสู่ความสุข

กลุ่มหลักธรรม	หลักธรรมสำคัญ	ความสัมพันธ์กับความสุข
ความสัมพันธ์ทางสังคม	กัลยาณมิตร, สังคหวัตถุ 4, พรหมวิหาร 4	ความสุขจากการอยู่ร่วมกันในสังคม
การพัฒนาตนเอง	ภาวนา 4, ไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา)	ความสุขจากการพัฒนาตนอย่างองค์รวม
ชีวิตประจำวัน	ทิฏฐธัมมิกัตถประโยชน์ 4, มงคลสูตร 38 ประการ	ความสุขที่มั่นคงและยั่งยืนในโลกนี้

จากตารางที่ 1 พบว่าหลักธรรมพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวกับแนวทางการดำเนินชีวิตสู่ความสุขสามารถแบ่งได้เป็น 3 กลุ่มหลักที่ครอบคลุมทุกมิติของชีวิต ทั้งในด้านความสัมพันธ์ทางสังคม การพัฒนาตนเอง และการดำเนินชีวิตในแต่ละวัน โดยหลักธรรมทั้ง 3 กลุ่มนี้มีความสัมพันธ์เกื้อกูลกัน กล่าวคือ ความสัมพันธ์ทางสังคมที่ดีย่อมช่วยส่งเสริมการพัฒนาตนเอง และการพัฒนาตนเองย่อมนำมาซึ่งการดำเนินชีวิตประจำวันที่ดีและมีความสุขมากยิ่งขึ้น ซึ่งทั้งหมดนี้ดำเนินไปในวงจรที่เสริมสร้างซึ่งกันและกันอย่างต่อเนื่อง

วัตถุประสงค์ที่ 2 แนวทางการดำเนินชีวิตสู่ความสุขในบริบทชาวพุทธผลการวิจัยพบว่า แนวทางการดำเนินชีวิตสู่ความสุขตามหลักพระพุทธศาสตร์ในบริบทชาวพุทธสามารถแบ่งออกเป็น 4 แนวทางสำคัญที่สอดคล้องกับที่ Attarung และ Jampawal (2024) ได้นำเสนอไว้ใน "The Art of Happy Living in Buddhism" และเมื่อนำมาวิเคราะห์ในบริบทของชาวพุทธร่วมสมัย พบว่าแนวทางทั้ง 4 ยังคงมีความทันสมัยและตอบโจทย์ความต้องการของผู้คนในยุคปัจจุบันได้เป็นอย่างดี

แนวทางที่ 1 การคบหากัลยาณมิตรและผู้นำทาง (Making Good Friends and Followers): การคบหาบุคคลที่ดีเป็นมิตรถือเป็นรากฐานสำคัญที่สุดของการดำเนินชีวิตที่ดีตามหลักพระพุทธศาสนา พระพุทธองค์ทรงตรัสกับพระอานนท์ว่ากัลยาณมิตตตาเป็นทั้งหมดของพรหมจรรย์ ซึ่งหมายความว่าการมีมิตรที่ดีเป็นปัจจัยสำคัญที่สุดประการหนึ่งในการพัฒนาตนเองตามมรรคและผล กัลยาณมิตรที่ดีควรมีคุณสมบัติ 7 ประการ คือ น่ารัก น่าเคารพ น่าสรรเสริญ ฉลาดพูด อดทนต่อถ้อยคำ สามารถอธิบายเรื่องล้ำลึกได้ และไม่แนะนำทางที่ผิด การที่ชาวพุทธมีกัลยาณมิตรช่วยส่งเสริมการพัฒนาศีล สมาธิ และปัญญา และนำพาชีวิตสู่ความเจริญและความสุขอย่างแท้จริง

แนวทางที่ 2 การเลือกสิ่งแวดล้อมและบุคคลที่คบหา (Selecting People Who Associate With): สิ่งแวดล้อมทางสังคมมีอิทธิพลอย่างยิ่งต่อการพัฒนาบุคลิกภาพ ทัศนคติ และวิถีชีวิตของบุคคล มงคลสูตรข้อแรกที่ว่า "อเสวนา จ พาลานำ ปณฺฑิตานญฺจ เสวนา" หมายความว่าการไม่คบคนพาล การคบหาบัณฑิต และการบูชาผู้ที่ควรบูชา เป็นมงคลอันสูงสุดของชีวิต การที่ชาวพุทธรู้จักเลือกสิ่งแวดล้อมที่ดี ทั้งในด้านที่อยู่อาศัย ชุมชน ที่ทำงาน และวงสังคม จึงเป็นปัจจัยสำคัญในการดำเนินชีวิตสู่ความสุขและความเจริญ เพราะสิ่งแวดล้อมที่ดีจะค่อย ๆ หล่อหลอมและส่งเสริมให้บุคคลพัฒนาตนเองไปในทิศทางที่ดีโดยไม่รู้ตัว

