บทความวิชาการ: Academic Article

คุณค่าของหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาต่อการดำเนินชีวิตยุคใหม่

The Value of Buddhist Principles for Modern Life

พระครูภัทรธรรมบัณฑิต[1]

PhraKhru PhattharadhammaBandit[1]

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อวิเคราะห์คุณค่าของหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่มีต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์ในยุคใหม่ ซึ่งเป็นยุคที่สังคมเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทั้งทางเทคโนโลยี เศรษฐกิจ และวิถีการดำรงชีวิต ผลการศึกษาพบว่า หลักธรรมทางพระพุทธศาสนายังคงมีคุณค่าและสามารถประยุกต์ใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพในการดำเนินชีวิตยุคปัจจุบัน โดยจำแนกคุณค่าออกเป็น ๔ ด้านหลัก คือ ด้านการพัฒนาตนเอง ด้านการครองชีวิตทางเศรษฐกิจ ด้านการอยู่ร่วมกันในสังคม และด้านการเผชิญทุกข์ทางจิตใจ ในด้านการพัฒนาตนเอง หลักไตรสิกขาคือศีล สมาธิ และปัญญา ช่วยเสริมสร้างวินัยและความรู้เท่าทันตนเอง ในด้านเศรษฐกิจ หลักทิฏฐธัมมิกัตถประโยชน์และสัปปุริสธรรมส่งเสริมการประกอบอาชีพและการใช้จ่ายอย่างพอเหมาะ สอดคล้องกับแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียง ในด้านสังคม หลักสาราณียธรรม ๖ และพรหมวิหาร ๔ สร้างพื้นฐานของความสัมพันธ์ที่ดีบนความเมตตาและความเสมอภาค ในด้านการเผชิญทุกข์ทางจิตใจ หลักอริยสัจ ๔ และโยนิโสมนสิการช่วยให้ผู้คนเข้าใจสภาวะแห่งทุกข์อย่างถูกต้องและสามารถจัดการกับความเครียดและความวิตกกังวลซึ่งเป็นปัญหาเด่นของยุคใหม่ คุณค่าเหล่านี้สอดคล้องกับแนวคิดในจิตวิทยาเชิงบวกและการแพทย์เชิงบูรณาการร่วมสมัยที่ยอมรับบทบาทของสติและสมาธิในการส่งเสริมสุขภาวะ ข้อเสนอแนะของบทความคือควรส่งเสริมการเรียนรู้และประยุกต์หลักธรรมในระบบการศึกษา การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ในองค์กร และการดูแลสุขภาพจิตของประชาชน เพื่อสร้างสังคมที่มีคุณภาพและความสงบสุขอย่างยั่งยืน

คำสำคัญ: หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา, การดำเนินชีวิต, ยุคใหม่, ไตรสิกขา, การประยุกต์

Abstract

This academic article aims to analyze the value of Buddhist principles for human life in the modern era—a period characterized by rapid changes in technology, economy, and

[1] คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยพระนครศรีอยุธยา 13170

Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Phra Nakhon Si Ayutthaya 13170

Corresponding author E-mail: ekkapatr.abhi@mcu.ac.th

Received: 20 May 2026, **Revised**: 21 June 2026, **Accepted**: 23 June 2026

lifestyle. The study finds that Buddhist principles remain valuable and can be effectively applied to contemporary living. Their value is classified into four main domains: self-development, economic livelihood, social coexistence, and coping with mental suffering. In self-development, the Threefold Training (Tisikkhā)—morality, concentration, and wisdom—cultivates discipline and self-awareness. In the economic domain, the principles of present-life benefits (diṭṭhadhammikattha) and the qualities of a good person (sappurisadhamma) promote balanced occupation and moderate spending, consistent with the Sufficiency Economy philosophy. In the social domain, the six conditions of conciliation (sārāṇīyadhamma) and the four sublime states (brahmavihāra) establish relationships grounded in loving-kindness and equality. In coping with mental suffering, the Four Noble Truths and wise reflection (yoniso-manasikāra) help individuals understand suffering correctly and manage stress and anxiety—prominent challenges of modern life. These values align with contemporary positive psychology and integrative medicine, both of which recognize the role of mindfulness and meditation in promoting well-being. The article recommends promoting the learning and application of Buddhist principles in education, organizational human resource development, and public mental health care, thereby fostering a society of sustainable quality and peace.

