

**สุขชีวีวิถีพุทธในชุมชนเมืองยุค 4.0:  
กระบวนการมีส่วนร่วมของชุมชน บ้าน วัด โรงเรียน\***  
**BUDDHIST HOLISTIC WELL-BEING OF URBAN COMMUNITY IN 4.0  
ERA: PARTICIPATING PROCESS OF COMMUNITY OF  
VILLAGES-TEMPLES-SCHOOLS**

กมลาศ ภูวนาธิพงศ์

Kamalas Phoowachanathipong

อำนาจ บัวศิริ

Amnaj Buasiri

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand

E-mail: kamalas2013@gmail.com

## บทคัดย่อ

บทความฉบับนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อถอดบทเรียนและออกแบบกิจกรรมโครงการสุขชีวีวิถีพุทธในชุมชนเมือง ยุค 4.0 ด้วยกระบวนการมีส่วนร่วมชุมชน บ้าน วัด โรงเรียน 2) เพื่อประเมินผลสัมฤทธิ์โครงการสุขชีวีวิถีพุทธในชุมชนเมือง ยุค 4.0 ด้วยกระบวนการมีส่วนร่วมชุมชน บ้าน วัด โรงเรียน กลุ่มเป้าหมาย ได้แก่ กลุ่มเยาวชน ศูนย์การเรียนรู้ วัดสุทธาวาส กรุงเทพมหานคร จำนวน 128 คน และกลุ่มวัยผู้ใหญ่ในโครงการจิตประภัสสร จังหวัดอยุธยา จำนวน 34 คน เลือกเป้าหมายแบบตามวัตถุประสงค์ (Purposeful Sampling) เป็นการวิจัยแบบผสานวิธี เครื่องมือในการวิจัย ได้แก่ แบบวัดการพัฒนาตน แบบวัดความสุขเชิงพุทธ การสัมภาษณ์ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยค่าเฉลี่ย วิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน เปรียบเทียบค่าเฉลี่ย 2 กลุ่ม วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวและการวิเคราะห์เนื้อหา ผลวิจัยพบว่า 1) จากการถอดบทเรียน ปัจจัยภายนอกแห่งความสำเร็จของเยาวชน ได้แก่ การสร้างพื้นที่ทางกายภาพ กิจกรรมการส่งเสริมการเรียนรู้ การสร้างเครือข่ายแลกเปลี่ยนเรียนรู้ การพัฒนาพื้นที่ทางสังคม การเรียนรู้และกิจกรรมในการสร้างปัญญาและความคิดสร้างสรรค์ และ ผู้ใหญ่ ได้แก่ สถานที่สัปปายะ หลักสูตรไม่เคร่งครัด ระยะเวลาเหมาะสมและเทคนิคการสอนของวิทยากร 2) การออกแบบกิจกรรม พบว่า กลุ่มเยาวชน มี 10 กิจกรรม 4 มิติ ได้แก่ การพัฒนาตนด้านกาย สังคม จิตใจและปัญญา ตัวบ่งชี้ 25 ตัวมีความเหมาะสมพอดีกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ( $\chi^2 = .04$ ,  $df = 2$ ,  $GFI = 1.00$ ,  $AGFI = 0.99$ ,  $RMR = 0.003$ ) และกลุ่มผู้ใหญ่ มี 6 กิจกรรม 4 องค์ประกอบ คือ สุขทางกาย สังคม จิตใจและ

---

\* Received 27 October 2020; Revised 12 November 2020; Accepted 13 November 2020



ปัญญา ตัวบ่งชี้ 46 ตัวมีความเหมาะสมพอดีกับข้อมูลเชิงประจักษ์ (Chi-square = .70, df = 1, GFI = 0.99, AGFI = .97, RMR = 0.009) 3) ผลสัมฤทธิ์โครงการพบว่า หลังเข้าร่วมโครงการ กลุ่มเยาวชนมีคะแนนการพัฒนาตนเพิ่มขึ้นและกลุ่มวัยผู้ใหญ่มีคะแนนความสุขเพิ่มขึ้น

**คำสำคัญ:** ชุมชนเมืองยุค 4.0, สุขชีวีวิถีพุทธ, กระบวนการมีส่วนร่วม

## Abstract

The Objectives of this research article were to 1) draw up the lesson learnt and design project activities for Buddhism holistic well-being in urban community in the 4.0 era through the participation process of community and Ban-Wat-Rongrean 2) to evaluate the project achievement of Buddhism holistic well-being in urban community in the 4.0 era through the participation process of community and Ban-Wat-Rongrean. Target groups are 128 youths in the learning center of Wat Suthiwararam, Bangkok and 34 adults in the Jitpraphatsorn Project, Ayutthaya province by purposeful sampling. This was a mixed method research. The instruments used were measurements of self-development, measurements of Buddhist happiness and interview. Data were analyzed using mean, confirmatory factor analysis, two samples test on mean, One-Way ANOVA and content analysis. The findings showed that: 1) lesson learnt found that the success external factors of youth groups are building physical space, activities to promote learning, building a network of knowledge exchange, developing social spaces, learning and activities for the generation of intelligence and creativity and the adult groups including Sappaya place, non-strict curriculum, appropriate duration, and teaching techniques of speakers 2) In the design of the activities, it was found that the youth group had 10 activities in 4 dimensions: physical, social, mental and intellectual development, 25 indicators were suitable with the empirical data (Chi-square = .04, df = 2, GFI = 1.00. , AGFI = 0.99, RMR = 0.003) and the adult group had 6 activities, four elements: physical, social, mental and intellectual wellbeing, 46 indicators were suitable with the empirical data (Chi-square = .70, df = 1, GFI = 0.99, AGFI = .97, RMR = 0.009) 3) After participating the project, youths had higher scores of self-improvement and adults higher scores of happiness.

**Keywords:** Urban Community in the 4.0 Era, Buddhist Holistic Well - Being, Participating Process



## บทนำ

สังคมไทยเป็นสังคมที่ได้รับการหล่อหลอมด้วยหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนามายาวนาน วิถีชีวิตของคนไทยจึงเกี่ยวโยงสัมพันธ์เป็นอันหนึ่งอันเดียวกันกับพระพุทธศาสนา แต่เมื่อสังคมโลกเปิดกว้างขึ้นทั้งในด้านสื่อสารมวลชน เศรษฐกิจ การเมืองและวัฒนธรรม จึงเป็นเหตุผลสำคัญที่นำไปทำให้สังคมไทยก้าวเข้าไปสู่กระแสแห่งยุคโลกาภิวัตน์ ส่งผลให้สังคมไทยต้องเผชิญกับภาวะวิกฤติในหลาย ๆ ด้าน กล่าวคือ ด้านการเมือง ด้านเศรษฐกิจ ด้านสังคมและด้านสิ่งแวดล้อม (แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 12 พ.ศ. 2560 – 2564) จากภาวะวิกฤติด้านต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในสังคม การยอมรับให้สถาบันสงฆ์ ได้แก่ วัด มาเป็นศูนย์กลางและที่พึ่งทางจิตใจในการดำเนินชีวิตของชุมชนน่าจะเป็นแนวทางหนึ่งในการสร้างชุมชนเป็นสุขได้ ดังเช่น พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้แสดงทัศนะไว้ว่า ในสังคมไทยแบบเดิมเป็นที่ยอมรับว่าวัดเป็นศูนย์กลางของชุมชน โดยเฉพาะด้านการศึกษาทำหน้าที่ให้การศึกษาลดชีวิตแก่สมาชิกทุกคนในชุมชนนั้น แต่เมื่อประเทศไทยรับอารยธรรมตะวันตก บทบาทการศึกษาถูกยกออกจากวัดและแยกขาดจากวัด ประเด็นนี้เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างพระสงฆ์กับประชาชนลดน้อยลง (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), 2558) นอกจากนี้ ศ.นพ.ประเวศ วะสี ได้กล่าวว่า ถ้าครอบครัวอบอุ่นและชุมชนเข้มแข็งก็จะทำให้โรคต่าง ๆ ทางสังคมทำอันตรายไม่ได้ เมื่อเราพยายามแก้ปัญหาสังคมด้วยวิธีต่าง ๆ มากมายแต่ไม่สำเร็จ ควรหันมาใช้วัคซีนทางสังคม คือ ส่งเสริมให้ครอบครัวเป็นปึกแผ่นและชุมชนเข้มแข็ง ช่วยกันสร้างภูมิคุ้มกันทางสังคม ทั้งที่ทำได้ด้วยตนเอง และทั้งโดยการผลักดันให้เป็นนโยบายและทิศทางการพัฒนาประเทศ เมื่อสังคมมีภูมิคุ้มกัน เราก็ไม่ต้องเป็นโรคติดเชื่อหรือโรคมะเร็งทางสังคม ทำชีวิตให้ยืนยาวและมีคุณภาพได้ (ประเวศ วะสี, 2542)

โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ปัจจุบันสังคมไทยก้าวสู่ยุคไทยแลนด์ 4.0 ที่มีหัวใจสำคัญในการขับเคลื่อนประเทศ คือ กลไกหลักในการส่งเสริมให้เกิดการพัฒนานวัตกรรมคือสถาบันอุดมศึกษา สำหรับแผนพัฒนามหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยเป็นสถาบันสงฆ์ที่จัดการศึกษาระดับอุดมศึกษา ในช่วงแผนพัฒนาการศึกษาระดับอุดมศึกษา ระยะที่ 12 (2560 – 2564) มีสาระสำคัญในการจัดการศึกษาพระพุทธศาสนาบูรณาการกับศาสตร์สมัยใหม่เพื่อพัฒนาจิตใจและสังคม จากปณิธานที่มหาวิทยาลัยได้กำหนดให้เป็นไปตามพระราชประสงค์ของรัชกาลที่ 5 ที่ทรงสถาปนามหาวิทยาลัยขึ้นในปีพ.ศ. 2439 ให้เป็น “สถานที่ศึกษาพระไตรปิฎกและวิชาชั้นสูงสำหรับพระภิกษุสามเณรและคฤหัสถ์” (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2560) โดยยุทธศาสตร์ที่ 3 ได้แก่ พัฒนางานบริการวิชาการแก่สังคมให้มีคุณภาพเป็นที่ยอมรับในระดับชาติและนานาชาติถือว่าเป็นยุทธศาสตร์ที่สำคัญในการนำความรู้ทางพระพุทธศาสนาไปพัฒนาจิตและปัญญาให้คนในสังคม นอกจากนี้การเชื่อมโยงให้สถาบันสงฆ์มาเป็นศูนย์กลางในการหล่อหลอมจิตใจของคนในสังคม ซึ่งปัจจุบันกระบวนการมีส่วนร่วมทุกภาคส่วนมีส่วนส่งเสริมให้เกิดสันติสุขในสังคมได้ ดังเช่น การนำแนวคิด “บวร” คือ บ้าน วัด



และโรงเรียน เพื่อให้วัดมีบทบาทในการพัฒนาคนในสังคมให้เข้มแข็ง น่าจะเป็นทางออกหนึ่งของการพัฒนาทุนมนุษย์ทุกช่วงวัยได้ โดยให้บทบาทสถาบันสงฆ์เข้ามาช่วยส่งเสริมคุณธรรมคนในสังคม เพื่อนำสังคมไปสู่สันติสุขแบบยั่งยืน ดังเช่น มหาเถรสมาคมและรัฐบาลได้เห็นชอบร่วมกันในการอนุมัติแผนยุทธศาสตร์การปฏิรูปกิจการพระพุทธศาสนา ระยะ 5 ปี และ 20 ปี โดยมีวิสัยทัศน์ คือ “พุทธศาสน์มั่นคง ดำรงศีลธรรม นำสังคมสันติสุขอย่างยั่งยืน” อันเป็นการดำเนิน ตามแผนยุทธศาสตร์ชาติที่ว่า “มั่นคง มั่งคั่ง ยั่งยืน” อย่างเป็นรูปธรรม โดยคณะสงฆ์กรุงเทพมหานคร ได้กำหนดวิสัยทัศน์แผนยุทธศาสตร์ คือ พุทธศาสน์เข้มแข็ง เมืองแห่งความรู้ สังคมน่าอยู่ เชิดชูศีลธรรม แผนการดำเนินการตามหลักอารยธรรม (Plan Road Map By Noble Growth) (พระราชวรเมธี และคณะ, 2560) ได้แก่ 1) ศรัทธา: ปลุกฝังศรัทธาในพระพุทธศาสนา ให้หลักความจริง ความดีงามด้วยเหตุผล 2) ศีล: ส่งเสริมความประพฤติดี มีวินัย เลี้ยงชีพสุจริต 3) สุตตะ: ส่งเสริมการเรียนรู้ด้วยพุทธปัญญา 4) จาคะ: สร้างสังคมแห่งการแบ่งปัน เสียสละ เอื้อเฟื้อ มีน้ำใจ และ 5) ปัญญา: สร้างสรรค์สังคมแห่งการเรียนรู้และการดำเนินชีวิตด้วยพุทธปัญญา นอกจากนี้ปัจจุบันมีหน่วยงานเอกชน สถาบันที่ไม่ใช่ส่วนงานราชการ สนใจดำเนินงานพัฒนาสุขภาวะให้คนไทยเป็นจำนวนมาก เช่น วัด และรีสอร์ทหรือสถานที่พักผ่อน ได้นำหลักพุทธธรรมมาใช้หรือประยุกต์ให้เข้ากับวิถีวัฒนธรรมคนไทย จากการสำรวจเบื้องต้น พบว่า มีวัดหลายแห่งมีการจัดกิจกรรมพัฒนาคนเป็นศูนย์การเรียนรู้สำหรับส่งเสริมการเรียนรู้สำหรับเยาวชน และสถานที่พักผ่อนเป็นลักษณะรีสอร์ท จัดกิจกรรมโดยไม่หวังพึ่งส่วนราชการ มีการปรับปรุงพื้นที่และจัดกิจกรรมให้เข้ากับสภาพวิถีสังคมและชีวิตของคนในชุมชนเมืองยุค 4.0 สำหรับวัยผู้ใหญ่และครอบครัว

จากความสำคัญและปัญหาดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยสนใจการศึกษาพื้นที่ต้นแบบสำหรับกลุ่มเป้าหมาย 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มเยาวชนและกลุ่มวัยผู้ใหญ่ จากศูนย์การเรียนรู้และพัฒนาสังคมที่มีความโดดเด่นในการจัดกิจกรรมสำหรับเยาวชนในชุมชนเมือง มีลักษณะการกระบวนกรมีส่วนร่วมชุมชน บ้าน วัด โรงเรียน โดยร่วมออกแบบกิจกรรมเพื่อส่งเสริมกิจกรรมพัฒนาตนเพื่อเสริมสร้างสุขชีวิติพุทธสอดคล้องกับทักษะการเรียนรู้ของเยาวชนในยุค 4.0 และได้ศึกษาพื้นที่ต้นแบบการจัดกิจกรรมพัฒนาจิตและปัญญาเพื่อส่งเสริมสุขภาวะสำหรับกลุ่มวัยผู้ใหญ่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งกลุ่มผู้ใหญ่ในช่วงวัยทำงาน เนื่องจากปัจจุบันต้องใช้ชีวิตแบบรีบเร่งในชุมชนเมือง ที่มีภาวะเศรษฐกิจที่ตกต่ำ ส่งผลต่อสุขภาวะของชีวิตคนในสังคม โดยผู้วิจัยได้ร่วมจัดกิจกรรมบริการวิชาการและบริการสังคมในฐานะเป็นบุคลากรในสถาบันการศึกษา เพื่อร่วมส่งเสริมสุขภาวะคนในสังคมและการถอดบทเรียนแนวปฏิบัติที่ดีนำไปสู่โมเดลต้นแบบในการส่งเสริมสุขชีวิติพุทธสำหรับบุคคลทุกช่วงวัยต่อไป