แนวทางที่ 3 บุคคลผู้กำหนดชะตาชีวิต (The Person Who Destiny Human Life): ในพระพุทธศาสนา ชาวพุทธเชื่อว่าตนเองเป็นผู้กำหนดชะตาชีวิตผ่านการกระทำ (กรรม) ทางกาย วาจา และใจ

หลักกรรมสอนให้มนุษย์ตระหนักถึงความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม เพราะทุกการกระทำย่อมมีผลที่สอดคล้อง การเลือกกระทำสิ่งที่ดีงามย่อมนำผลดีมาสู่ชีวิตทั้งในชาตินี้และชาติหน้า พระพุทธองค์ทรงสอนว่ามนุษย์สามารถพัฒนาตนเองได้ไม่มีที่สิ้นสุด ตราบเท่าที่มีความพยายามและมีปัญญา ชาวพุทธที่เข้าใจหลักกรรมย่อมดำเนินชีวิตด้วยความระมัดระวัง มีสติ และมีความรับผิดชอบ ซึ่งนำไปสู่ชีวิตที่มีคุณภาพและความสุข

แนวทางที่ 4 ธรรมะสำหรับผู้นำและการอยู่ร่วมกับผู้อื่น (Dhamma for Leaders and Living with Others): การดำเนินชีวิตในสังคมต้องอาศัยหลักธรรมสำหรับการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขและสงบสุข ได้แก่ หลักสังคหวัตถุ 4 (ทาน ปิยวาจา อัตถจริยา สมานัตตตา) ทศพิธราชธรรม 10 สำหรับผู้นำ และหลักพรหมวิหาร 4 (เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา) ซึ่งช่วยสร้างความสัมพันธ์ที่ดี ลดความขัดแย้ง และนำไปสู่ความสุขทั้งในระดับบุคคลและสังคม ชาวพุทธที่ปฏิบัติตามหลักธรรมเหล่านี้จะสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างกลมเกลียวและมีความสุข (Attarung & Jampawal, 2024)

วัตถุประสงค์ที่ 3 รูปแบบการดำเนินชีวิตที่นำสู่ความสุขที่แท้จริงในพระพุทธศาสนา ผลการวิจัยพบว่าสามารถสังเคราะห์รูปแบบการดำเนินชีวิตที่นำสู่ความสุขที่แท้จริงในพระพุทธศาสนาได้เป็นแบบแผน "ชีวิตงาม" (Beautiful Life Model) ซึ่งเป็นการบูรณาการหลักธรรมสำคัญจากพระพุทธศาสนาหลายชุดเข้าด้วยกันอย่างเป็นระบบ ประกอบด้วยองค์ประกอบ 3 ระดับที่สอดคล้องกับหลักไตรสิกขา โดยแต่ละระดับมีรายละเอียดดังนี้

ระดับที่ 1 ความสุขระดับบุคคล (Individual Level - ศีลภาวนา): เกิดจากการรักษาศีลและการดำเนินชีวิตอย่างมีระเบียบและซื่อสัตย์สุจริต ประกอบด้วยการประกอบอาชีพที่สุจริตตามหลักสัมมาอาชีวะ การบริหารทรัพยากรอย่างรู้คุณค่าตามหลักสมชีวิตา การดูแลสุขภาพกายและจิตตามหลักกายภาวนา และการรักษาศีล 5 เป็นพื้นฐานของการดำเนินชีวิต ความสุขในระดับนี้เป็นรากฐานสำคัญที่ทำให้ชีวิตมีความมั่นคงและเป็นระเบียบ ซึ่งเป็นเงื่อนไขเบื้องต้นของการพัฒนาไปสู่ความสุขระดับที่สูงขึ้น

