บทความวิจัย: Research Article

ชีวิตที่ดีตามแนวพุทธธรรม: การศึกษาวิเคราะห์เชิงเอกสาร

Good Life According to Buddhadhamma: An Analytical Documentary Study

สมชาย สวนศรีทอง[1]

Somchai Suansrithong[1]

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาความหมายและองค์ประกอบของชีวิตที่ดีตามแนวพุทธธรรม 2) เพื่อวิเคราะห์หลักธรรมที่นำไปสู่การเป็นชีวิตที่ดีตามแนวพุทธธรรม และ 3) เพื่อสังเคราะห์แนวทางการสร้างชีวิตที่ดีตามแนวพุทธธรรมสำหรับมนุษย์ในยุคปัจจุบัน รูปแบบการวิจัยเป็นการวิจัยเชิงคุณภาพแบบการศึกษาวิเคราะห์เอกสาร โดยใช้แนวคิดการพัฒนามนุษย์ตามหลักไตรสิกขาและภาวนา 4 ของ Somdet Phra Buddhaghosacariya (P.A. Payutto) เป็นกรอบการวิจัย ข้อมูลปฐมภูมิ ได้แก่ พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับ Mahachulalongkornrajavidyalaya University โดยเฉพาะอังคุตตรนิกาย อัฏฐกนิบาต ได้แก่ ทีฆชาณุสูตรและธัมมัญญูสูตร ส่วนข้อมูลทุติยภูมิ ได้แก่ หนังสือ พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย และพจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม วิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีวิเคราะห์เนื้อหาและนำเสนอแบบพรรณนา

ผลการวิจัยพบว่า 1) ชีวิตที่ดีตามแนวพุทธธรรม คือ ชีวิตที่ได้รับการพัฒนาอย่างเป็นองค์รวมทั้งด้านกาย ศีล จิต และปัญญา สามารถพึ่งตนเองได้ มีความสงบ และเกื้อกูลต่อผู้อื่น 2) หลักธรรมที่นำไปสู่ชีวิตที่ดีแบ่งได้เป็น 3 ระดับ ได้แก่ ทิฏฐธัมมิกัตถะ สัมปรายิกัตถะ และปรมัตถะ โดยมีหลักธรรมสำคัญ เช่น ทิฏฐธัมมิกัตถสังวัตตนิกธรรม 4 ไตรสิกขา ภาวนา 4 และสัปปุริสธรรม 7 และ 3) แนวทางการสร้างชีวิตที่ดีสำหรับมนุษย์ยุคปัจจุบัน คือ การพัฒนาตนอย่างต่อเนื่อง เริ่มจากการสร้างความมั่นคงทางเศรษฐกิจและความสัมพันธ์ทางสังคมที่ดี นำไปสู่คุณธรรม ความสงบทางจิตใจ และปัญญาในการเข้าใจความจริงของชีวิต องค์ความรู้จากงานวิจัยนี้ คือ การบูรณาการหลักประโยชน์ 3 ระดับเข้ากับการพัฒนาทั้ง 4 ด้าน เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิต การจัดการศึกษา และการบริหารทรัพยากรมนุษย์ในสังคมร่วมสมัย

คำสำคัญ: ชีวิตที่ดี, พุทธธรรม, ไตรสิกขา, ภาวนา 4, ทิฏฐธัมมิกัตถะ

Abstract

[1] ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพมหานคร 109001

Department of Physical Education, Faculty of Education, Kasetsart University, Bangkok 10900

Corresponding author E-mail: SomchaiSu@gmail.com

Received: 20 May 2026, **Revised**: 21 June 2026, **Accepted**: 22 June 2026

This research article aimed to: 1) study the meaning and components of a good life according to Buddhist principles; 2) analyze the Buddhist teachings leading to a good life; and 3) synthesize guidelines for cultivating a good life based on Buddhist principles for people in the modern era. The research employed a qualitative approach using analytical documentary research. The conceptual framework was based on human development through the principles of the Threefold Training (Tri-sikkhā) and the Fourfold Development (Bhāvanā 4) proposed by Somdet Phra Buddhaghosacariya (P.A. Payutto). Primary sources consisted of the Thai Tipiṭaka published by Mahachulalongkornrajavidyalaya University, particularly the Dīghajāṇu Sutta and the Dhammāññū Sutta in the Aṅguttara Nikāya, Aṭṭhaka Nipāta. Secondary sources included Buddhadhamma (Expanded Edition) and the Dictionary of Buddhism (Compendium of Dhamma). Data were analyzed through content analysis and presented descriptively.

The findings revealed that: 1) a good life according to Buddhist principles is a holistic life developed in terms of physical, moral, mental, and intellectual aspects, enabling self-reliance, inner peace, and harmonious coexistence with others; 2) the Buddhist teachings leading to a good life can be classified into three levels of benefit: present benefit (diṭṭhadhammikattha), future benefit (samparāyikattha), and ultimate benefit (paramattha). Important principles include the four conditions conducive to present welfare, the Threefold Training, the Fourfold Development, and the Seven Qualities of a Good Person (sappurisadhamma); and 3) the guideline for cultivating a good life in the modern world is continuous holistic self-development, beginning with economic stability and positive social relationships, leading to morality, mental peace, and wisdom that realizes the truth of life. The body of knowledge derived from this research is the integration of the three levels of benefit with the four dimensions of human development as a framework for enhancing quality of life, education management, and human resource development in contemporary society.

Keywords: Good Life, Buddhadhamma, Threefold Training, Fourfold Development, Diṭṭhadhammikattha

บทนำ

คำถามว่า “อะไรคือชีวิตที่ดี?” เป็นคำถามพื้นฐานที่มนุษย์ทุกยุคทุกสมัยพยายามตอบ ในยุคปัจจุบันที่สังคมมีความซับซ้อนและการเปลี่ยนแปลงรวดเร็ว ผู้คนจำนวนมากต้องเผชิญกับปัญหาทางจิตใจ ความเครียด

ความสับสน และความรู้สึกว่างเปล่าในการดำเนินชีวิต รายงานขององค์การอนามัยโลกระบุว่าอัตราการเกิดโรคซึมเศร้าและโรคทางจิตเวชเพิ่มขึ้นทั่วโลก โดยเฉพาะหลังการระบาดของโรคโควิด-19 โดยในปีแรกของการระบาด ความชุกของภาวะวิตกกังวลและซึมเศร้าทั่วโลกเพิ่มขึ้นถึงร้อยละ 25 (WHO, 2022) สะท้อนให้เห็นว่ามนุษย์กำลังประสบกับวิกฤตด้านการดำเนินชีวิต และจำเป็นต้องแสวงหาแนวทางการสร้างชีวิตที่ดีที่ยั่งยืน