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อถอดบทเรียนและออกแบบกิจกรรมโครงการรับใช้สังคม สุขชีวิติพุทธในชุมชนเมืองยุค 4.0 ด้วยกระบวนการมีส่วนร่วมชุมชน บ้าน วัด โรงเรียน



2. ประเมินผลสัมฤทธิ์โครงการรับใช้สังคม สุขชีวิวิธีพุทธในชุมชนเมืองยุค 4.0 ด้วยกระบวนการมีส่วนร่วมชุมชน บ้าน วัด โรงเรียน

### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยแบบผสมผสานวิธี (Mixed method) โดยใช้วิธีวิจัยเชิงปริมาณและวิธีเชิงคุณภาพขยายเชิงปริมาณ โดยผู้วิจัยได้นำเสนอขั้นตอนการดำเนินวิจัยเป็น 3 ระยะ ซึ่งในระยะที่ 1 ใช้วิธีวิจัยเชิงคุณภาพ ระยะที่ 2 ใช้วิธีวิจัยเชิงปริมาณ และระยะที่ 3 ใช้วิธีวิจัยเชิงปริมาณและวิธีวิจัยเชิงคุณภาพขยายผลวิธีวิจัยเชิงปริมาณ ดังต่อไปนี้

**ระยะที่ 1 ศึกษาแนวคิด หลักการ และถอดบทเรียนต้นแบบที่ดี** ใช้วิธีวิจัยเชิงคุณภาพ โดยกำหนดกลุ่มเป้าหมายจาก 2 พื้นที่ คือ ศูนย์การเรียนรู้ทางพระพุทธศาสนาและการพัฒนาสังคม วัดสุทธิวารามกรุงเทพมหานคร และ อโยธยารวิไลเจด ธีรสาร จังหวัดอยุธยา โดยแบ่งเป็นกลุ่มที่ 1 ผู้บริหารประกอบการ จำนวน 3 คน กลุ่มที่ 2 ผู้จัดการศูนย์การเรียนรู้เจ้าอาวาส ครูโรงเรียน และผู้เกี่ยวข้องกับการจัดกิจกรรมอบรม จำนวน 6 คน กลุ่มที่ 2 ประกอบการ อโยธยารวิไลเจด จังหวัดอยุธยา และกลุ่มที่ 3 วิทยากรในโครงการ ได้แก่ เช่น พระวิทยากร วิทยากรอบรม จำนวน 3 รูป โดยเลือกกลุ่มเป้าหมายแบบตามวัตถุประสงค์ (Purposeful Sampling) เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์แบบไม่เป็นทางการ แบบสังเกตพฤติกรรม แบบสอบถามและการสนทนากลุ่มย่อย และการวิเคราะห์ข้อมูลใช้วิเคราะห์เอกสาร (Documentary Method) ด้วย การวิเคราะห์เนื้อหา และการสร้างข้อสรุปแบบอุปนัย (Analytic induction)

**ระยะที่ 2 ออกแบบกิจกรรมและทดลองใช้กิจกรรม** ใช้วิธีวิจัยเชิงปริมาณ ด้วยวิธีวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) โดยการดำเนินการวิจัยได้แบ่งเป็น 2 กลุ่มเป้าหมายหลักได้แก่ เยาวชน ณ ศูนย์การเรียนรู้วัดสุทธิวาราม และผู้ใหญ่ในโครงการจิตประภัสสร อโยธยารวิไลเจด จังหวัดอยุธยา และมีขั้นตอนศึกษาตามรายละเอียดดังนี้

1. ศูนย์การเรียนรู้วัดสุทธิวาราม ได้แก่ นักเรียนมัธยมศึกษา 4 โรงเรียนวัดสุทธิวาราม ณ ศูนย์การเรียนรู้พระพุทธศาสนาและการพัฒนาสังคม วัดสุทธิวาราม กรุงเทพมหานคร เข้าร่วมโครงการภายใต้ชื่อ “การพัฒนาภาวะเยาวชน ยุคไทยแลนด์ 4.0” จำนวน 128 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 64 คน และกลุ่มควบคุม 64 คน โดยมีเกณฑ์การเลือกกลุ่มตัวอย่าง คือ เป็นนักเรียนห้องเรียนอยู่ในระดับปานกลาง ชอบทำกิจกรรมกลุ่มและสมัครใจที่จะเข้าร่วมในการวิจัย เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่ 1) ชุดกิจกรรมการพัฒนาดนเพื่อเสริมสร้างสุขชีวิวิธีพุทธ รวม 10 กิจกรรม ที่ได้รับประเมินจากผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 คน ผ่านการทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจริง จำนวน 10 คน มี ใช้เวลา กิจกรรมละ 60-120 นาที รวมระยะเวลา 2 วัน 1 คืน 2) แบบวัดพัฒนาดนตามหลักภavana 4 มิติการพัฒนาใน 4 มิติ คือ การพัฒนาดนด้านกาย สังคม จิตใจและปัญญา มีค่าสัมประสิทธิ์



แอลฟาคอนบาคทั้งฉบับเท่ากับ .886 เก็บรวบรวมข้อมูลโดยนำชุดกิจกรรมไปใช้ฝึกอบรมกลุ่มทดลอง ทำการวัดผลทดสอบก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมด้วยแบบวัดการพัฒนาตน ร่วมกับการสังเกตแบบมีส่วนร่วมเพื่อประเมินประสิทธิภาพของชุดกิจกรรม

2. อโยธยาริลเลจ รีสอร์ท จังหวัดอยุธยา ประกอบด้วยกลุ่มเป้าหมายสำหรับ ข้อมูลเชิงคุณภาพ ได้แก่ ผู้บริหาร ผู้จัดการศูนย์การเรียนรู้ เจ้าอาวาส ครูโรงเรียน และผู้ที่เข้าร่วมกิจกรรมอบรม รวมทั้งสิ้น จำนวน 15 คน จากศูนย์ปฏิบัติธรรมที่มีกิจกรรมทางพุทธศาสนา ได้แก่ โครงการปฏิบัติธรรมนำสติ (จิตประภัสสร) อโยธยาริลเลจ รีสอร์ท จังหวัดอยุธยา และกลุ่มตัวอย่างสำหรับเก็บข้อมูลเชิงปริมาณคือ ผู้เข้าร่วมโครงการปฏิบัติธรรม (จิตประภัสสร) หลักสูตร 7 คืน 8 วัน ณ อโยธยาริลเลจ จังหวัด อยุธยาจำนวน 30 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบวัดความสุขเชิงพุทธ ประกอบความสุขทางกาย สังคม จิตใจและปัญญา ของพระมหาสุทิตย์ อาภากร (อบอู่) และกมลาค ภูวนาธิพงศ์ จำนวน 46 ข้อ มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคทั้งฉบับเท่ากับ .979 เก็บรวบรวมข้อมูลโดยแจกแบบวัดกลุ่มตัวอย่าง โดยมีการตรวจสอบความตรงเชิงโครงสร้างของแบบวัดการพัฒนาตนและแบบวัดความสุขในการดำเนินชีวิตด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (CFA) พบว่า โมเดลมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ แสดงว่าแบบวัดทั้ง 2 ชุดมีความตรงเชิงโครงสร้างที่น่าเชื่อถือ

**ระยะที่ 3 การประเมินผลสัมฤทธิ์ของโครงการ** ใช้วิจัยเชิงปริมาณและการวิจัยเชิงคุณภาพขยายผลวิจัยเชิงปริมาณ โดยกลุ่มตัวอย่างแบ่งเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ 1) กลุ่มตัวอย่างเยาวชน ที่ศูนย์การเรียนรู้ฯ จำนวน 64 คน วัดผลก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม และ 2) กลุ่มตัวอย่างกลุ่มผู้ปฏิบัติธรรมวัยผู้ใหญ่ ที่อโยธยาริลเลจ จังหวัดอยุธยา จำนวน 34 คน และกลุ่มเป้าหมาย ได้แก่ พระวิปัสสนาจารย์ 3 รูป วิทยากรอบรม 2 คน และผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรม จิตประภัสสร จำนวน 10 คน คัดเลือกจากผู้เข้ามาปฏิบัติในโครงการจิตประภัสสร มากกว่า 3 ครั้ง ต่อปี เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบวัดการพัฒนาตน สำหรับเยาวชน แบบวัดความสุขเชิงพุทธสำหรับผู้ใหญ่และแบบประเมินความพึงพอใจ การสังเกตแบบมีส่วนร่วม และแบบสัมภาษณ์ เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบวัดก่อนและหลังการเข้าร่วมโครงการ วิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณด้วยค่าสถิติพื้นฐานได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยและความแตกต่างของคะแนน Paired – Sample t - Test, Independent Sample t - Test การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One way ANOVA) และวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพโดยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis)