ระดับที่ 2 ความสุขระดับสังคม (Social Level - จิตตภาวนา): เกิดจากการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นและการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข โดยอาศัยหลักกัลยาณมิตรในการเลือกบุคคลที่คบหา หลักสังคหวัตถุ 4 ในการสร้างและรักษาความสัมพันธ์ที่ดี หลักพรหมวิหาร 4 ในการวางจิตใจต่อผู้อื่น และหลักมงคลสูตรในการเลือกสิ่งแวดล้อมทางสังคม ความสุขในระดับนี้มีมิติที่กว้างขวางกว่าระดับบุคคล เพราะเกี่ยวข้องกับการสร้างประโยชน์สุขให้แก่ผู้อื่นและสังคมด้วย ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Attarung และ Jampawal (2024) ที่ว่าความสุขที่พัฒนาสูงขึ้นย่อมส่งผลดีต่อสังคมโดยรวม

ระดับที่ 3 ความสุขระดับจิตใจ (Mental Level - ปัญญาภาวนา): เกิดจากการพัฒนาปัญญาและการปลดปล่อยจิตใจจากความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งต่าง ๆ ซึ่งนำไปสู่ความสุขที่แท้จริง อิสระ และไม่ขึ้นอยู่กับสิ่งภายนอก ความสุขในระดับนี้เป็นผลจากการฝึกสมาธิ การเจริญวิปัสสนา และการพัฒนาปัญญาที่เข้าใจไตรลักษณ์ (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา) อย่างแจ่มแจ้ง ชาวพุทธที่พัฒนาความสุขในระดับนี้ได้จะไม่หวั่นไหวต่อโลกธรรม 8 (ลาภ เสื่อมลาภ ยศ เสื่อมยศ นินทา สรรเสริญ สุข ทุกข์) ทำให้ดำเนินชีวิตได้อย่างสงบสุขและมีความสุขอย่างแท้จริงในทุกสถานการณ์

อภิปรายผล

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 1 พบว่า หลักธรรมพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวกับแนวทางการดำเนินชีวิตสู่ความสุขมีความครอบคลุมทุกมิติของชีวิตและเชื่อมโยงกันอย่างเป็นระบบ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Attarung และ Jampawal (2024) ที่ได้แสดงให้เห็นว่าพระพุทธศาสนามีศิลปะแห่งการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขที่พัฒนาได้หลายระดับ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะพระพุทธองค์ทรงเน้นการพัฒนามนุษย์อย่างเป็นองค์รวม ทั้งด้านกาย จิต และปัญญา โดยไม่แยกส่วนใดส่วนหนึ่งออกจากกัน ทำให้หลักธรรมที่ปรากฏในพระไตรปิฎกมีความสอดคล้องและเชื่อมโยงกันอย่างเป็นระบบ นอกจากนี้ การจำแนกหลักธรรมออกเป็น 3 กลุ่มยังช่วยให้มองเห็นภาพรวมของการดำเนินชีวิตที่ดีในพระพุทธศาสนาได้อย่างชัดเจนยิ่งขึ้น และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้อย่างเป็นรูปธรรมในชีวิตประจำวัน

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 2 พบว่า แนวทางการดำเนินชีวิตสู่ความสุขในบริบทชาวพุทธทั้ง 4 แนวทางล้วนมีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิดและเสริมสร้างซึ่งกันและกัน โดยเริ่มจากการเลือกสิ่งแวดล้อมและมิตรที่ดี ซึ่งช่วยส่งเสริมให้บุคคลสามารถพัฒนาตนเองได้ดีขึ้น และเมื่อบุคคลพัฒนาตนเองได้ดีแล้ว ย่อมสามารถดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข ทั้งนี้อาจเป็นเพราะพระพุทธศาสนาเน้นการพัฒนาทั้งบุคคลและสังคมไปพร้อม ๆ กัน โดยมองว่าความสุขของบุคคลเชื่อมโยงกับความสุขของสังคมอย่างแยกไม่ออก ดังที่ Attarung และ Jampawal (2024) ได้ชี้ให้เห็นว่าความสุขที่พัฒนาสูงขึ้นย่อมส่งผลดีต่อสังคมโดยรวม เพราะบุคคลที่มีความสุขที่ประณีตจะไม่แสวงหาความสุขบนความทุกข์ของผู้อื่น