Keywords: Buddhist Principles, Way of Life, Modern Era, Threefold Training, Application

บทนำ

สังคมยุคใหม่หรือยุคหลังสมัยใหม่ที่กำลังดำเนินอยู่ในปัจจุบัน เป็นยุคที่มนุษย์เผชิญกับความเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและซับซ้อนอย่างที่ไม่เคยปรากฏมาก่อน ทั้งความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี การสื่อสารดิจิทัล กระแสโลกาภิวัตน์ ระบบเศรษฐกิจแบบบริโภคนิยม และวิถีชีวิตที่เร่งรีบในเขตเมือง ความเปลี่ยนแปลงเหล่านี้แม้จะนำมาซึ่งความสะดวกสบายและโอกาสใหม่ ๆ แต่ในขณะเดียวกันก็ก่อให้เกิดปัญหาที่กระทบต่อคุณภาพชีวิตของผู้คนอย่างกว้างขวาง โดยเฉพาะปัญหาความเครียด ความวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า ความรู้สึกไร้ความหมาย และความสัมพันธ์ทางสังคมที่เปราะบาง

ในบริบทดังกล่าว ผู้คนจำนวนไม่น้อยเริ่มหันกลับมาแสวงหาแนวทางทางศาสนาและภูมิปัญญาดั้งเดิม เพื่อใช้เป็นเครื่องนำทางในการดำเนินชีวิต พระพุทธศาสนาในฐานะที่เป็นศาสนาแห่งปัญญาและเป็นรากฐานทางวัฒนธรรมของสังคมไทย ได้นำเสนอหลักธรรมที่มีคุณค่าและสามารถประยุกต์ใช้กับการดำเนินชีวิตของมนุษย์ในยุคใหม่ได้อย่างน่าสนใจ หลักธรรมเหล่านี้มีลักษณะเป็นกาลามสูตร คือ ผ่านการพิสูจน์มาแล้วและสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้โดยไม่ขัดกับเหตุผลและประสบการณ์ของมนุษย์ในแต่ละยุคสมัย

บทความวิชาการนี้จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อวิเคราะห์คุณค่าของหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่มีต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์ในยุคใหม่ โดยจำแนกการวิเคราะห์ออกเป็น ๔ ด้านหลัก คือ ด้านการพัฒนาตนเอง ด้านการครองชีวิตทางเศรษฐกิจ ด้านการอยู่ร่วมกันในสังคม และด้านการเผชิญทุกข์ทางจิตใจ พร้อมทั้งเชื่อมโยงกับแนวคิดและงานวิจัยร่วมสมัย เพื่อชี้ให้เห็นว่าหลักธรรมในพระพุทธศาสนามิได้จำกัดอยู่เฉพาะในบริบทของพุทธศาสนิกชนเท่านั้น แต่เป็นมรดกทางปัญญาของมนุษยชาติที่สามารถสร้างคุณค่าต่อการดำเนินชีวิตได้อย่างเป็นรูปธรรม ทั้งนี้ บทความนี้ใช้วิธีการศึกษาเชิงเอกสาร (documentary study) โดยวิเคราะห์หลักธรรมจากพระไตรปิฎก (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙) อรรถกถา และงานนิพนธ์ทางพระพุทธศาสนา แล้วเชื่อมโยงกับแนวคิดและงานวิจัยทางจิตวิทยาและการแพทย์ร่วมสมัย

๑. ลักษณะและปัญหาของการดำเนินชีวิตในยุคใหม่

ยุคใหม่ในที่นี้หมายถึงยุคที่เริ่มต้นจากการปฏิวัติอุตสาหกรรม ผ่านยุคข้อมูลข่าวสาร จนถึงยุคดิจิทัลและปัญญาประดิษฐ์ในปัจจุบัน ลักษณะเด่นของยุคใหม่ ได้แก่ ความเร็วในการเปลี่ยนแปลงของเทคโนโลยีและข้อมูล การเชื่อมโยงของระบบเศรษฐกิจและสังคมในระดับโลก การให้ความสำคัญกับเหตุผลและวิทยาศาสตร์ตลอดจนการลดความสำคัญของระบบความเชื่อแบบดั้งเดิมในชีวิตสาธารณะ ในด้านหนึ่ง ความเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ได้ยกระดับคุณภาพชีวิตในเชิงวัตถุของมนุษย์ขึ้นอย่างมาก แต่ในอีกด้านหนึ่ง ก็ได้สร้างปัญหาทางจิตใจและสังคมที่ลึกซึ้งและซับซ้อน