## ผลการวิจัย

1. ผลการถอดบทเรียนสุขชีวิตวิถีพุทธสร้างสุขสำหรับชุมชนเมืองยุค 4.0 จากการศึกษาด้วยวิธีวิจัยเชิงคุณภาพผ่านวิธีการประเมิน 1) จุดมุ่งหมาย 2) วิธีการพัฒนา 3) กระบวนการมี



ส่วนร่วม และ 4) ปัจจัยแห่งความสำเร็จ พบว่า พื้นที่พัฒนาตนเพื่อเสริมสร้างสุขชีวีวิถีพุทธ สำหรับกลุ่มเยาวชนในชุมชนเมือง ได้แก่ ศูนย์การเรียนรู้ฯ วัดสุทธิวาราม มีปัจจัยภายนอกเสริมสร้างสุขชีวีวิถีพุทธ ดังนี้ 1) สร้างพื้นที่ทางกายภาพ 2) กิจกรรมการส่งเสริมการเรียนรู้ 3) การสร้างเครือข่ายการแลกเปลี่ยนการเรียนรู้ 4) การพัฒนาพื้นที่ทางสังคมและการเรียนรู้ 5) การจัดกิจกรรมในการสร้างปัญญาและความคิดสร้างสรรค์ เป็นปัจจัยสำคัญทำให้เกิดการพัฒนาจิตใจและปัญญา และพื้นที่เสริมสร้างสุขชีวีสำหรับกลุ่มผู้ปฏิบัติธรรมวัยผู้ใหญ่ ในโครงการปฏิบัติธรรมนำสติ “จิตประภัสสร” ที่อุทยาน วิไลเจ รีสอร์ท จังหวัดอยุธยา มีปัจจัยภายนอกเสริมสร้างความสุข ดังนี้ 1) สถานที่มีความเป็นสัปปายะ 2) หลักสูตรในการอบรมไม่เคร่งครัด 3) ระยะเวลาเหมาะสม ไม่เกิน 3 วันต่อเดือน 4) วิทยากรมีเทคนิคการสอนและถ่ายทอดหลักธรรมได้เข้าใจง่าย เป็นปัจจัยสำคัญทำให้เกิดการความสุขภายใต้กรอบภวนา 4

2. ผลการออกแบบกิจกรรมสุขชีวีวิถีพุทธสำหรับชุมชนเมืองยุค 4.0 จากการศึกษาด้วยวิธีวิจัยเชิงปริมาณ แบ่งเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่

2.1 กลุ่มเยาวชน พบว่า กิจกรรมส่งเสริมการพัฒนาตนเพื่อสร้างเสริมสุขชีวีวิถีพุทธประกอบด้วย 10 กิจกรรมที่บูรณาการหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาและหลักจิตวิทยา ด้วยกระบวนการมีส่วนร่วมชุมชน บ้าน วัด เพื่อเกิดการพัฒนาตนเสริมสร้างสุขชีวีวิถีพุทธมีองค์ประกอบตัวชี้วัด 4 มิติ ได้แก่ พัฒนาด้านกาย สังคม จิตใจและและทางปัญญา และมีตัวบ่งชี้สร้างสุขชีวีวิถีพุทธ 25 ตัวบ่งชี้ มีความเหมาะสมพอดีกับข้อมูลเชิงประจักษ์ มีน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานอยู่ในเกณฑ์สูง ( $\chi^2 = .04$ ,  $df = 2$ ,  $p = .98$  GFI = 1.00, AGFI = 0.99, RMR = 0.003)

2.2 กลุ่มวัยผู้ปฏิบัติธรรมวัยผู้ใหญ่ พบว่า กิจกรรมสุขชีวีวิถีพุทธได้แก่ การสวดมนต์ การฟังธรรม การนั่งสมาธิ การเดินจงกรม การเสนาธรรม และการตักบาตรพระพายเรือ โดยมีปัจจัยแห่งความสำเร็จ ได้แก่ พื้นที่สัปปายะทางสังคม และกิจกรรมพัฒนาจิตและปัญญา ที่เหมาะสมสอดคล้องกับความต้องการของผู้เข้าร่วมโครงการ มีองค์ประกอบตัวชี้วัด 4 ด้าน ได้แก่ สุขทางกาย สังคม จิตใจและทางปัญญา มีตัวบ่งชี้ มี 46 ตัวบ่งชี้ มีความเหมาะสมพอดีกับข้อมูลเชิงประจักษ์ มีน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานอยู่ในเกณฑ์สูง ( $\chi^2 = .70$ ,  $df = 1$ ,  $p = .40$  GFI = 0.99, AGFI = .97, RMR = 0.009)

จากการศึกษาด้วยวิธีวิจัยเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ ขยายผลวิธีวิจัยเชิงปริมาณพบว่า

1. ผลการเปลี่ยนแปลงการพัฒนาตนเพื่อเสริมสร้างสุขชีวีวิถีพุทธของเยาวชน พบว่า เยาวชนมีคะแนนเฉลี่ยการพัฒนาตนก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ( $t = 2.951^{**}$ ,  $p\text{-value} = .004$ ) นั่นคือ คะแนนเฉลี่ยการพัฒนาตนหลังการเข้าร่วมกิจกรรมมีคะแนนสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม (คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.08 และ 2.89 ตามลำดับ) และเมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการพัฒนาตนกลุ่ม





ควบคุม ระหว่างก่อน และหลังการเข้าร่วมกิจกรรม พบว่า ไม่มีความแตกต่างกัน และผลการประเมินความพึงพอใจที่มีต่อการจัดโครงการในภาพรวมมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 4.49 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .582 และผลจากการวิจัยเชิงคุณภาพพบว่า เยาวชนมีพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงในทางที่ดีมาก โดยเยาวชนได้เรียนรู้การฝึกฝนการพัฒนาตนเองผ่านกระบวนการกลุ่มทำให้เกิดกระบวนการพัฒนาทางด้านความคิด จิตใจ ส่งผลให้เกิดการเรียนรู้เพื่อนำไปพัฒนาศักยภาพตัวเอง

2. ผลประเมินผลการเปลี่ยนแปลงกลุ่มผู้ปฏิบัติธรรมวัยผู้ใหญ่ พบว่า คะแนนความสุขในการดำเนินชีวิตก่อนและหลังการทดลองมีความแตกต่างกัน โดยคะแนนความสุขในการดำเนินชีวิตหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และผลการประเมินความพึงพอใจที่มีต่อการจัดโครงการโดยภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 4.33 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .460 และผลจากการวิจัยเชิงคุณภาพพบว่า ผู้ปฏิบัติธรรมส่วนใหญ่นำหลักธรรมไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ เช่น การกำหนดลมหายใจ การนั่งสมาธิ เดินจงกรม และได้นำหลักธรรมไปใช้ในการปฏิบัติมาก ได้แก่ หลักสังคหวัตถุ หลักโยนิโสมนสิการ มีการพัฒนากาย พัฒนาทางสังคม พัฒนาการทางจิตใจ และพัฒนาการทางปัญญา และมีความพึงพอใจต่อสถานที่สัปปายะ อันเป็นปัจจัยสำคัญที่เอื้อต่อการพัฒนาจิตใจและปัญญา