พระพุทธศาสนาเสนอแนวคิดเรื่อง “ชีวิตที่ดี” ที่มีลักษณะเฉพาะและเป็นระบบ สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้กล่าวไว้ในหนังสือไตรสิกขา: ระบบการศึกษาซึ่งพัฒนาชีวิตที่ดำเนินไปทั้งระบบว่า “ชีวิตที่ดี คือชีวิตที่ศึกษา เมื่อพัฒนาคนด้วยไตรสิกขา ชีวิตก็ก้าวไปในอริยมรรคา” แนวคิดนี้ชี้ให้เห็นว่าชีวิตที่ดีตามแนวพุทธธรรมมิใช่ภาวะที่หยุดนิ่งแต่เป็นกระบวนการพัฒนาตนอย่างต่อเนื่อง โดยมีการศึกษาเป็นหัวใจสำคัญ

พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงหลักธรรมที่นำไปสู่ชีวิตที่ดีไว้หลายประการในพระไตรปิฎก ตัวอย่างที่โดดเด่นคือทีฆชาณุสูตร (อง.อฏฺฐก. 23/144/289) ที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสกับทีฆชาณุ โกฬิยบุตร เกี่ยวกับธรรม 4 ประการที่เป็นไปเพื่อประโยชน์สุขในปัจจุบัน คือ อุฏฐานสัมปทา อารักขสัมปทา กัลยาณมิตตตา และสมชีวิตา และธรรม 4 ประการที่เป็นไปเพื่อประโยชน์สุขในภายหน้า คือ สัทธาสัมปทา สีลสัมปทา จาคสัมปทา และปัญญาสัมปทา หลักธรรมเหล่านี้เป็นกรอบสำคัญในการดำเนินชีวิตของชาวพุทธให้บังเกิดประโยชน์ทั้งในระดับโลกียและโลกุตตระ

งานวิจัยที่ผ่านมาเกี่ยวกับชีวิตที่ดีตามแนวพุทธธรรมแบ่งได้เป็นหลายแนวทาง อาทิ การพัฒนามนุษย์ตามหลักพระพุทธศาสนาจากพระสุตตันตปิฎก (พระณัฐวุฒิ วุฑฺฒิโก, 2558) การเสริมสร้างสุขภาวะตามหลักภาวนา 4 (พระภูชิสสะ ปญฺญาปโชโต, 2562) และการใช้หลักภาวนา 4 ส่งเสริมการปฏิบัติงานของบุคลากรยุคชีวิตวิถีใหม่ (2565) อย่างไรก็ตาม งานวิจัยส่วนใหญ่ยังเน้นการศึกษาในมิติเดียวหรือบางส่วน ยังขาดงานวิจัยที่บูรณาการแนวคิดชีวิตที่ดีในระดับประโยชน์ทั้งสาม คือ ทิฏฐธัมมิกัตถะ สัมปรายิกัตถะ และปรมัตถะ ให้เห็นภาพรวมเป็นระบบที่สามารถประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างชัดเจน

ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงเห็นความสำคัญในการศึกษาวิเคราะห์ชีวิตที่ดีตามแนวพุทธธรรมในลักษณะเชิงเอกสาร โดยมุ่งวิเคราะห์ความหมาย องค์ประกอบ และหลักธรรมที่นำไปสู่ชีวิตที่ดี เพื่อสังเคราะห์เป็นแนวทางที่สามารถประยุกต์ใช้กับมนุษย์ในยุคปัจจุบัน บทความวิจัยนี้นำเสนอเนื้อหา 3 ส่วน คือ 1) ความหมายและองค์ประกอบของชีวิตที่ดีตามแนวพุทธธรรม 2) หลักธรรมที่นำไปสู่ชีวิตที่ดีตามแนวพุทธธรรม และ 3) แนวทางการสร้างชีวิตที่ดีตามแนวพุทธธรรมสำหรับมนุษย์ในยุคปัจจุบัน ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อวงวิชาการด้านพุทธศาสตร์ พุทธจิตวิทยา และการพัฒนาคุณภาพชีวิตของมนุษย์

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาความหมายและองค์ประกอบของชีวิตที่ดีตามแนวพุทธธรรม
2. เพื่อวิเคราะห์หลักธรรมที่นำไปสู่การเป็นชีวิตที่ดีตามแนวพุทธธรรม
3. เพื่อสังเคราะห์แนวทางการสร้างชีวิตที่ดีตามแนวพุทธธรรมสำหรับมนุษย์ในยุคปัจจุบัน

การทบทวนวรรณกรรม

การทบทวนวรรณกรรมในงานวิจัยนี้แบ่งออกเป็น 3 ส่วนหลัก คือ ความหมายของชีวิตที่ดี หลักธรรมที่เกี่ยวข้อง และผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง รายละเอียดดังต่อไปนี้

1. ความหมายของชีวิตที่ดีในมุมมองพระพุทธศาสนา ในทัศนะของสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ชีวิตที่ดีในแนวพุทธธรรมเรียกอีกอย่างว่า “ชีวิตที่เป็นอยู่ดี” (well-being) คือ ชีวิตที่ได้รับการพัฒนาทั้ง 3 ด้านด้วยไตรสิกขา จนเกิดผลครบ 4 ด้านตามหลักภาวนา 4 โดยท่านได้กล่าวว่า “ชีวิตที่ดี คือชีวิตที่ศึกษา” ซึ่งหมายความว่าชีวิตที่ดีมิใช่ภาวะที่หยุดนิ่งหรือสมบูรณ์ในตัวเอง แต่เป็นชีวิตที่อยู่ในกระบวนการเรียนรู้และพัฒนาอย่างต่อเนื่อง คำว่า “ภาวนา” ในภาษาบาลีมีความหมายว่า “วฑฺฒนา” คือ การพัฒนา หรือทำให้เจริญ ซึ่งใช้ความหมายแทนกันได้กับคำว่า “สิกขา” ในมิติของพระไตรปิฎก ชีวิตที่ดีจำแนกได้ตามระดับของประโยชน์ที่บุคคลพึงได้รับ คือ ทิฏฐธัมมิกัตถะ (ประโยชน์ในปัจจุบัน) สัมปรายิกัตถะ (ประโยชน์เบื้องหน้า) และปรมัตถะ (ประโยชน์อย่างยิ่ง คือ นิพพาน) ซึ่งครอบคลุมตั้งแต่ความสำเร็จในชีวิตทางโลก ไปจนถึงเป้าหมายสูงสุดของชีวิตทางธรรม

2. หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับชีวิตที่ดี พระพุทธเจ้าทรงแสดงหลักธรรมหลายหมวดที่นำไปสู่ชีวิตที่ดี ที่สำคัญได้แก่ ทิฏฐธัมมิกัตถสังวัตตนิกธรรม 4 ที่ปรากฏในทีฆชาณุสูตร อังคุตตรนิกาย อัฏฐกนิบาต ประกอบด้วย 1) อุฏฐานสัมปทา ถึงพร้อมด้วยความหมั่น 2) อารักขสัมปทา ถึงพร้อมด้วยการรักษา 3) กัลยาณมิตตตา ความมีกัลยาณมิตร และ 4) สมชีวิตา การเลี้ยงชีวิตอย่างสมดุล ส่วนสัมปรายิกัตถสังวัตตนิกธรรม 4 ที่นำไปสู่ประโยชน์เบื้องหน้า ประกอบด้วย 1) สัทธาสัมปทา ความถึงพร้อมด้วยศรัทธา 2) สีลสัมปทา ความถึงพร้อมด้วยศีล 3) จาคสัมปทา ความถึงพร้อมด้วยการบริจาค และ 4) ปัญญาสัมปทา ความถึงพร้อมด้วยปัญญา นอกจากนี้ พระพุทธเจ้ายังทรงแสดงสัปปุริสธรรม 7 ในธัมมัญญูสูตร อังคุตตรนิกาย สัตตกนิบาต ได้แก่ 1) ธัมมัญญุตา รู้จักเหตุ 2) อัตถัญญุตา รู้จักผล 3) อัตตัญญุตา รู้จักตน 4) มัตตัญญุตา รู้จักประมาณ 5) กาลัญญุตา รู้จักกาล 6) ปริสัญญุตา รู้จักชุมชน และ 7) ปุคคลัญญุตา รู้จักบุคคล ซึ่งเป็นคุณสมบัติของสัตบุรุษหรือคนดีที่ใช้ชีวิตอย่างมีปัญญา

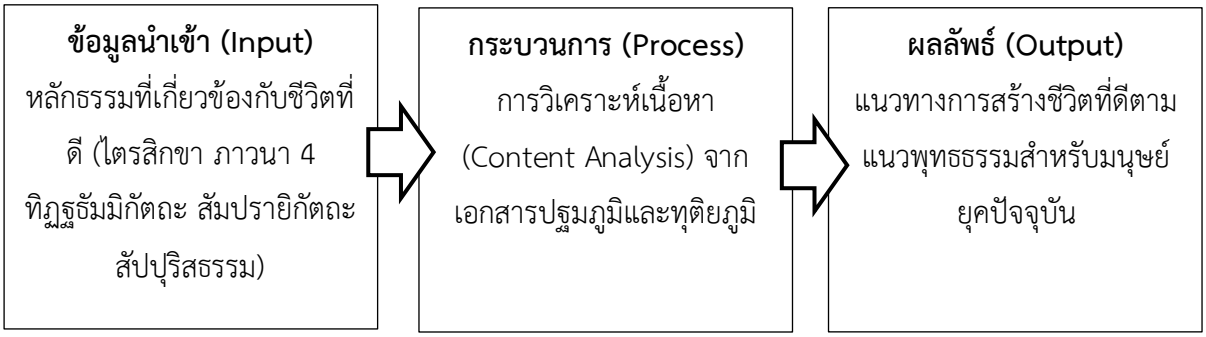
3. ผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พระณัฐวุฒิ วุฑฺฒิโก (สัพโส) และคณะ (2558) ได้ศึกษาเรื่อง “การพัฒนามนุษย์ตามหลักพระพุทธศาสนา: การนำเสนอแนวคิดจากพระสุตตันตปิฎก” ตีพิมพ์ในวารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร พบว่าการพัฒนามนุษย์ในพระพุทธศาสนาประกอบด้วย 2 มิติ คือ หลักการพัฒนา และวิธีการพัฒนา โดยมีหลักไตรสิกขาเป็นแกนกลาง งานวิจัยเรื่อง “หลักภาวนา 4 เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต” ของพระมหาภัคศิษฐ์ มหาวิรีโย และพระมหามิตร ฐิตปญฺโญ (2560) ตีพิมพ์ในวารสารบัณฑิตศึกษามหาจุฬาขอนแก่น พบว่าหลักภาวนา 4 เป็นหลักการพัฒนาชีวิตให้เกิดคุณภาพ ใน 4 ด้าน คือ ด้านพฤติกรรมทางกาย ด้านความประพฤติทางกายและวาจา ด้านการพัฒนาจิตใจหรืออารมณ์ และด้านการพัฒนาปัญญา งานวิจัยเรื่อง “หลักภาวนา 4 กับการส่งเสริมการปฏิบัติงานของบุคลากรยุคชีวิตวิถีใหม่” ของณิชาพัฒน์ คำดี (2565)

ตีพิมพ์ในวารสารสหวิทยาการนวัตกรรมปริทรรศน์ พบว่าหลักภาวนา 4 ช่วยพัฒนาบุคลากรอย่างเป็นองค์รวม ในยุคชีวิตวิถีใหม่ และทำให้บุคลากรปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

สรุปผลการทบทวนวรรณกรรม พบว่า ชีวิตที่ดีตามแนวพุทธธรรมเป็นแนวคิดที่บูรณาการการพัฒนาตนในหลายมิติ ทั้งกาย ศีล จิต และปัญญา โดยมีหลักไตรสิกขาและภาวนา 4 เป็นแกนกลาง ผู้วิจัยได้นำแนวคิดเหล่านี้มาเป็นกรอบในการวิเคราะห์ชีวิตที่ดีตามแนวพุทธธรรม โดยเน้นการสังเคราะห์ระดับประโยชน์ทั้งสามให้เห็นเป็นระบบเดียว และเชื่อมโยงสู่แนวทางการประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันของมนุษย์ยุคปัจจุบัน

กรอบแนวคิดการวิจัย

งานวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพแบบการศึกษาวิเคราะห์เอกสาร ผู้วิจัยกำหนดกรอบแนวคิดการวิจัยตามแนวคิดการพัฒนามนุษย์ด้วยไตรสิกขาและภาวนา 4 ของสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ประกอบด้วย 3 ส่วน คือ 1) ข้อมูลนำเข้า (Input) คือ หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับชีวิตที่ดีในคัมภีร์พระพุทธศาสนา 2) กระบวนการ (Process) ใช้วิธีวิเคราะห์เนื้อหาจากเอกสารปฐมภูมิและทุติยภูมิ และ 3) ผลลัพธ์ (Output) คือ แนวทางการสร้างชีวิตที่ดีตามแนวพุทธธรรม โดยมีรายละเอียดดังนี้ ทั้งนี้ การสังเคราะห์ความสัมพันธ์ของทั้งสามส่วนนำไปสู่แบบจำลองการสร้างชีวิตที่ดีเชิงพุทธ (GOOD LIFE Model) ซึ่งผู้วิจัยนำเสนอไว้ในหัวข้อองค์ความรู้ใหม่จากการวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