ปัญหาหลักของการดำเนินชีวิตในยุคใหม่อาจสรุปได้เป็น ๔ ประการ ประการแรก คือ ความเครียดและความเหนื่อยล้าทางจิตใจ ซึ่งเกิดจากการแข่งขัน ความคาดหวัง และจำนวนข้อมูลที่ต้องประมวลผลในแต่ละวัน องค์การอนามัยโลกรายงานว่าในปี ค.ศ. 2021 มีประชากรมากกว่า 1 พันล้านคน หรือมากกว่า 1 ใน 8 ของประชากรโลก กำลังเผชิญกับภาวะผิดปกติทางจิต โดยภาวะวิตกกังวลและซึมเศร้าเป็นกลุ่มอาการที่พบมากที่สุด (WHO, 2022) ประการที่สอง คือ ปัญหาในด้านความสัมพันธ์ทางสังคม การสื่อสารผ่านสื่อดิจิทัลแม้จะเพิ่มความสะดวก แต่ในขณะเดียวกันก็ทำให้ความสัมพันธ์แบบเผชิญหน้าและความสัมพันธ์ที่ลึกซึ้งลดน้อยลง ประการที่สาม คือ ปัญหาด้านเศรษฐกิจและการบริโภค ระบบทุนนิยมและการตลาดที่ก้าวหน้าได้สร้างวัฒนธรรมการบริโภคที่ไม่จำกัด ทำให้ผู้คนวิ่งตามความอยากและความต้องการที่ถูกกระตุ้นอยู่ตลอดเวลา ส่งผลให้เกิดปัญหาหนี้สิน การใช้จ่ายเกินตัว และความรู้สึกไม่พอใจกับสิ่งที่ตนมี ประการที่สี่ คือ วิกฤตของความหมายในชีวิต เมื่อระบบคุณค่าแบบดั้งเดิมถูกท้าทาย และความก้าวหน้าทางวัตถุไม่สามารถตอบโจทย์ความหมายในชีวิตได้อย่างแท้จริง ผู้คนจำนวนมากจึงเผชิญกับความรู้สึกว่างเปล่าและไม่รู้ทิศทางของชีวิตตนเอง

ปัญหาเหล่านี้ชี้ให้เห็นว่าการดำเนินชีวิตในยุคใหม่ต้องการเครื่องนำทางที่สามารถสร้างสมดุลระหว่างการพัฒนาภายนอกกับการพัฒนาภายใน หลักธรรมในพระพุทธศาสนามีคุณสมบัติที่เหมาะสมในการตอบโจทย์นี้ เนื่องจากเน้นการพัฒนาคุณภาพภายในของมนุษย์ และมีหลักการที่ผ่านการทดสอบในประสบการณ์ของมนุษย์มากว่าสองพันห้าร้อยปี

๒. คุณค่าของหลักธรรมในด้านการพัฒนาตนเอง

การพัฒนาตนเองเป็นแก่นแกนของคำสอนในพระพุทธศาสนา เพราะพระพุทธศาสนามองว่ามนุษย์เป็น “สัตว์ที่ฝึกได้” และมีศักยภาพในการพัฒนาตนให้สูงขึ้นได้ด้วยความเพียร หลักธรรมหลักที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาตนเอง คือ ไตรสิกขา ซึ่งประกอบด้วยศีล สมาธิ และปัญญา ศีลเป็นการฝึกความประพฤติทางกายและวาจาให้เรียบร้อย สมาธิเป็นการฝึกจิตให้ตั้งมั่นและมีสติ และปัญญาเป็นการพัฒนาความเข้าใจในความเป็นจริงของชีวิตและสรรพสิ่ง ไตรสิกขามีลักษณะเป็นกระบวนการที่ต่อเนื่องและเกื้อหนุนกัน คือ ศีลเป็นพื้นฐานของสมาธิ และสมาธิเป็นพื้นฐานของปัญญา (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), ๒๕๔๖)