ผลวิจัยสรุปได้ว่า โมเดลการสร้างสุขชีวิวิธีพุทธผ่านกระบวนการมีส่วนร่วมชุมชน บ้าน วัด โรงเรียน ประกอบด้วย 1) ลักษณะพื้นที่สัปปายะทางสังคม 2) ออกแบบกิจกรรมพัฒนาจิตและปัญญา 3) สร้างเครือข่ายการมีส่วนร่วมความรับผิดชอบสังคม โดยมีการดำเนินกิจกรรมที่ส่งเสริมสุขภาวะของคนในสังคมและส่งเสริมให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี บนพื้นฐานหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา นำไปสู่การสร้างรูปแบบการดำเนินชีวิตให้มีความสุขในชุมชนเมือง สอดคล้องกับเปลี่ยนแปลงของสังคม

## อภิปรายผล

ผู้วิจัยขออภิปรายจากตามประเด็นบริบท 2 พื้นที่ มีรายละเอียดดังนี้

### พื้นที่การพัฒนาตนเองเพื่อเสริมสร้างสุขชีวิสำหรับเยาวชน

จากผลวิจัยเชิงปริมาณของกลุ่มเยาวชน ณ ศูนย์การเรียนรู้ วัดสุทธิวาราม พบว่า คะแนนการพัฒนาตนเองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนการทดลองไม่แตกต่างกัน หลังกลุ่มทดลองเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อพัฒนาตนเองแล้วพบว่า คะแนนการพัฒนาตนเองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีการติดตามผลหลังจากเข้าร่วมกิจกรรม ก็พบว่า คะแนนการพัฒนาตนเองสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม และหลังการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อพัฒนาตนเองในภาพรวม พบผลเช่นเดียวกับในรายด้านโดยคะแนนการพัฒนาตนเองด้านสังคม มีคะแนนสูงกว่าด้านอื่น ๆ รองลงมาด้านกาย จะเห็นได้ว่าผลวิจัยดังกล่าว สะท้อนให้เป็น





การพัฒนาตนในมิติภายนอกในทางพระพุทธศาสนาเรียกว่า ความสุขทางกาย ที่สามารถวัดผลเชิงประจักษ์ในการแสดงออกของเยาวชนในเชิงพฤติกรรม ทำให้เยาวชนสามารถประเมินตนเองได้ง่ายกว่า สอดคล้องกับแนวคิดของพระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) กล่าวไว้ว่า พฤติกรรมในความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ หรือ โลกแห่งวัตถุ โดยเฉพาะการใช้อินทรีย์ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ในการรับรู้ โดยไม่เกิดโทษก่อผลเสียหาย แต่ได้ผลดีส่งเสริมคุณภาพชีวิต และการฝึกอินทรีย์ให้มีประสิทธิภาพ เป็นต้นและพฤติกรรมในการสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางสังคมและโลกของการใช้ชีวิต การอยู่ร่วมสังคม โดยไม่เบียดเบียนก่อความเดือดร้อน แต่ให้รู้จักมีความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนมนุษย์อย่างช่วยเหลือเกื้อกูลกัน (พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต), 2542) การประเมินรายงานตนเองในมิติภายใน ที่เรียกว่า ความสุขทางใจ ได้แก่ ด้านจิตใจ และด้านปัญญา พบผลการเปลี่ยนแปลงด้านการพัฒนาตนด้านจิตใจ มีตัวบ่งชี้ที่เพิ่มขึ้น ได้แก่ การชื่นชม ยินดีกับความสำเร็จ และความก้าวหน้าของคนอื่นและมีความสุขที่ได้ช่วยเหลือผู้อื่นที่มีปัญหาทุกข์ใจจนรู้สึกสบายใจปลอดโปร่ง ไม่มีสิ่งมากระทบทางใจ และการประเมินตนเองด้านการพัฒนาตนด้านปัญญา พบว่า มีสามารถกระตุ้นให้เพื่อนทำประโยชน์ต่อส่วนรวม โดยไม่หวังสิ่งตอบแทนและชักชวนให้เพื่อนนำความรู้หรือเทคโนโลยีใหม่ ๆ มาประยุกต์ใช้ทำงานกลุ่ม

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเยาวชนที่ไม่เคยมีประสบการณ์การอบรมค่ายคุณธรรมมาก่อน คิดเป็นร้อยละ 93.75 เป็นข้อมูลเชิงประจักษ์ที่สามารถสนับสนุนแนวคิดที่ว่ากิจกรรมคุณธรรมที่ใช้หลักพระพุทธศาสนามาปลูกฝังให้เยาวชนในรูปแบบค่ายสามารถพัฒนาเยาวชนมีจิตตั้งมั่นเป็นพื้นฐานจิตใจที่มุ่งมั่นจะพัฒนาชีวิตตนให้เข้าถึงความสุขแบบวิถีพุทธได้ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), 2559) สะท้อนให้เห็นว่าการฝึกฝนให้เยาวชนรู้จักตนเอง เข้าใจผู้อื่นผ่านกิจกรรม โดยเฉพาะการนำวิธีคิดแบบโยนิโสมาใช้ในการปฏิบัติกิจกรรม สามารถกระตุ้นให้เกิดการพัฒนาตนเองได้ ดังที่แนวคิดของ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ที่กล่าวไว้ว่า การพัฒนาที่เน้นคุณสมบัติที่อยู่ภายในตัวบุคคล คือ การเน้นพัฒนาที่จิตใจให้เจริญควบคู่ไปกับการพัฒนาทางวัตถุการพัฒนาจิตเจ้านั้นบุคคลแต่ละคนต้องทำด้วยตนเอง การจะพัฒนาตนเองให้สมบูรณ์ต้องพัฒนาให้ครบทั้ง 4 ระดับ คือ การพัฒนากาย พัฒนาสังคม พัฒนาจิตใจ และพัฒนาปัญญา (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), 2556) นอกจากนี้การจัดการเรียนรู้ให้เยาวชนผ่านกิจกรรมที่หลากหลาย เช่น กิจกรรมสัมพันธ์ภาพ ได้แสดงออกพื้นฐานการเข้าใจตน ค้นหาบุคคลต้นแบบผู้นำในสังคม การเสริมพลังสู่เป้าหมาย เป็นต้น ทำให้เยาวชนสามารถรับรู้ความสามารถของตนเอง แสดงให้เห็นตัวแบบที่ตนเองพัฒนาตนไปสู่เป้าหมายแต่ละคน โดยส่วนใหญ่เยาวชนผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้นำเสนอบุคคลต้นแบบที่ชื่นชอบเป็นบุคคลที่มีชื่อเสียงในสังคม ซึ่งแนวคิดของแบนคูราอธิบายไว้ว่า มนุษย์มีความสามารถในการควบคุมตนเองในด้านการคิด ความรู้สึกและแรงจูงใจ การตั้งเป้าหมาย และความพยายามทำให้ได้ตามเป้าหมายที่ตั้งจำไว้ นอกจากนี้จากผลการวิจัยเชิงคุณภาพที่พบว่ากระบวนการมีส่วนร่วมของโรงเรียนและวัดที่จัดตั้งเป็นศูนย์การเรียนรู้ในการอบรม ตลอดจนวิทยากรผู้สอน ความพร้อมของพี่เลี้ยง