เอกสารและแหล่งข้อมูลที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร แหล่งข้อมูลที่ใช้ในการวิจัย คือ เอกสารทางพระพุทธศาสนาที่กล่าวถึงชีวิตที่ดี ผู้วิจัยเลือกใช้เอกสารแบบเจาะจง (Purposive Selection) ดังนี้ 1) เอกสารปฐมภูมิ พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธศักราช 2539 โดยเฉพาะส่วนที่เกี่ยวกับชีวิตที่ดี ได้แก่ อังคุตตรนิกาย สัตตกนิบาต ธัมมัญญูสูตร (เล่ม 23) อังคุตตรนิกาย อัฏฐกนิบาต ทีฆชาณุสูตร (เล่ม 23) และคัมภีร์ทีฆนิกาย สีลขันธวรรค (เล่ม 9) 2) เอกสารทุติยภูมิ งานนิพนธ์ของสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้แก่ พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม และไตรสิกขา: ระบบ

การศึกษาซึ่งพัฒนาชีวิตที่ดำเนินไปทั้งระบบ รวมถึงบทความวิจัยจากวารสารทางวิชาการที่อยู่ในฐานข้อมูล TCI

เครื่องมือในการวิจัย

เครื่องมือในการวิจัยมี 2 ชนิด คือ 1) แบบบันทึกข้อมูลเอกสาร (Documentary Recording Form) ใช้สำหรับบันทึกเนื้อหาสำคัญที่เกี่ยวข้องกับชีวิตที่ดี และ 2) แบบวิเคราะห์ข้อมูล (Data Analysis Form) ใช้สำหรับจัดหมวดหมู่และวิเคราะห์องค์ประกอบและหลักธรรมที่นำไปสู่ชีวิตที่ดี

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตามขั้นตอนต่อไปนี้ 1) สืบค้นเอกสารที่กล่าวถึงชีวิตที่ดีในพระไตรปิฎก โดยใช้คำสำคัญ ได้แก่ “ชีวิตที่ดี” “อายุยืน” “ทิฏฐธัมมิกัตถะ” “สัมปรายิกัตถะ” “ไตรสิกขา” “ภาวนา 4” “สัปปุริสธรรม” และคำที่เกี่ยวข้อง 2) บันทึกเนื้อหาที่เกี่ยวข้องลงในแบบบันทึกข้อมูลเอกสาร พร้อมระบุแหล่งที่มาที่ครบถ้วน 3) จัดหมวดหมู่เนื้อหาตามวัตถุประสงค์การวิจัย และ 4) ตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลโดยการเปรียบเทียบกับเอกสารทุติยภูมิ

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้วิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) ตามขั้นตอนต่อไปนี้ 1) อ่านและทำความเข้าใจเนื้อหาทั้งหมด 2) จัดหมวดหมู่ข้อมูลตามองค์ประกอบของชีวิตที่ดี 3) วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างหลักธรรมต่างๆ ที่นำไปสู่ชีวิตที่ดี 4) สังเคราะห์ข้อค้นพบเป็นแนวทางการสร้างชีวิตที่ดีตามแนวพุทธธรรม และ 5) เขียนบรรยายเชิงพรรณนาตามลำดับวัตถุประสงค์การวิจัย ทั้งนี้ ผู้วิจัยตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูลด้วยการตรวจสอบสามเส้าด้านข้อมูล (Data Triangulation) โดยเทียบเคียงเนื้อหาระหว่างพระไตรปิฎก อรรถกถา และงานนิพนธ์ของสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต) และให้ผู้ทรงคุณวุฒิด้านพระพุทธศาสนาตรวจสอบความถูกต้องของการตีความ เพื่อให้ผลการวิเคราะห์มีความเที่ยงตรงและน่าเชื่อถือ

ผลการวิจัย

วัตถุประสงค์ที่ 1: ความหมายและองค์ประกอบของชีวิตที่ดีตามแนวพุทธธรรม ผลการวิจัยพบว่าชีวิตที่ดีตามแนวพุทธธรรมมีความหมายและองค์ประกอบที่ลึกซึ้งและเป็นองค์รวม สามารถสรุปได้ดังนี้

ประการแรก ในด้านความหมาย ชีวิตที่ดีตามแนวพุทธธรรม หมายถึง ชีวิตที่ได้รับการพัฒนาอย่างเป็นองค์รวมและต่อเนื่อง เพื่อให้บุคคลสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข มีอิสรภาพ และเกื้อกูลต่อตนเองและผู้อื่น สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้ให้นิยามชีวิตที่ดีว่า “ชีวิตที่ดี คือชีวิตที่ศึกษา” โดยคำว่าศึกษาในที่นี้ หมายถึง การฝึกฝนพัฒนาตนตามหลักไตรสิกขา ซึ่งจะทำให้ชีวิตก้าวไปในอริยมรรค

ประการที่สอง ในด้านองค์ประกอบ ชีวิตที่ดีตามแนวพุทธธรรมประกอบด้วย 4 องค์ประกอบหลักตามหลักภาวนา 4 ที่ปรากฏในพจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม ของสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์

(ป.อ. ปยุตฺโต) ได้แก่ 1) กายภาวนา การพัฒนากาย คือการมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ 2) ศีลภาวนา การพัฒนาศีล คือการมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับเพื่อนมนุษย์ในสังคม 3) จิตตภาวนา การพัฒนาจิต คือการพัฒนาคุณภาพ สมรรถภาพ และสุขภาพของจิต และ 4) ปัญญาภาวนา การพัฒนาปัญญา คือการพัฒนาความรู้ความเข้าใจในสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง

ตารางที่ 1 องค์ประกอบของชีวิตที่ดีตามหลักภาวนา 4

องค์ประกอบ	ความหมาย	ลักษณะ/ตัวชี้วัด
1. กายภาวนา	การพัฒนาความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ	สุขภาพดี กินอยู่เป็น เลือกใช้ปัจจัย 4 อย่างมีคุณค่า ดูแลร่างกายอย่างเหมาะสม
2. ศีลภาวนา	การพัฒนาความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับเพื่อนมนุษย์และสังคม	รักษาศีล ประพฤติชอบ ไม่เบียดเบียน เกื้อกูลผู้อื่น ปฏิบัติตามจรรยาบรรณ
3. จิตตภาวนา	การพัฒนาคุณภาพ สมรรถภาพ และสุขภาพของจิตใจ	มีจิตเข้มแข็ง มั่นคง ผ่องใส มีเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา
4. ปัญญาภาวนา	การพัฒนาความรู้ความเข้าใจในสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง	รู้คิด รู้พิจารณา เข้าใจสาเหตุและผล แก้ปัญหาได้ด้วยปัญญา

จากตารางที่ 1 จะเห็นได้ว่า ชีวิตที่ดีตามแนวพุทธธรรมมิได้เน้นเพียงด้านใดด้านหนึ่ง แต่เป็นการพัฒนาที่บูรณาการครบทั้ง 4 ด้าน ซึ่งสอดคล้องกับธรรมชาติของมนุษย์ที่เป็นองค์รวม

วัตถุประสงค์ที่ 2 หลักธรรมที่นำไปสู่การเป็นชีวิตที่ดีตามแนวพุทธธรรม ผลการวิจัยพบว่า พระพุทธเจ้าทรงแสดงหลักธรรมที่นำไปสู่ชีวิตที่ดีไว้หลากหลายหมวด ซึ่งสามารถจำแนกตามระดับของประโยชน์ที่บุคคลพึงได้รับ 3 ระดับ ดังนี้