ในยุคใหม่ที่ความเร่งรีบและการรับข้อมูลจำนวนมหาศาลในแต่ละวันได้ลดทอนความสามารถในการจดจ่อและการรู้เท่าทันตนเองของผู้คน การฝึกสมาธิและสติตามแนวพระพุทธศาสนาจึงมีคุณค่าอย่างยิ่ง การวิจัยทางวิทยาศาสตร์ในสาขาประสาทวิทยาและจิตวิทยาคลินิกในช่วงสองทศวรรษที่ผ่านมา ได้ยืนยันถึงประโยชน์ของการฝึกสติ หรือที่เรียกว่า mindfulness ในการลดความเครียด เพิ่มสมาธิ พัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ และส่งเสริมสุขภาวะทางจิตอย่างเป็นนัยสำคัญ การประยุกต์หลักสติของพระพุทธศาสนาในรูปแบบของ Mindfulness-Based Stress Reduction และ Mindfulness-Based Cognitive Therapy ได้รับการยอมรับและถูกนำไปใช้ในสถานพยาบาลและองค์กรชั้นนำทั่วโลก (Kabat-Zinn, 2003; Segal et al., 2013)

นอกจากนี้ หลักโยนิโสมนสิการหรือการคิดอย่างแยบคายและเป็นระบบ ก็เป็นเครื่องมือสำคัญในการพัฒนาตนเองในยุคที่ข้อมูลข่าวสารเต็มไปด้วยความซับซ้อนและการบิดเบือน โยนิโสมนสิการช่วยให้ผู้คนสามารถพิจารณาข้อมูลและสถานการณ์ต่าง ๆ ด้วยปัญญา มองเห็นเหตุปัจจัย และตัดสินใจบนพื้นฐานของความเข้าใจที่ถูกต้อง มากกว่าการตอบสนองด้วยอารมณ์หรือความเคยชิน คุณสมบัติเหล่านี้เป็นทักษะแห่งศตวรรษที่ ๒๑ ที่จำเป็นต่อการดำเนินชีวิตและการทำงานในยุคใหม่ (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), ๒๕๕๙)

๓. คุณค่าของหลักธรรมในด้านการครองชีวิตทางเศรษฐกิจและการอยู่ร่วมกันในสังคม

ในมิติเศรษฐกิจ พระพุทธศาสนามีหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการประกอบอาชีพและการใช้ทรัพย์อย่างเหมาะสม หลักทิฏฐธัมมิกัตถประโยชน์ ๔ ประการ ประกอบด้วยอุฏฐานสัมปทาความขยันหมั่นเพียร อารักขสัมปทาความรู้จักรักษาทรัพย์ที่หามาได้ กัลยาณมิตตตาการคบเพื่อนที่ดี และสมชีวิตาการเลี้ยงชีพอย่างพอเหมาะแก่รายได้ หลักการเหล่านี้แม้จะเป็นคำสอนที่มีอายุยาวนาน แต่ยังคงตอบโจทย์ปัญหาเศรษฐกิจของผู้คนในยุคใหม่ได้อย่างตรงประเด็น โดยเฉพาะหลักสมชีวิตาที่สอดคล้องอย่างยิ่งกับแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงในพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร ซึ่งเป็นปรัชญาที่ช่วยให้ประชาชนสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมั่นคงในภาวะที่ระบบเศรษฐกิจโลกผันผวน และสอดคล้องกับแนวคิดการพัฒนาที่ยั่งยืนที่เน้นความสมดุลและพอประมาณ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), ๒๕๕๐)

ในด้านการประกอบอาชีพ หลักสัมมาอาชีวะในมรรคมีองค์แปด เป็นเครื่องเตือนใจให้ผู้คนดำเนินอาชีพในทางที่ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น และหลักโภชเนมัตตัญญุตาหรือความรู้จักประมาณในการบริโภค

ช่วยให้ผู้คนรู้จักจัดการกับความอยากและการบริโภคในยุคที่การตลาดและสื่อโฆษณามีอิทธิพลอย่างมาก คุณค่าของหลักธรรมเหล่านี้คือการสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจให้ผู้คนสามารถดำรงตนอยู่ในสังคมบริโภคนิยมได้อย่างไม่ตกเป็นทาสของกระแส