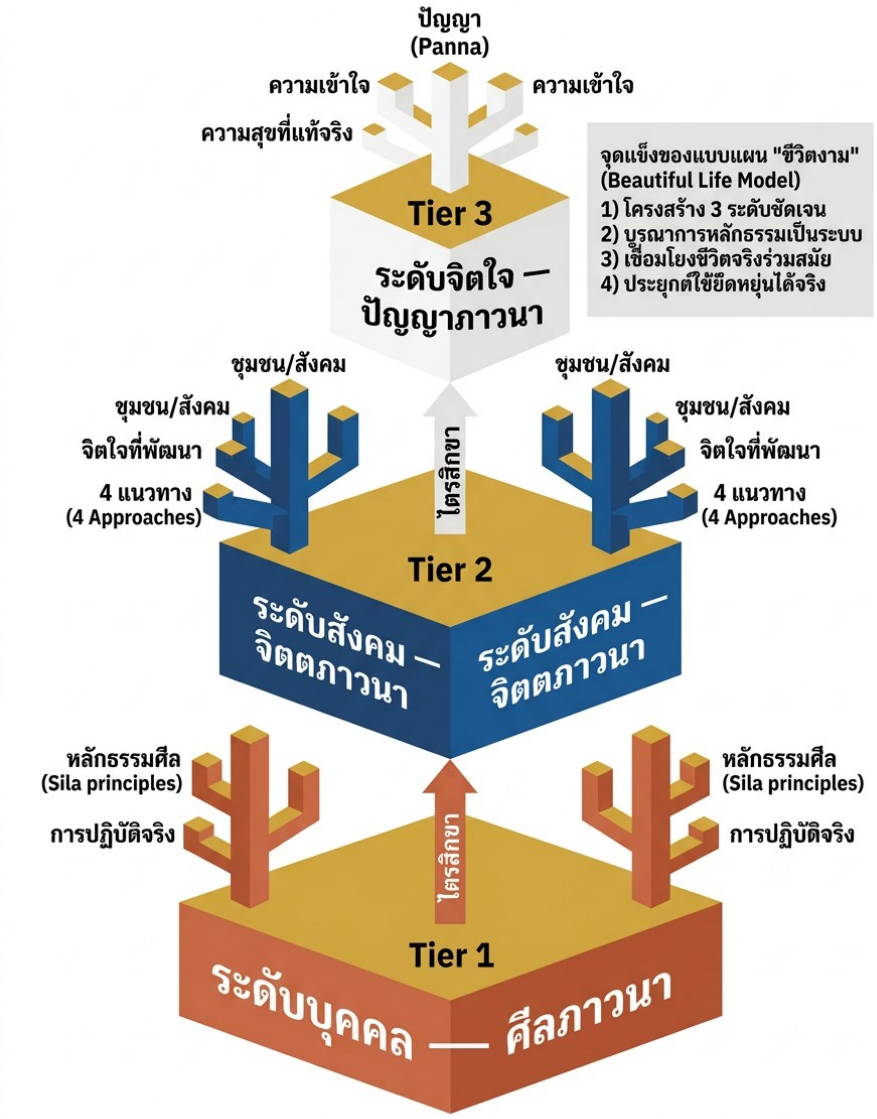
ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 3 พบว่า แบบแผน "ชีวิตงาม" ที่สังเคราะห์ขึ้นมีความสอดคล้องกับหลักไตรสิกขาที่เป็นแกนกลางของพระพุทธศาสนา กล่าวคือ ระดับบุคคลสอดคล้องกับศีล ระดับสังคมสอดคล้องกับสมาธิ และระดับจิตใจสอดคล้องกับปัญญา ทั้งนี้อาจเป็นเพราะหลักไตรสิกขาเป็นกรอบการพัฒนาที่ครอบคลุมทุกมิติของชีวิตมนุษย์อย่างแท้จริง ซึ่งเมื่อนำมาเชื่อมโยงกับบริบทชีวิตจริงของชาวพุทธในปัจจุบัน จะเห็นว่าหลักธรรมเหล่านี้ยังคงมีความทันสมัยและประยุกต์ใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพแม้ในสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว เพราะความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ในด้านความสุข ความสัมพันธ์ที่ดี และการมีชีวิตที่มีความหมายไม่ได้เปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลา

องค์ความรู้ใหม่จากการวิจัย

องค์ความรู้ใหม่จากงานวิจัยนี้คือ แบบแผน "ชีวิตงาม" (Beautiful Life Model) ซึ่งเป็นการสังเคราะห์หลักธรรมพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวกับการดำเนินชีวิตสู่ความสุขออกเป็นโครงสร้าง 3 ระดับที่สัมพันธ์กันและมีลักษณะพัฒนาขึ้นตามลำดับ ได้แก่ ระดับบุคคล (ศีลภาวนา) ⟶ ระดับสังคม (จิตตภาวนา) ⟶ ระดับจิตใจ (ปัญญาภาวนา) โดยแต่ละระดับมีหลักธรรมรองรับที่ชัดเจนและสามารถปฏิบัติได้จริงในชีวิตประจำวัน จุดแข็งของโมเดลนี้คือการนำแนวทาง 4 ประการของ Attarung และ Jampawal (2024) มาบูรณาการกับหลักไตรสิกขาและหลักธรรมอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง ทำให้ได้รูปแบบที่สมบูรณ์ ครอบคลุม และเข้าใจง่าย