1. ระดับทิฏฐธัมมิกัตถะ (ประโยชน์ในปัจจุบัน) หลักธรรมในระดับนี้มุ่งให้บุคคลได้รับประโยชน์สุขสามัญในชาตินี้ ดังที่ปรากฏในทีฆชาณุสูตร (องฺ. อฏฐก. 23/144/289) ที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงต่อทีฆชาณุโกฬิยบุตร ประกอบด้วย ทิฏฐธัมมิกัตถสังวัตตนิกธรรม 4 ประการ คือ 1) อุฏฐานสัมปทา ความถึงพร้อมด้วยความหมั่น คือ ขยันหมั่นเพียร เลี้ยงชีพด้วยการประกอบการงาน เป็นผู้ขยันไม่เกียจคร้าน ประกอบด้วยปัญญาเครื่องสอดส่อง ทำงานให้สำเร็จ 2) อารักขสัมปทา ความถึงพร้อมด้วยการรักษา คือ รักษาคุ้มครองโภคทรัพย์ที่ได้มาด้วยความขยันหมั่นเพียร โดยชอบธรรม ไม่ให้สูญหายหรือถูกทำลาย 3) กัลยาณมิตตตา ความเป็นผู้มีกัลยาณมิตร คือ คบหากับคนดีมีศีลธรรม ไม่คบคนชั่ว ได้รับการแนะนำในทางที่ถูกต้อง 4) สมชีวิตา ความเป็นผู้เลี้ยงชีวิตพอเหมาะ คือ รู้จักความพอดี ใช้จ่ายให้สมดุลกับรายได้ ไม่ฟุ่มเฟือยและไม่ตระหนี่เกินไป

2. ระดับสัมปรายิกัตถะ (ประโยชน์เบื้องหน้า) หลักธรรมในระดับนี้มุ่งให้บุคคลได้รับประโยชน์สุขทางจิตใจและทางธรรม อันจะส่งผลถึงชีวิตในภพหน้า ดังที่ปรากฏในทีฆชาณุสูตรเช่นกัน ประกอบด้วย

สัมปรายิกัตถสังวัตตนิกธรรม 4 ประการ คือ 1) สัทธาสัมปทา ความถึงพร้อมด้วยศรัทธา คือ มีความเชื่อมั่นในพระรัตนตรัยและในกฎแห่งกรรม เชื่อว่าทำดีย่อมได้ผลดี ทำชั่วย่อมได้ผลชั่ว 2) สีลสัมปทา ความถึงพร้อมด้วยศีล คือ รักษาศีล 5 หรือศีลที่สูงขึ้นไป งดเว้นจากการเบียดเบียนตนและผู้อื่น 3) จาคสัมปทา ความถึงพร้อมด้วยจาคะ คือ การบริจาคหรือเสียสละ เป็นการลดความตระหนี่และเพิ่มพูนกุศลธรรม 4) ปัญญาสัมปทา ความถึงพร้อมด้วยปัญญา คือ มีปัญญารู้เห็นตามความเป็นจริง รู้บาปบุญคุณโทษ รู้ทางที่จะถึงความดับทุกข์

3. ระดับปรมัตถะ (ประโยชน์อย่างยิ่ง) หลักธรรมในระดับนี้มุ่งให้บุคคลเข้าถึงประโยชน์สูงสุดของชีวิต คือ พระนิพพาน ซึ่งเป็นความหลุดพ้นจากกิเลสและทุกข์ทั้งปวง แนวทางการปฏิบัติที่นำไปสู่ระดับนี้คือไตรสิกขา ได้แก่ ศีล สมาธิ และปัญญา ซึ่งทำงานประสานกันอย่างเป็นระบบ โดยมีอริยมรรคมีองค์ 8 เป็นทางปฏิบัติเพื่อการดับทุกข์อย่างสิ้นเชิง

4. สัปปุริสธรรม 7 คุณสมบัติของผู้ดำเนินชีวิตที่ดี นอกจากหลักธรรมข้างต้นแล้ว ในธัมมัญญูสูตร (อง. สตฺตก. 23/68/148) พระพุทธเจ้ายังทรงแสดงสัปปุริสธรรม 7 อันเป็นคุณสมบัติของสัตบุรุษ ซึ่งเป็นผู้ดำเนินชีวิตที่ดี ประกอบด้วย 1) ธัมมัญญุตา รู้จักเหตุ 2) อัตถัญญุตา รู้จักผล 3) อัตตัญญุตา รู้จักตน 4) มัตตัญญุตา รู้จักประมาณ 5) กาลัญญุตา รู้จักกาล 6) ปริสัญญุตา รู้จักชุมชน และ 7) ปุคคลัญญุตา รู้จักบุคคล สัปปุริสธรรม 7 นี้สรุปเป็นคำสั้นๆ ได้ว่า รู้เหตุ รู้ผล รู้ตน รู้ประมาณ รู้กาล รู้ชุมชน รู้บุคคล อันเป็นคุณสมบัติของผู้มีปัญญาในการดำเนินชีวิต

ตารางที่ 2 หลักธรรมที่นำไปสู่ชีวิตที่ดีจำแนกตามระดับประโยชน์

ระดับประโยชน์	หลักธรรมหลัก	จุดมุ่งหมาย
1. ทิฏฐธัมมิกัตถะ (ประโยชน์ปัจจุบัน)	อุฏฐานสัมปทา อารักขสัมปทา กัลยาณมิตตตา สมชีวิตา	ความสำเร็จในชีวิตทางโลก มีทรัพย์ ยศ ครอบครัวที่ดี และมิตรสหายที่ดี
2. สัมปรายิกัตถะ (ประโยชน์เบื้องหน้า)	สัทธาสัมปทา สีลสัมปทา จาคสัมปทา ปัญญาสัมปทา	ความเจริญในธรรม มีคุณธรรม ลดอกุศล ส่งผลถึงภพหน้า
3. ปรมัตถะ (ประโยชน์อย่างยิ่ง)	ไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) อริยมรรคมีองค์ 8	การหลุดพ้นจากกิเลสและทุกข์ทั้งปวง บรรลุพระนิพพาน

จากตารางที่ 2 จะเห็นได้ว่า หลักธรรมที่นำไปสู่ชีวิตที่ดีตามแนวพุทธธรรมมีลำดับขั้นที่ชัดเจน โดยเริ่มจากการสร้างฐานทางโลกที่มั่นคงในระดับทิฏฐธัมมิกัตถะ พัฒนาคุณธรรมในระดับสัมปรายิกัตถะ และในที่สุดมุ่งสู่ความหลุดพ้นในระดับปรมัตถะ ซึ่งทั้งสามระดับสนับสนุนซึ่งกันและกัน