ในมิติของการอยู่ร่วมกันในสังคม พระพุทธศาสนาเสนอหลักธรรมหลายประการที่ส่งเสริมความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างมนุษย์ หลักสาราณียธรรม ๖ ประกอบด้วยเมตตากายกรรมการแสดงไมตรีทางการกระทำ เมตตาวจีกรรมการแสดงไมตรีทางคำพูด เมตตามโนกรรมการแสดงไมตรีทางความคิด สาธารณโภคี การแบ่งปันสิ่งที่ได้มา สีลสามัญญตาความประพฤติเสมอกัน และทิฏฐิสามัญญตาความเห็นที่สอดคล้องกัน หลักธรรมเหล่านี้สร้างพื้นฐานของชุมชนที่กลมเกลียวบนความเคารพและความเอื้อเฟื้อ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), ๒๕๕๒)

นอกจากนี้ พรหมวิหาร ๔ คือ เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา ก็เป็นหลักธรรมที่มีคุณค่าอย่างยิ่งในยุคที่ความขัดแย้งทางความคิดและความหลากหลายทางวัฒนธรรมเพิ่มสูงขึ้น พรหมวิหารช่วยพัฒนาจิตใจให้กว้างขวาง ไม่แบ่งแยก และสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างสันติ โดยเฉพาะหลักอุเบกขาที่ช่วยให้ผู้คนสามารถวางใจเป็นกลางและไม่ตัดสินผู้อื่นตามอคติของตนเอง ในยุคที่สื่อสังคมออนไลน์มักกระตุ้นการตัดสินที่รวดเร็วและการแบ่งฝ่ายอย่างรุนแรง

๔. คุณค่าของหลักธรรมในด้านการเผชิญทุกข์ทางจิตใจ

ปัญหาทางจิตใจเป็นปัญหาที่เด่นชัดที่สุดประการหนึ่งของยุคใหม่ องค์การอนามัยโลกรายงานว่าภาวะซึมเศร้าและความวิตกกังวลเป็นสาเหตุสำคัญของการสูญเสียคุณภาพชีวิตในระดับโลก โดยทำให้สูญเสียวันทำงานราว 12 พันล้านวันต่อปี คิดเป็นมูลค่าความสูญเสียทางเศรษฐกิจเกือบ 1 ล้านล้านดอลลาร์สหรัฐต่อปี (WHO, 2022) ในบริบทนี้ หลักธรรมในพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวข้องกับการเผชิญทุกข์ทางจิตใจจึงมีคุณค่าอย่างยิ่งในการเสริมสุขภาวะของผู้คน หลักอริยสัจ ๔ ประกอบด้วยทุกข์ ความไม่สบายกายไม่สบายใจ สมุทัย เหตุแห่งทุกข์ นิโรธ ความดับทุกข์ และมรรค ทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ เป็นหลักการพื้นฐานที่ช่วยให้มนุษย์เข้าใจสภาวะของทุกข์อย่างถูกต้อง ไม่หลีกหนีและไม่จมอยู่กับทุกข์ แต่เผชิญและจัดการกับทุกข์ด้วยปัญญา

วิธีคิดตามหลักอริยสัจ ๔ มีลักษณะคล้ายคลึงกับวิธีการในจิตบำบัดเชิงปัญญาและพฤติกรรม หรือ Cognitive Behavioral Therapy ในแง่ที่เน้นการระบุปัญหา การหาสาเหตุ การกำหนดเป้าหมาย และการวางแผนปฏิบัติ ความสอดคล้องนี้ทำให้นักจิตวิทยาและนักการแพทย์จำนวนมากในยุคปัจจุบันได้นำหลักการของพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพจิต โดยเฉพาะการบำบัดผู้ป่วยที่มีภาวะวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า และความเครียดเรื้อรัง (Segal et al., 2013)

หลักธรรมที่สำคัญอีกประการหนึ่ง คือ ไตรลักษณ์ ประกอบด้วยอนิจจังความไม่เที่ยง ทุกขังความเป็นทุกข์ และอนัตตาความไม่มีตัวตน หลักการนี้ช่วยให้ผู้คนเข้าใจว่าทุกสิ่งในชีวิตล้วนมีการเปลี่ยนแปลง ความสุขและความทุกข์ก็เปลี่ยนแปลงได้ การมีท่าทีที่เข้าใจในความไม่เที่ยงช่วยลดความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่ตน

รักหรือเกลียดได้ดีขึ้น และเมื่อต้องเผชิญกับการสูญเสีย ความผิดหวัง หรือความล้มเหลว ก็สามารถปรับใจได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น (พุทธทาสภิกขุ, ๒๕๔๙)