รูปแบบกิจกรรมแบบกระบวนการกลุ่ม เน้นการฝึกปฏิบัติทางพระพุทธศาสนา เช่น สวดมนต์ ไหว้พระ เป็นปัจจัยเกื้อหนุนให้เยาวชนผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่ส่งผลต่อการพัฒนาตนนำไปสู่ความสุขเพิ่มสูงขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยของกมลาศ ภูวนาธิพงศ์และคณะ พบว่า แรงเสริมจากผู้บริหาร ครู อาจารย์ จะสนับสนุนให้เยาวชนมีการแสดงพฤติกรรมอย่างสม่ำเสมอและค้นพบศักยภาพของตัวเองได้ (กมลาศ ภูวนาธิพงศ์ และคณะ, 2560) ซึ่งในทางพระพุทธศาสนา เรียกว่า ปรโตโมสะ หรืออิทธิพลจากภายนอกหรือการกระตุ้นชักจูงจากภายนอก ได้แก่ การสั่งสอน แนะนำ การถ่ายทอด ตลอดจนการเรียนรู้ เลียนแบบจากแหล่งต่างๆ ภายนอก เช่น อาจารย์ เพื่อน คนแวดล้อมใกล้ชิด คนโด่งดัง หนังสือ สื่อมวลชนทั้งหลาย สถาบันทางศาสนาและวัฒนธรรม เป็นต้น การพัฒนาตนเป็นการเรียนรู้และการปฏิบัติเพื่อไปสู่ความพอดีหรือการมีคุณภาพของชีวิต จึงเป็นแนวทางการพัฒนาชีวิตที่ยั่งยืน (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), 2551) นอกจากนี้กระบวนการมีส่วนร่วมของโรงเรียนและวัดที่จัดตั้งเป็นศูนย์การเรียนรู้ฯ ในการอบรม ตลอดจนวิทยากรผู้สอน ความพร้อมของพี่เลี้ยง รูปแบบกิจกรรมแบบกระบวนการกลุ่ม เน้นการฝึกปฏิบัติทางพระพุทธศาสนา เช่น สวดมนต์ ไหว้พระ เป็นปัจจัยเกื้อหนุนให้เยาวชนผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่ส่งผลต่อการพัฒนาตนนำไปสู่ความสุขภายใต้กรอบแนวคิดท้าวนา 4 เพิ่มสูงขึ้น (กมลาศ ภูวนาธิพงศ์ และคณะ, 2563)

### **พื้นที่เสริมสร้างสุขชีวิวิพุทธสำหรับวัยผู้ใหญ่**

จากผลวิจัยเชิงปริมาณของกลุ่มผู้ปฏิบัติธรรมเชิงปริมาณ อโยธยารวิไลจง อโยธยา พบว่า ระดับคะแนนความสุขในการดำเนินชีวิตของผู้เข้าร่วมโครงการหลังการทดลองมีคะแนนสูงกว่าก่อนการทดลองทั้งในภาพรวมและรายด้าน โดยพบว่าหลังการทดลองข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงที่สุดคือ 1) มีความสุขกับการช่วยเหลือให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ รองลงมา 2) ควบคุมตนเองได้ เมื่อมีเหตุการณ์ให้กระทำสิ่งไม่ดีงาม 3) รู้สึกภูมิใจที่เป็นคนมีความอดทนในการดำเนินชีวิต 3) เชื่อมมั่นว่าการสร้างเข้มแข็งทางจิตใจสามารถแก้ปัญหาชีวิตได้ 4) ระลึกถึงบุญคุณและตอบแทนบุญคุณผู้มีพระคุณเมื่อมีโอกาส 5) เชื่อมมั่นว่าการเป็นคนมองโลกในแง่ดีทำให้ชีวิตมีความสุข 6) เมื่อเห็นผู้กระทำความดี ฉันทพลอยยินดีชื่นชมและยกย่องเขา เมื่อมีโอกาส เป็นต้น โดยกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีประสบการณ์การเข้าร่วมโครงการปฏิบัติธรรมมาก่อนไม่ต่ำกว่า 3 ครั้งต่อปี และปฏิบัติมีกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาที่ปฏิบัติเป็นประจำเพื่อทำให้จิตใจสงบ ได้แก่ สวดมนต์ รองลงมา การนั่งสมาธิสะท้อนให้เห็นว่าการเข้าร่วมกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาสามารถพัฒนาบุคคลให้เข้าถึงความสุข ความสงบในชีวิตประจำวันได้ ดังงานวิจัยของพระมหาบุญเลิศ อินทปญโญ และคณะ พบว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมการปฏิบัติธรรมฐานท้าวนา เกิดการเปลี่ยนแปลง 4 ด้าน คือด้านกาย สังคม จิตใจ และปัญญา (พระมหาบุญเลิศ อินทปญโญ, 2561) ซึ่งในส่วนนี้สอดคล้องกับคำกล่าวในคัมภีร์วิมุตติมรรคที่กล่าวว่า “พระพุทธเจ้าตรัสแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ในกาลก่อนเราเป็นอาชีวก (ชีเปลือย) ไม่ได้เคลื่อนไหว ไม่ได้เปิดปากเลยเป็นเวลา 7 วัน 7 คืนเรานั่งอยู่ในความสงบ อันเปี่ยมด้วยสุข นี่คือ ความหมายของคำว่า



“อยู่เป็นสุขในปัจจุบัน” (พระราชมุนี และคณะ, 2541) การพัฒนากิจกรรมเพื่อสร้างชีวิตสุขตามแนวทางการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม สิ่งที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมกรรมฐานสมาธิภาวนาได้คือภาวะจิตสงบนิ่ง เป็นสภาวะที่สะท้อนถึงความสุข และสุขภาวะจิตดี และมีสุขอยู่ในปัจจุบัน ดังนั้นต้องหมั่นปฏิบัติกรรมฐานภาวนา โดยการหมั่นฝึกฝนบ่อย ๆ เพื่อให้จิตเกิดภาวะคุ้นชินกับการปฏิบัติ เมื่อจิตคุ้นชินกับการปฏิบัติสมาธิก็จะเกิดขึ้นได้เร็ว ความสุขก็เป็นผลพลอยได้ที่ตามมาจากการปฏิบัติสมาธินั้น สอดคล้องกับงานวิจัยของจงลักษณ์ เผือกผิวงค์ และคณะ พบว่า การประยุกต์ใช้สติในการดำเนินชีวิตประจำวันเป็นปัจจัยนำไปสู่ความสุขได้ ผู้ปฏิบัติธรรมวัดคูบอนจะเป็นผู้ที่อยู่อาศัยในชุมชนบริเวณรอบวัด ซึ่งก็สอดคล้องกับแนวทางปฏิบัติเกี่ยวกับสติในพุทธศาสนา ที่ประยุกต์ใช้หลักสติในการดำเนินชีวิตประจำวันนำไปฝึกฝนในชีวิตประจำวัน (Daily Life Mindfulness Practice) คือ การฝึกสติในวิถีชีวิต ทำให้ตนเองเข้าถึงความสุข ความสบายใจจากการปรับเปลี่ยนมุมมองทางความคิดให้เป็นกุศล และนึกถึงคุณค่าของตนเองที่จะสร้างประโยชน์ละกิเลสได้ (จงลักษณ์ เผือกผิวงค์ และคณะ, 2561) ผลวิจัยดังกล่าวเป็นไปในทิศทางเดียวกับงานวิจัยของนายแพทย์สุวัฒน์ ธนกรนุวัฒน์ พบว่า กลุ่มทดลองจะได้รับการฝึกสติและคิดบวกทุกวันวันละ 30 นาที ก่อนเข้าทำงานเป็นเวลา 8 สัปดาห์ มีสุขภาวะเชิงอัตวิสัยด้านความรู้สึทางบวกและทางลบก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับน้อยกว่า .01 (สุวัฒน์ ธนกรนุวัฒน์, 2562) นอกจากนี้ผลวิจัยเป็นไปในทิศทางเดียวกับงานของอุบล เลี้ยววาริณ ที่ศึกษาการพัฒนาโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวพุทธและประเมินผลการฝึกอบรมในนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ประจำปีการศึกษา 2554 และพบว่า โปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวพุทธที่พัฒนาขึ้นสามารถพัฒนาสุขภาวะทางจิตใจของนักศึกษาได้ โดยนักศึกษารายงานว่าตนมีจิตใจผ่องใสและสงบสุขขึ้น มีความเครียดและความวิตกกังวลลดลง สามารถปฏิบัติตนในการรักษาศีล การเจริญสมาธิภาวนาได้ (อุบล เลี้ยววาริณ, 2555) ดังเช่น Carmody & Bear ทำการศึกษาด้วยวิธีสังเกตโดยให้ผู้เข้าร่วมวิจัยที่เป็นผู้ใหญ่จำนวน 174 คน เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกสติ MBSR (Mindfulness based stress reduction program; Kabat - Zinn) โดยวิธีฝึกฝนสมาธิต่าง ๆ เช่น การนั่งสมาธิการฝึกโยคะ เป็นเวลา 8 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่า โปรแกรมการฝึกสติ MBSR สามารถเพิ่มความสุขได้ และช่วยลดอาการไม่สุขสบายต่าง ๆ ซึ่งจะส่งผลให้บุคคลนั้นมีสุขภาวะ (Well-being) ที่เพิ่มขึ้นด้วย นอกจากนี้จากผลการวิจัยเชิงคุณภาพที่พบว่า สัปดาห์ที่ 7 เป็นปัจจัยที่ส่งเสริมช่วยให้ผู้มาปฏิบัติธรรมประสบความสำเร็จในการมาปฏิบัติธรรม และนำการฝึกปฏิบัติไปใช้ในชีวิตประจำวัน (Carmody, J. & Baer, R., 2008) สอดคล้องกับ พระมหาบุญเลิศ อินทปญโญ ที่ศึกษาการพัฒนากิจกรรมเพื่อสร้างชีวิตสุขตามแนวทางการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมระยะที่ 2 ผลวิจัยพบว่า การพัฒนากิจกรรมชีวิตสุขมีองค์ประกอบสำคัญประการหนึ่งคือ จัดสภาพแวดล้อมเหมาะสมที่เอื้อต่อการปฏิบัติโดยใช้หลักสถานที่สงบสงัดไม่ให้มีเสียง และอารมณ์อันรบกวน