วัตถุประสงค์ที่ 3 แนวทางการสร้างชีวิตที่ดีตามแนวพุทธธรรมสำหรับมนุษย์ในยุคปัจจุบัน ผลการวิจัยพบว่า แนวทางการสร้างชีวิตที่ดีตามแนวพุทธธรรมสำหรับมนุษย์ในยุคปัจจุบันสามารถสังเคราะห์ได้ 5 แนวทางหลัก ดังนี้

แนวทางที่ 1 การพัฒนาตนอย่างเป็นองค์รวม (Holistic Self-Development) โดยให้ความสำคัญทั้ง 4 ด้านของภาวนา ครอบคลุมการพัฒนากาย การพัฒนาศีล การพัฒนาจิต และการพัฒนาปัญญา ไม่เน้นเพียงด้านใดด้านหนึ่ง การพัฒนาแบบนี้ทำให้บุคคลมีความสมดุลในการใช้ชีวิต ไม่เป็นเพียงผู้เก่งทางวิชาการแต่ขาดคุณธรรม หรือมีศีลธรรมแต่ขาดความรู้และทักษะการดำเนินชีวิต

แนวทางที่ 2 การสร้างฐานชีวิตด้วยทิฏฐธัมมิกัตถสังวัตตนิกธรรม 4 โดยเริ่มจากความขยันหมั่นเพียรในการประกอบสัมมาอาชีพ (อุฏฐานสัมปทา) การรู้จักรักษาสิ่งที่หามาได้ (อารักขสัมปทา) การเลือกคบกัลยาณมิตร (กัลยาณมิตตตา) และการดำเนินชีวิตอย่างพอเหมาะพอดี (สมชีวิตา) ซึ่งเป็นฐานสำคัญสำหรับมนุษย์ยุคปัจจุบันที่ต้องเผชิญกับปัญหาเศรษฐกิจและการดำเนินชีวิตในสังคมที่ซับซ้อน

แนวทางที่ 3 การพัฒนาคุณธรรมและจิตใจด้วยสัมปรายิกัตถสังวัตตนิกธรรม 4 โดยปลูกฝังศรัทธาในกฎแห่งกรรม รักษาศีลให้บริสุทธิ์ ฝึกการให้และเสียสละ และพัฒนาปัญญาให้รู้เท่าทันชีวิต แนวทางนี้ช่วยให้มนุษย์มีรากฐานทางจิตใจที่มั่นคง สามารถเผชิญกับความผันผวนของชีวิตได้อย่างไม่หวั่นไหว

แนวทางที่ 4 การปฏิบัติตามไตรสิกขาเพื่อมุ่งสู่ปรมัตถประโยชน์ โดยมีศีลเป็นฐาน สมาธิเป็นกระบวนการ และปัญญาเป็นผลลัพธ์ การปฏิบัติเช่นนี้นำพาบุคคลไปสู่ความหลุดพ้นจากกิเลสและทุกข์ทั้งปวง บรรลุนิพพานสุข อันเป็นเป้าหมายสูงสุดของชีวิตในพระพุทธศาสนา

แนวทางที่ 5 การประยุกต์สัปปุริสธรรม 7 ในการดำเนินชีวิต โดยฝึกฝนตนให้เป็นผู้รู้จักเหตุ รู้จักผล รู้จักตน รู้จักประมาณ รู้จักกาล รู้จักชุมชน และรู้จักบุคคล ซึ่งจะทำให้บุคคลสามารถดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างมีปัญญาและเป็นที่เคารพรักของผู้คน

อภิปรายผล

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 1 ผลการวิจัยพบว่า ชีวิตที่ดีตามแนวพุทธธรรม หมายถึง ชีวิตที่ได้รับการพัฒนาอย่างเป็นองค์รวมและต่อเนื่อง ประกอบด้วยองค์ประกอบ 4 ประการ คือ กาย ศีล จิต และปัญญา ทั้งนี้อาจเป็นเพราะพระพุทธศาสนามองมนุษย์ในฐานะที่เป็นองค์รวมและมีศักยภาพในการพัฒนา การพัฒนาจึงต้องครอบคลุมทุกมิติของชีวิต ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับงานของพระณัฐวุฒิ วุฑฺฒิโก (สัพโส) และคณะ (2558) ที่ศึกษาการพัฒนามนุษย์ตามหลักพระพุทธศาสนาจากพระสุตตันตปิฎก และพบว่าการพัฒนามนุษย์ในพระพุทธศาสนาเน้นการพัฒนาในหลายมิติพร้อมกัน และสอดคล้องกับแนวคิดของสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต) (2559) ที่กล่าวว่า “ชีวิตที่ดี คือชีวิตที่ศึกษา” แสดงให้เห็นว่าการพัฒนาตนเป็นหัวใจสำคัญของชีวิตที่ดี

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 2 ผลการวิจัยพบว่า หลักธรรมที่นำไปสู่ชีวิตที่ดีตามแนวพุทธธรรมจำแนกได้เป็น 3 ระดับประโยชน์ ได้แก่ ทิฏฐธัมมิกัตถะ สัมปรายิกัตถะ และปรมัตถะ พร้อมด้วยสัปปุริสธรรม 7 เป็นคุณสมบัติของผู้ดำเนินชีวิตที่ดี ทั้งนี้อาจเป็นเพราะพระพุทธศาสนาไม่ได้มองชีวิตที่ดีเป็นภาพแบนเดียว แต่เห็นว่าชีวิตที่ดีต้องครอบคลุมประโยชน์หลายระดับ ทั้งระดับโลกที่จับต้องได้ในชีวิตประจำวัน ระดับธรรมที่

นำไปสู่ความเจริญของจิตใจ และระดับสูงสุดที่เป็นอิสรภาพจากทุกข์ ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับงานของเผือก เดช และคณะ (2567) เรื่องการประยุกต์ใช้หลักทิฏฐธัมมิกัตถประโยชน์ในการดำเนินชีวิตของเกษตรกร ที่ยืนยันว่าทิฏฐธัมมิกัตถะเป็นรากฐานสำคัญสำหรับชีวิตที่ดีในระดับโลกียะ และยังเป็นบันไดสู่ระดับที่สูงขึ้น

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 3 ผลการวิจัยพบว่า แนวทางการสร้างชีวิตที่ดีตามแนวพุทธธรรมสำหรับมนุษย์ยุคปัจจุบันประกอบด้วย 5 แนวทาง คือ การพัฒนาตนอย่างเป็นองค์รวม การสร้างฐานชีวิตด้วยทิฏฐธัมมิกัตถะ การพัฒนาคุณธรรมและจิตใจด้วยสัมปรายิกัตถะ การปฏิบัติตามไตรสิกขาเพื่อปรมัตถประโยชน์ และการประยุกต์สัปปุริสธรรม 7 ทั้งนี้อาจเป็นเพราะมนุษย์ในยุคปัจจุบันต้องเผชิญกับความซับซ้อนของสังคมและความท้าทายในหลายมิติพร้อมกัน การมีกรอบที่ครอบคลุมทุกระดับจึงเป็นประโยชน์อย่างยิ่ง ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับงานวิจัยเรื่อง “หลักภาวนา 4 เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต” ของพระมหาภัคศิษฐ์ มหาวิริโย และพระมหามิตร ฐิตปญฺโญ (2560) และงานเรื่อง “หลักภาวนา 4 กับการส่งเสริมการปฏิบัติงานของบุคลากรยุคชีวิตวิถีใหม่” (ณิชาพัฒน์ คำดี, 2565) ที่พบว่าหลักภาวนา 4 และไตรสิกขาสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันและการทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ช่วยพัฒนาบุคลากรให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีและทำงานได้อย่างมีประสิทธิผล