นอกจากนี้ หลักการเจริญสติปัฏฐาน ๔ คือ การตั้งสติพิจารณากาย เวทนา จิต และธรรม เป็นวิธีการฝึกใจที่นำไปสู่การรู้เท่าทันสภาวะทางจิตของตนเอง การฝึกสติปัฏฐานช่วยให้ผู้คนสามารถสังเกตอารมณ์ ความคิด และสภาวะของจิตได้โดยไม่ตอบสนองด้วยความตื่นตระหนกหรือการต่อต้าน ทักษะนี้เป็นรากฐานสำคัญของการดูแลสุขภาพจิตในระยะยาว และมีงานวิจัยทางประสาทวิทยาที่ชี้ว่าการฝึกสติสัมพันธ์กับการเปลี่ยนแปลงเชิงบวกต่อโครงสร้างและการทำงานของสมอง (Kabat-Zinn, 2003)

สรุป

จากการวิเคราะห์คุณค่าของหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาต่อการดำเนินชีวิตในยุคใหม่ทั้ง ๔ ด้าน คือ การพัฒนาตนเอง การครองชีวิตทางเศรษฐกิจ การอยู่ร่วมกันในสังคม และการเผชิญทุกข์ทางจิตใจ สามารถสรุปได้ว่า หลักธรรมในพระพุทธศาสนายังคงมีคุณค่าและสามารถประยุกต์ใช้ได้อย่างเป็นรูปธรรมในบริบทของสังคมร่วมสมัย หลักธรรมเหล่านี้มิได้ขัดแย้งกับความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี แต่กลับเสริมเติมในส่วนที่วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีไม่สามารถตอบได้ คือ มิติทางจิตใจ คุณค่า และความหมายของชีวิต

จุดเด่นของหลักธรรมในพระพุทธศาสนาคือความเป็นสากลและความเป็นเหตุเป็นผล ซึ่งทำให้สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้โดยไม่ขึ้นกับความเชื่อทางศาสนาของผู้ปฏิบัติ การยอมรับและการบูรณาการหลักการของพระพุทธศาสนาในระบบการแพทย์ จิตวิทยา การศึกษา และการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ในระดับนานาชาติ โดยเฉพาะในกระแสจิตวิทยาเชิงบวก (Seligman และ Csikszentmihalyi, 2000) เป็นเครื่องยืนยันถึงคุณค่าสากลของหลักธรรมเหล่านี้ ในบริบทของสังคมไทยซึ่งมีพระพุทธศาสนาเป็นรากฐานทางวัฒนธรรม การส่งเสริมการเรียนรู้และการประยุกต์ใช้หลักธรรมในชีวิตประจำวันจึงเป็นสิ่งที่ควรได้รับความสนใจมากขึ้น

ข้อเสนอแนะสำหรับการพัฒนาต่อไป ควรมีการจัดการศึกษาเชิงประยุกต์ที่นำหลักธรรมมาบูรณาการกับศาสตร์สมัยใหม่ ทั้งในระบบโรงเรียน องค์กรการทำงาน และระบบบริการสุขภาพจิต และควรส่งเสริมการวิจัยเชิงประจักษ์ที่ศึกษาผลของการประยุกต์หลักธรรมต่อสุขภาวะของประชาชนกลุ่มต่าง ๆ เพื่อให้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาสามารถมีบทบาทอย่างเป็นรูปธรรมและยั่งยืนในการพัฒนาคุณภาพชีวิตและสร้างสังคมที่สงบสุขในยุคใหม่ต่อไป

เอกสารอ้างอิง

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (๒๕๔๖). *พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ* (พิมพ์ครั้งที่ ๑๑). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (๒๕๕๐). *การพัฒนาที่ยั่งยืน* (พิมพ์ครั้งที่ ๑๐). กรุงเทพมหานคร: สหธรรมิก.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (๒๕๕๒). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม* (พิมพ์ครั้งที่ ๑๗). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พุทธทาสภิกขุ. (๒๕๔๙). *คู่มือมนุษย์.* กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (๒๕๓๙). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (๒๕๕๙). *วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม* (พิมพ์ครั้งที่ ๑๒). กรุงเทพมหานคร: ผลิธัมม์.

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156. https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016

Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2013*). Mindfulness-based cognitive therapy for depression* (2nd ed.). New York, NY: Guilford Press.

Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14. https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5

World Health Organization. (2022). *World mental health report: Transforming mental health for all*. Geneva: World Health Organization.