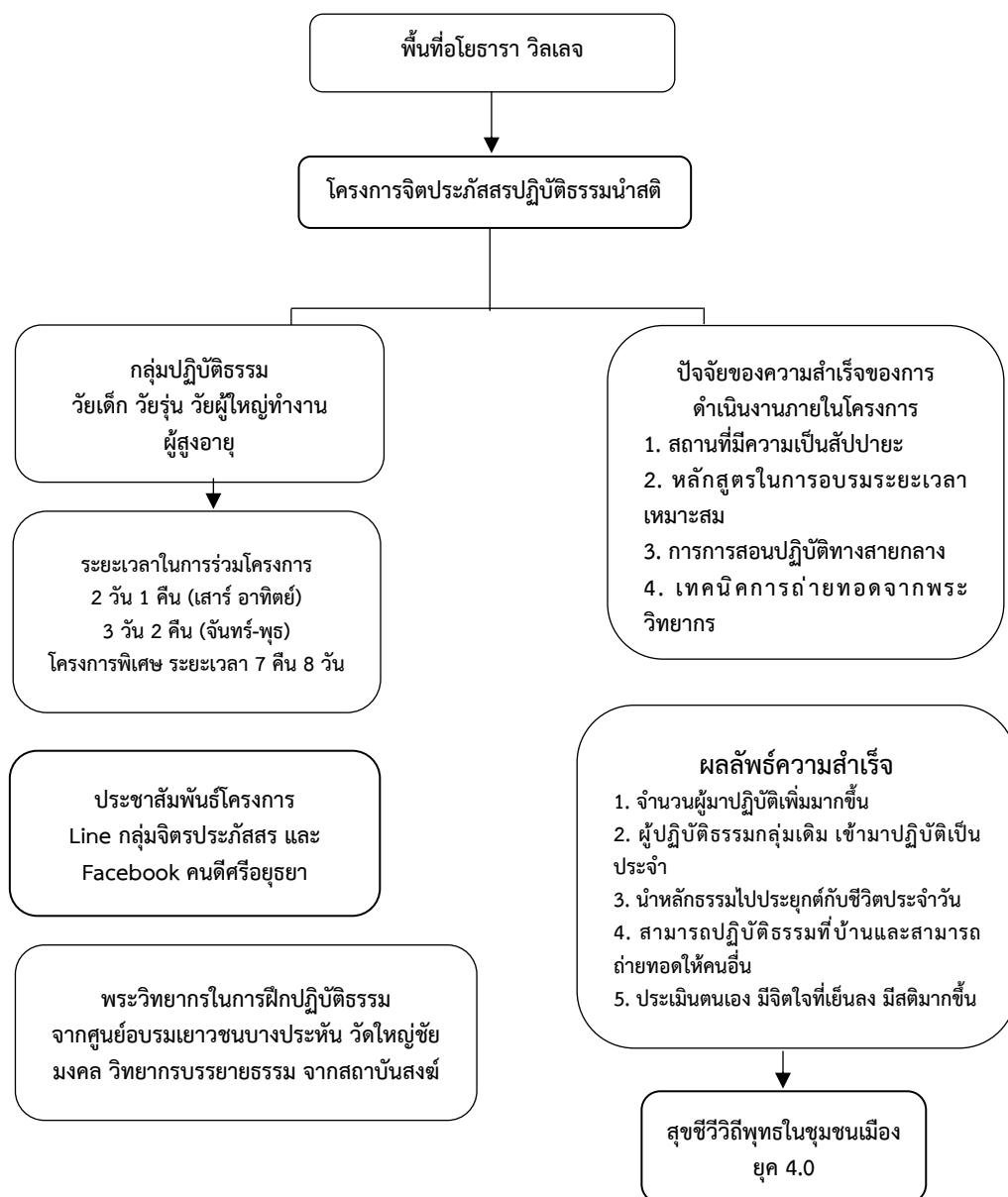
เพื่อช่วยสนับสนุนและเกื้อกูลในการปฏิบัติวิปัสสนาฐานให้ได้ผลดี (พระมหาบุญเลิศ อินทปญโญ, 2561) และพระมหาเสงี่ยม สุวโจ (มณีวงษ์) ศึกษารูปแบบการพัฒนาวัดสร้างสุขด้วยสัปปายะตามแนวพุทธจิตวิทยา พบว่า สภาพของวัดและแนวคิดการพัฒนาวัดสร้างสุขด้วยสัปปายะตามแนวพุทธจิตวิทยาในจังหวัดสระบุรี มีจุดแข็งของวัดในจังหวัดสระบุรีมีวัตรปฏิบัติมุ่งสู่วิธีการปฏิบัติธรรม มีความสงบ ปราศจากการรบกวน ผลดังกล่าวสนับสนุนว่า สถานที่ที่เป็นสัปปายะมีผลต่อความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมของผู้ปฏิบัติธรรมเป็นอย่างมาก (พระมหาเสงี่ยม สุวโจ (มณีวงษ์), 2561)

### องค์ความรู้ใหม่

จากการถอดบทเรียนและออกแบบกิจกรรมภายใต้โครงการรับใช้สังคมฯ ด้วยกระบวนการมีส่วนร่วมชุมชน บ้าน วัด โรงเรียน ณ ศูนย์การเรียนรู้ฯ วัดสุทธิวาราม และรูปแบบการจัดการของอโยธรา วิลเลจ ในการสร้างสุขชีวิวิถีพุทธในชุมชนเมือง ยุค 4.0 สามารถสรุปและแสดงในแผนภาพที่ 2 และ 3 ตามลำดับ



ภาพที่ 1 การออกแบบกิจกรรมโครงการรับใช้สังคมฯ พื้นที่ศูนย์เรียนรู้ฯ วัดสุทธิวราราม



ภาพที่ 2 รูปแบบกิจกรรมและกระบวนการมีส่วนร่วมเพื่อสร้างสุขชีวิติพุทธ  
พื้นที่โยธารา วิลเลจ