นอกจากนี้ เมื่อพิจารณาเปรียบเทียบกับแนวคิดสุขภาวะ (well-being) ในจิตวิทยาตะวันตก พบว่าแนวคิดชีวิตที่ดีตามแนวพุทธธรรมมีจุดร่วมกับแนวคิดความผาสุกเชิงคุณค่า (eudaimonic well-being) ที่เน้นการมีชีวิตที่มีความหมายและการพัฒนาศักยภาพของตน มากกว่าความสุขเชิงเสพ (hedonic well-being) อย่างไรก็ตาม มีจุดต่างสำคัญ คือ ชีวิตที่ดีตามแนวพุทธธรรมขยายเป้าหมายไปถึงระดับปรมัตถะ คือ การหลุดพ้นจากกิเลสและทุกข์ ซึ่งเป็นมิติที่ลึกกว่ากรอบสุขภาวะทางโลกของจิตวิทยาตะวันตก การบูรณาการมุมมองทั้งสองจึงช่วยเสริมให้การพัฒนาคุณภาพชีวิตมีความครอบคลุมทั้งระดับโลกียะและโลกุตตระ

องค์ความรู้ใหม่จากการวิจัย

งานวิจัยนี้ได้สังเคราะห์องค์ความรู้ใหม่เป็นแบบจำลอง “GOOD LIFE Model” สำหรับการสร้างชีวิตที่ดีตามแนวพุทธธรรมสำหรับมนุษย์ในยุคปัจจุบัน ประกอบด้วยองค์ประกอบ 8 ประการ ดังนี้

G – Growing (เติบโต): ชีวิตที่ดีเป็นชีวิตที่อยู่ในกระบวนการเรียนรู้และพัฒนาอย่างต่อเนื่อง สอดคล้องกับแนวคิด “ชีวิตที่ดี คือชีวิตที่ศึกษา”

O – Organizing (จัดสรร): การจัดการทรัพยากรและเวลาในชีวิตอย่างเป็นระบบตามหลักอารักขสัมปทาและสมชีวิตา

O – Optimizing (เพิ่มคุณค่า): การใช้ศักยภาพของตนอย่างเต็มที่ตามหลักอุฏฐานสัมปทา ผ่านการทำงานและการพัฒนาตนเอง

D – Discerning (มีปัญญาแยกแยะ): การมีปัญญาในการแยกแยะเหตุผล ตามหลักธัมมัญญุตาและอัตถัญญุตา

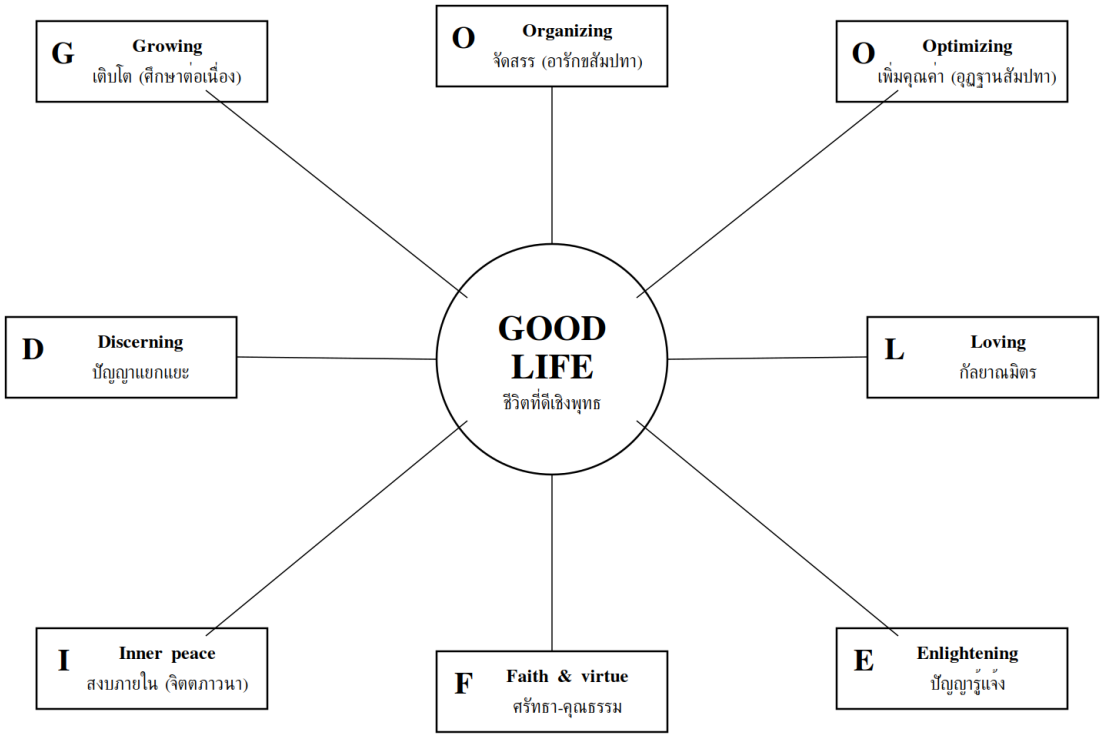
L – Loving relationships (มีความสัมพันธ์อันเป็นที่รัก): การสร้างและรักษาความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นตามหลักกัลยาณมิตตตาและสังคหวัตถุ

I – Inner peace (สงบภายใน): การพัฒนาจิตให้สงบและมั่นคงตามหลักจิตตภาวนาและสมาธิ

F – Faith and virtue (ศรัทธาและคุณธรรม): การสร้างฐานทางจิตใจตามหลักสัทธาสัมปทา สีลสัมปทา และจาคสัมปทา

E – Enlightening wisdom (ปัญญารู้แจ้ง): การพัฒนาปัญญาจนเข้าใจชีวิตและธรรมชาติตามความเป็นจริง อันเป็นเป้าหมายสูงสุดของชีวิตที่ดี

GOOD LIFE Model นี้บูรณาการหลักธรรมในทุกระดับประโยชน์ ครอบคลุมการพัฒนาทั้ง 4 ด้านตามหลักภาวนา 4 และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในระดับปัจเจกบุคคล ครอบครัว องค์กร และสังคม เพื่อสร้างชีวิตที่ดีอย่างเป็นองค์รวมและยั่งยืน