ลักษณะเด่นของแบบแผน "ชีวิตงาม" ที่แตกต่างจากงานวิจัยก่อนหน้า คือ 1) มีโครงสร้างที่ชัดเจนเป็น 3 ระดับ ทำให้เห็นพัฒนาการของความสุขได้อย่างเป็นขั้นตอน 2) บูรณาการหลักธรรมหลายชุดเข้าด้วยกันอย่างเป็นระบบแทนที่จะศึกษาแยกส่วน 3) เชื่อมโยงหลักธรรมกับบริบทชีวิตจริงของชาวพุทธในสังคมร่วมสมัย

และ 4) สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในบริบทต่าง ๆ ได้อย่างยืดหยุ่น ทั้งในระดับครอบครัว ชุมชน องค์กร และสังคม โดยการปรับใช้ตามความเหมาะสมกับบริบทและระดับการพัฒนาของบุคคลแต่ละคน



ภาพที่ 2 โมเดลแบบแผน "ชีวิตงาม" (Beautiful Life Model)

สรุป

การวิจัยครั้งนี้ได้ศึกษาและวิเคราะห์แนวทางการดำเนินชีวิตสู่ความสุขตามหลักพระพุทธศาสตร์ในบริบทชาวพุทธ โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงเอกสาร พบว่าพระพุทธศาสนามีหลักธรรมที่ครอบคลุมทุกมิติของการดำเนินชีวิต ตั้งแต่ความสัมพันธ์ส่วนบุคคล ครอบครัว สังคม ไปจนถึงการพัฒนาจิตใจและปัญญา หลักธรรมสำคัญที่นำมาศึกษา ได้แก่ กัลยาณมิตร มงคลสูตร ทิฏฐธัมมิกัตถประโยชน์ และภาวนา 4 ล้วนมีความสัมพันธ์กันอย่างเป็นระบบและสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตจริงของชาวพุทธได้อย่างมีประสิทธิภาพ แม้ในบริบทสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วในยุคปัจจุบัน ผลการวิจัยสอดคล้องและขยายต่อจากงานของ Attarung และ Jampawal (2024) ที่นำเสนอศิลปะแห่งการดำเนินชีวิตที่มีความสุขในพระพุทธศาสนา 4 แนวทาง โดยงานวิจัยนี้ได้บูรณาการแนวทางดังกล่าวเพิ่มเติมกับหลักไตรสิกขาและหลักธรรมอื่น ๆ เพื่อนำเสนอเป็น "แบบ

แผนชีวิตงาม" ที่มีโครงสร้าง 3 ระดับ ได้แก่ ระดับบุคคล ระดับสังคม และระดับจิตใจ ซึ่งมีความชัดเจน เข้าใจง่าย และสามารถนำไปปฏิบัติได้จริงในชีวิตประจำวันของชาวพุทธในยุคปัจจุบัน โดยสามารถประยุกต์ใช้ได้ทั้งในระดับบุคคล ครอบครัว ชุมชน และสังคม ความสุขตามหลักพระพุทธศาสนาไม่ใช่เพียงความสุขชั่วคราวที่ขึ้นอยู่กับปัจจัยภายนอก แต่เป็นความสุขที่พัฒนาและประณีตขึ้นเรื่อย ๆ ผ่านการปฏิบัติตามไตรสิกขา จากความสุขระดับพื้นฐานที่อิงอยู่กับความสัมพันธ์และสิ่งแวดล้อมที่ดี ไปสู่ความสุขระดับสังคมที่เกิดจากการช่วยเหลือเกื้อกูลกัน และในที่สุดไปสู่ความสุขระดับจิตใจที่แท้จริงซึ่งอิสระจากกิเลสและไม่หวั่นไหวต่อโลกธรรม อันเป็นเป้าหมายสูงสุดของการดำเนินชีวิตในพระพุทธศาสนา ผลการวิจัยนี้จึงเป็นประโยชน์ทั้งต่อวงวิชาการพระพุทธศาสนาและต่อสังคมไทยโดยรวม