## สรุป/ข้อเสนอแนะ

จากผลวิจัยข้างต้นสามารถยืนยันข้อสรุปที่ว่าคนที่บุคคลจะมีสุขชีวิติวิถีพุทธจำเป็นประกอบด้วยปัจจัยภายนอกสนับสนุน ในที่นี้ เรียกว่า ปรโตโมสะ ได้แก่ หลักกัลยาณมิตร และหลักสัปายะ 7 ที่เกื้อหนุนให้เกิดปัจจัยภายใน ที่นำไปสู่ความสุขในการดำเนินชีวิตในท่ามกลางความเปลี่ยนแปลงของเศรษฐกิจและสังคมในยุค 4.0 ผ่านกระบวนการเรียนรู้ร่วมกันอย่างยั่งยืน “บวร” ประสานพลังวัด บ้าน โรงเรียน โดยทั้ง 2 พื้นที่มีจุดร่วมในการสร้างสุขชีวิติวิถีพุทธผ่านกระบวนการมีส่วนร่วมของชุมชน บ้าน วัด และโรงเรียน ประกอบด้วย 1) ลักษณะพื้นที่สัปายะทางสังคม 2) ออกแบบกิจกรรมพัฒนาจิตและปัญญา 3) สร้างเครือข่ายการมีส่วนร่วม ความรับผิดชอบสังคม โดยมีการดำเนินกิจกรรมที่ส่งเสริมสุขภาวะของคนในสังคมให้มีคุณธรรมจริยธรรมบนพื้นฐานหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาและส่งเสริมให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี พัฒนาตนเองได้อย่างเหมาะสมกับสังคมอยู่ร่วมกับครอบครัว ผู้อื่น และสังคมอย่างมีความสุข นำไปสู่การสร้างรูปแบบการดำเนินชีวิตให้มีความสุขในชุมชนเมืองต่อไป ข้อเสนอแนะ ดังนี้ 1) ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย หน่วยงาน องค์กร บุคคลที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาเยาวชน ควรออกแบบกิจกรรมการพัฒนาตนเพื่อเสริมทักษะการเรียนรู้สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงของสังคมยุคดิจิทัล เพื่อกระตุ้นให้เยาวชนเกิดความสนใจ เข้าใจตนเอง และเข้าใจผู้อื่น ด้วยการใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาบูรณาการร่วมกับหลักจิตวิทยา ส่วนกลุ่มวัยผู้ใหญ่ หน่วยงานภาครัฐ ควรมีนโยบายสนับสนุนงบประมาณร่วมกับองค์กรเอกชนเปิดพื้นที่จัดสรรสำหรับกิจกรรมพัฒนาสุขภาวะเชิงพุทธ เพื่อให้กลุ่มวัยผู้ใหญ่ ได้มาใช้พื้นที่พัฒนาตนเพื่อเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิต 2) ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้ กลุ่มเยาวชนสามารถสร้างเครือข่ายความร่วมมือ บ้าน วัด โรงเรียนในการจัดกิจกรรมสำหรับเยาวชนอย่างน้อยเดือนละ 1 ครั้ง และเปิดพื้นที่ให้เยาวชนมาทำกิจกรรมทุกเสาร์ อาทิตย์ ที่ศูนย์การเรียนรู้ฯ อย่างต่อเนื่อง ส่วนกลุ่มวัยผู้ใหญ่ จัดเผยแพร่รูปแบบการใช้บ้านหรือรีสอร์ทเป็นสถานที่ปฏิบัติธรรม ให้เป็นพื้นที่สาธารณะส่งเสริมสุขภาวะสำหรับประชาชนทั่วไที่สนใจการปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวัน เช่น จัดกิจกรรมให้เข้าร่วมปฏิบัติธรรมเดือนละ 1 ครั้ง แบบไม่หวังผลกำไร 3) ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป กลุ่มเยาวชน ควรศึกษาระยะยาวและทดลองซ้ำกับกลุ่มเยาวชนกลุ่มอื่น ตามกระบวนการที่ผู้วิจัยได้ออกแบบขึ้นเพื่อขยายผลสร้างเครือข่ายพลังเยาวชน ในกลุ่มวัยผู้ใหญ่ ควรศึกษาร่วมกับตัวแปรเชิงพุทธอื่น ๆ เพื่อขยายผลและสร้างเครือข่ายรูปแบบการเสริมสร้างความสุขชีวิติวิถีพุทธให้บุคคลทุกช่วงวัยในสังคมต่อไป

## เอกสารอ้างอิง

กมลาศ ภูวนาธิพงศ์ และคณะ. (2560). ค่านิยมและพฤติกรรมต้นแบบการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ตามแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการของสามเณร. วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร, 5(2), 39-55.





- กมลาค ภูวนาธิพงศ์ และคณะ. (2563). ผลการใช้กิจกรรมการพัฒนาตนเพื่อเสริมสร้างสุขชีวิตวิถีพุทธสำหรับเยาวชนในศูนย์การเรียนรู้พระพุทธศาสนาและการพัฒนาสังคม วัดสุทธาวาสธรรม. วารสารสังคมศาสตร์และมานุษยวิทยาเชิงพุทธ, 5(3), 34-52.
- จงลักษณ์ เพ็ญพิวงค์ และคณะ. (2561). การประยุกต์ใช้สติในการดำเนินชีวิตประจำวัน: ศึกษากรณีผู้ปฏิบัติธรรมวัดคูบอน. วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร, 6(ฉบับพิเศษ), 156-159.
- ประเวศ วะสี. (2542). ยุทธศาสตร์ชาติความเข้มแข็งทางเศรษฐกิจ สังคม และวัฒนธรรม. กรุงเทพมหานคร: หมอชาวบ้าน.
- พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต). (2542). การศึกษาเพื่อสร้างบัณฑิตหรือการศึกษาเพื่อเพิ่มผลผลิต. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิพุทธธรรม.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต). (2551). จะพัฒนาคนกันได้อย่างไร. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิพุทธธรรม.
- \_\_\_\_\_. (2556). โยนิโสมนสิการ: วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม. (พิมพ์ครั้งที่ 24). กรุงเทพมหานคร: ปัญญาประดิษฐ์ฐาน.
- \_\_\_\_\_. (2558). สถาบันพระสงฆ์กับสังคมปัจจุบัน. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- \_\_\_\_\_. (2559). การเสริมสร้างคุณลักษณะ. (พิมพ์ครั้งที่ 8). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เจริญดีมั่นคงการพิมพ์.
- พระมหาบุญเลิศ อินทปญฺโญ. (2561). การพัฒนากิจกรรมเพื่อสร้างชีวิตสุขตามแนวทางการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม. ใน รายงานการวิจัย. มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระมหาเสถียร สุวโจ (มณีวงษ์). (2561). รูปแบบการพัฒนาวัดสร้างสุขด้วยสัปปายะตามแนวพุทธจิตวิทยา. ใน ดุษฎีนิพนธ์พุทธศาสตร์ดุษฎีบัณฑิต สาขาพุทธจิตวิทยา. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระราชวรมนี และคณะ. (2541). วิมุตติมรรคแปล (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพมหานคร: ศยาม.
- พระราชวรเมธี และคณะ. (2560). การขับเคลื่อนแผนยุทธศาสตร์การขับเคลื่อนกิจการพระพุทธศาสนา 2560-2565 “การนํานโยบายสู่การปฏิบัติ”. เรียกใช้เมื่อ 22 มกราคม 2563 จาก <http://www.buddhism4.com/web/index.php/9-1/5-2017-10-21-19-16-16>
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2560). แผนพัฒนามหาวิทยาลัย ฉบับที่ 12. เรียกใช้เมื่อ 22 มกราคม 2563 จาก [http://plandiv.mcu.ac.th/?page\\_id=109](http://plandiv.mcu.ac.th/?page_id=109)



- สุวัฒน์ ธนกรนุวัฒน์. (2562). ผลของการฝึกสติและคิดบวกที่มีต่อสุขภาวะเชิงอัตวิสัยของบุคลากรในโรงพยาบาลชุมชน. ใน ดุษฎีนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา. มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- อุบล เลี้ยววาริณ. (2555). ผลการพัฒนาโปรแกรมฝึกอบรมตามแนวพุทธ เพื่อพัฒนาสุขภาวะทางจิตของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา. ใน รายงานวิจัย. มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา.
- Carmody, J. & Baer, R. (2008). Relationships between mindfulness practice and levels of mindfulness, medical and psychological symptoms and well-being in a mindfulness-based stress reduction program. *Journal of Behavioral Medicine*, 31(1), 23-33.