ภาพที่ 2 แบบจำลอง GOOD LIFE Model สำหรับการสร้างชีวิตที่ดีตามแนวพุทธธรรม

สรุป

งานวิจัยนี้สรุปได้ว่า ชีวิตที่ดีตามแนวพุทธธรรมเป็นแนวคิดที่บูรณาการการพัฒนามนุษย์ในหลายมิติ มีลักษณะเป็นองค์รวมและเป็นกระบวนการต่อเนื่อง ในด้านความหมาย ชีวิตที่ดี คือ ชีวิตที่ได้รับการพัฒนาด้วยการศึกษาในหลักไตรสิกขา และเกิดผลครบ 4 ด้านตามหลักภาวนา 4 ในด้านหลักธรรม พระพุทธเจ้าทรงแสดงหลักธรรมที่นำไปสู่ชีวิตที่ดี 3 ระดับ ได้แก่ ทิฏฐธัมมิกัตถะ (ประโยชน์ปัจจุบัน) ผ่านทิฏฐธัมมิกัตถสังวัตตนิก

ธรรม 4 สัมปรายิกัตถะ (ประโยชน์เบื้องหน้า) ผ่านสัมปรายิกัตถสังวัตตนิกธรรม 4 และปรมัตถะ (ประโยชน์อย่างยิ่ง) ผ่านไตรสิกขาและอริยมรรคมีองค์ 8 พร้อมด้วยสัปปุริสธรรม 7 เป็นคุณสมบัติของผู้ดำเนินชีวิตที่ดี ผู้วิจัยได้สังเคราะห์เป็น GOOD LIFE Model เป็นกรอบในการสร้างชีวิตที่ดีตามแนวพุทธธรรมสำหรับมนุษย์ในยุคปัจจุบัน ซึ่งจะเป็นแนวทางที่ช่วยให้มนุษย์ในยุคปัจจุบันสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีคุณภาพ มีความสุข และเกื้อกูลต่อตนเองและผู้อื่น

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัย ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 1 พบว่าชีวิตที่ดีตามแนวพุทธธรรมเป็นองค์รวม 4 ด้าน ดังนั้น สถาบันการศึกษาและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรออกแบบหลักสูตรและกิจกรรมที่ส่งเสริมการพัฒนาผู้เรียนทั้ง 4 ด้าน ไม่ใช่เน้นเฉพาะด้านวิชาการเท่านั้น

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 2 พบว่ามีหลักธรรม 3 ระดับประโยชน์ ดังนั้นองค์กรพัฒนาทรัพยากรมนุษย์และสถานประกอบการควรนำหลักทิฏฐธัมมิกัตถสังวัตตนิกธรรม 4 ไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาบุคลากร เพื่อให้บุคลากรมีความมั่นคงในชีวิตและการงาน

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 3 พบว่ามี 5 แนวทางการสร้างชีวิตที่ดี ดังนั้นหน่วยงานด้านสุขภาพจิตและการให้คำปรึกษาควรนำ GOOD LIFE Model ไปประยุกต์ใช้ในการให้คำปรึกษาและออกแบบโปรแกรมเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของประชาชน โดยเฉพาะกลุ่มที่กำลังเผชิญวิกฤตชีวิต

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

งานวิจัยนี้ได้ข้อค้นพบที่สำคัญ คือ การสังเคราะห์ GOOD LIFE Model สำหรับการสร้างชีวิตที่ดีตามแนวพุทธธรรม สามารถนำไปประยุกต์ใช้กับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล องค์กร และสังคม โดยควรให้ความสำคัญกับการพัฒนาที่เป็นองค์รวมและต่อเนื่อง สำหรับประเด็นในการวิจัยครั้งต่อไป ควรทำวิจัยในประเด็นเกี่ยวกับ 1) การวิจัยเชิงทดลองเพื่อทดสอบประสิทธิผลของ GOOD LIFE Model กับกลุ่มประชากรเฉพาะ เช่น นักศึกษา บุคลากรองค์กร และผู้สูงอายุ 2) การวิจัยเชิงคุณภาพแบบกรณีศึกษาบุคคลที่ดำเนินชีวิตตามแนวพุทธธรรมและประสบความสำเร็จในการสร้างชีวิตที่ดี และ 3) การพัฒนาเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตเชิงพุทธ (Buddhist Good Life Scale) ที่สอดคล้องกับองค์ประกอบของชีวิตที่ดีตามแนวพุทธธรรม

เอกสารอ้างอิง

ณิชาพัฒน์ คำดี. (2565). หลักภาวนา 4 กับการส่งเสริมการปฏิบัติงานของบุคลากรยุคชีวิตวิถีใหม่. *วารสารสหวิทยาการนวัตกรรมปริทรรศน์*, 5(2), A79-A90.

นิลุบล เผือกเดช, โสภณ ขำทัพ, สุจิตรา ทิพย์บุรี, และ พระครูบวรชัยวัฒน์. (2567). การประยุกต์ใช้หลักทิฏฐธัมมิกัตถประโยชน์ในการดำเนินชีวิตของเกษตรกร ตำบลเสวียด อำเภอท่าฉาง จังหวัดสุราษฎร์ธานี. *วารสาร มจร บาฬีศึกษาพุทธโฆสปริทรรศน์*, 10(3), 29-42.

พระณัฐวุฒิ วุฑฺฒิโก (สัพโส), ภาณุวัฒน์ ภักดีวงศ์, เอื้อมพร หลินเจริญ และประพัฒน์ ศรีกูลกิจ. (2558). การพัฒนามนุษย์ตามหลักพระพุทธศาสนา: การนำเสนอแนวคิดจากพระสุตตันตปิฎก. *วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร*, 17(3), 60-70.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2551). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม* (พิมพ์ครั้งที่ 17). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระภูชิสสะ ปญฺญาปโชโต (มียศ). (2562). การเสริมสร้างสุขภาวะตามหลักภาวนา 4 ของผู้สูงอายุในตำบลยางฮอม อำเภอขุนตาล จังหวัดเชียงราย. *วารสาร มจร การพัฒนาสังคม*, 4(1), 49-63.

พระมหาภัคศิษฐ์ มหาวิรีโย และพระมหามิตร ฐิตปญฺโญ. (2560). การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักภาวนา 4. *วารสารบัณฑิตศึกษามหาจุฬาขอนแก่น*, 4(1), 42-49.

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2559). *พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย* (พิมพ์ครั้งที่ 47). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ผลิธัมม์.

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2562). *ไตรสิกขา: ระบบการศึกษาซึ่งพัฒนาชีวิตที่ดำเนินไปทั้งระบบ.* นครปฐม: วัดญาณเวศกวัน.

World Health Organization. (2022). *Mental health and COVID-19: Early evidence of the pandemic's impact (Scientific brief*, 2 March 2022). Geneva: World Health Organization.