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 1 พบว่า หลักธรรมพระพุทธศาสนามีความครอบคลุมและเป็นระบบ สามารถจำแนกออกเป็น 3 กลุ่มหลักที่ชัดเจน ดังนั้นหน่วยงานด้านการศึกษาพระพุทธศาสนา ทั้งมหาวิทยาลัยสงฆ์ โรงเรียนพระปริยัติธรรม และสถาบันการศึกษาทั่วไป ควรนำหลักธรรมเหล่านี้มาจัดทำเป็นหลักสูตรหรือสื่อการเรียนรู้ที่เข้าถึงได้ง่ายสำหรับชาวพุทธทุกระดับ โดยอาจใช้สื่อดิจิทัล แอปพลิเคชัน หรือสื่อออนไลน์ เพื่อให้ชาวพุทธในยุคปัจจุบันสามารถเข้าถึงองค์ความรู้ได้อย่างสะดวกและทันสมัย

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 2 พบว่า แนวทาง 4 ประการเป็นกรอบปฏิบัติที่ชัดเจนและนำไปใช้ได้จริง ดังนั้นวัดและสถาบันพระพุทธศาสนาควรส่งเสริมการจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมการคบหากัลยาณมิตร การสร้างเครือข่ายชาวพุทธที่เข้มแข็ง และการปลูกฝังสำนึกแห่งความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคมตามหลักกรรม รวมทั้งจัดโปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิตตามหลักธรรมพระพุทธศาสนาสำหรับกลุ่มเยาวชน ผู้ใหญ่ และผู้สูงอายุในชุมชนชาวพุทธ

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 3 พบว่า แบบแผน "ชีวิตงาม" สามารถประยุกต์ใช้ได้ในหลายบริบท ดังนั้นชุมชนชาวพุทธและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรนำโมเดลนี้ไปใช้เป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตในชุมชน เช่น การจัดค่ายธรรมะ การจัดกลุ่มแลกเปลี่ยนเรียนรู้ธรรมะ และการสร้างระบบพี่เลี้ยงธรรมะ (Kalyanamitta Mentoring System) ที่เชื่อมโยงคนรุ่นใหม่กับผู้มีประสบการณ์ทางธรรม

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

งานวิจัยนี้ได้ค้นพบองค์ความรู้สำคัญคือ "แบบแผนชีวิตงาม" ที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้กับชาวพุทธในบริบทต่าง ๆ โดยควรให้ความสำคัญกับการศึกษาผลของการนำแบบแผนนี้ไปใช้จริงในกลุ่มประชากรต่าง ๆ สำหรับประเด็นในการวิจัยครั้งต่อไปนั้น ควรทำวิจัยเชิงประจักษ์เพื่อทดสอบประสิทธิผลของ "แบบแผนชีวิตงาม" ในกลุ่มชาวพุทธที่มีบริบทชีวิตแตกต่างกัน เช่น กลุ่มเยาวชน กลุ่มวัยทำงาน กลุ่มผู้สูงอายุ และกลุ่มชาวพุทธในต่างประเทศ นอกจากนี้ยังควรศึกษาเปรียบเทียบแนวทางการดำเนินชีวิตสู่ความสุขระหว่างพระพุทธศาสนากับศาสตร์ทางจิตวิทยาสมัยใหม่ เช่น Positive Psychology และ Well-being Science เพื่อค้นหาจุดสอดคล้องและส่งเสริมกัน อันจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาองค์ความรู้ด้านการดำเนินชีวิตที่ดีในบริบทสากล

เอกสารอ้างอิง

Attarung, T., & Jampawal, T. (2024). The art of happy living in Buddhism. *Journal of Mahapajapati Buddhist Review, 1*(2), 26–35. https://so09.tci-thaijo.org/index.php/MPT_MBU/article/view/2082

Phra Dhammapitaka (P. A. Payutto). (2003). *Dictionary of Buddhism: Compendium of dhamma* (12th ed.). Mahachulalongkornrajavidyalaya University.

Phra Brahmagunabhorn (P. A. Payutto). (2016). *Buddhadhamma: Expanded edition* (47th ed.). Palitham Publishing.

Mahachulalongkornrajavidyalaya University. (1996). *Tipiṭaka (Thai version, Mahachulalongkornrajavidyalaya University ed., Vols. 1–45).* Mahachulalongkornrajavidyalaya University.

National Statistical Office. (2023). *Report on social and cultural conditions survey 2023*. National Statistical Office.

ISSN: 3088-3296 (Online)