

การพัฒนาโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของความสุข  
จากการวิปัสสนากรรมฐานตามแนวพุทธจิตวิทยา  
Development of Causal Model of Happiness from Vipassana  
on Buddhist-Psychology Way

พุทธิธาดา เดชพิทักษ์ Puttithada Dejpitak<sup>๑</sup>

Received: May 9, 2019 Revised: August 20, 2019

Accepted: August 22, 2019

บทคัดย่อ

การพัฒนาโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของความสุขจากการวิปัสสนากรรมฐานตามแนวพุทธจิตวิทยามีวัตถุประสงค์ของการวิจัยคือ ๑. เพื่อศึกษาแนวคิดของวิปัสสนากรรมฐานและความสุขตามหลักพุทธจิตวิทยา ๒. เพื่อสร้างโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของความสุขจากการวิปัสสนากรรมฐานตามแนวพุทธจิตวิทยา ๓. เพื่อตรวจสอบความตรงและนำเสนอโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของความสุขจากการวิปัสสนากรรมฐานตามแนวพุทธจิตวิทยา เป็นวิจัยแบบผสมที่ใช้วิธีการวิจัยเชิงปริมาณเพื่อขยายผลวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยมีผู้ให้ข้อมูลสำคัญประกอบด้วยผู้เชี่ยวชาญทางด้านพุทธจิตวิทยา จิตวิทยา อภิธรรมและวิปัสสนาจารย์ จำนวน ๑๔ รูป/คน และการวิจัยเชิงปริมาณใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน ๔๐๓ คน ใช้การวิเคราะห์ทางสถิติด้วยโปรแกรม Lisrel ผลการศึกษาพบว่า โมเดลประกอบด้วยตัวแปรแฝงภายนอก ๒ ตัวแปร ได้แก่ ๑. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ๒. ปัจจัยแวดล้อมระหว่างการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ตัวแปรแฝงภายใน ๒ ตัวได้แก่ ๑. ธรรมเกื้อกูลสติปัญญา ๒. ความสุขตามแนวพุทธจิตวิทยา โดยโมเดลมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ดีมาก ได้ค่า  $\chi^2 = ๘๔.๓๘$  df = ๗๖ ความ  $p = ๐.๒๔$  RMSEA = ๐.๑๗ และพบว่าความสุขตามแนวพุทธจิตวิทยาได้รับอิทธิพลทางตรงจากปัจจัยแวดล้อมขณะปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เท่ากับ ๐.๙๒ ในขณะที่ธรรมเกื้อกูลสติปัญญาเป็นตัวแปรส่งผ่านที่มีประสิทธิภาพต่อความสุขในการปฏิบัติธรรมและได้องค์ความรู้จากการศึกษาวิจัยคือ ความสุขตามแนวพุทธจิตวิทยา ๔ = การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ๔ + ธรรมเกื้อกูล ๓ + ปัจจัยแวดล้อมขณะปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ๕

คำสำคัญ : ความสุข, วิปัสสนากรรมฐาน, จิตวิทยา

---

<sup>๑</sup> ภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร Department of psychology, social sciences faculty, naresuan university, Thailand. Email: ajngeg@hotmail.com,



### Abstract

This study comprised 3 main objectives, namely, 1) to study the concepts of Buddhist psychology and psychology related to happiness from vipassana on Buddhist – Psychology way ; 2) to develop the conceptual model of the casual relationship of happiness from vipassana on Buddhist psychology way ; and 3) to validate the casual relationship model of happiness from vipassana on Buddhist psychology way. The study was a mixed method research using the quantitative research in order to support the results of the qualitative research. Key informants consisted of 14 specialists in Buddhist psychology, psychologist, the abhidhamma pitaka and vipassana teacher. The quantitative research got the sample of 403 respondents which analyzed by Lisrel program. The results of the study revealed as the causal model have 2 exogenous latent variables consisted of 1. vipassana practice, 2. environmental factors during practicing. For 2 endogenous latent variables were 1. dhamma supporting while practicing vipassana and 2. happiness in Buddhist – psychology way. 2. The result of the validation were good, which have  $\chi^2 = 84.38$ ,  $df = 76$ ,  $p = .24$ ,  $RMSEA = .17$ . While dhamma supporting while practicing vipassana was a good mediator variable for to happiness from vipassana. The knowledge from this research is happiness based on Buddhist Psychology 4 = Vipassana meditation 4 + Dhamma supporting Mindfulness-based meditation 3 + Environmental factors during practicing 5

**Keywords:** happiness, Vipassana, psychology



## ๑. บทนำ

ความสุขเป็นสิ่งที่มนุษย์ได้มีการศึกษาหาความรู้กันมาเนิ่นนาน โดยมีแนวคิดและการพยากรณ์ความสุขจะมีความแตกต่างกันออกไปตามวัฒนธรรม<sup>๒</sup> และมีการให้ความสำคัญในระดับนานาชาติมาตั้งแต่ พ.ศ. ๒๕๕๕ สมัชชาใหญ่แห่งสหประชาชาติ (United Nations General Assembly) มีมติก่อตั้ง “วันความสุขสากล” (The International Day of Happiness) การศึกษาเรื่องความสุขมีระดับแง่มุมและมิติที่หลากหลาย ดังเช่น การวัดความสุขของคนในชาติ การศึกษาความสุขตามแนวคิดทางด้านจิตวิทยา ๓ กลุ่ม<sup>๓</sup> ได้แก่ ๑. กลุ่มทฤษฎีเกี่ยวกับเป้าหมายหรือความต้องการ (Need or goal satisfaction theories) โดยมีนักจิตวิทยาเช่น Sigmund Freud และ Abraham Maslow ๒. กลุ่มทฤษฎีการทำกิจกรรมหรือกระบวนการทำกิจกรรมต่างๆ (Process or activity theories) เช่น Mike Csikszentmihalyi ๓. กลุ่มทฤษฎีบุคลิกภาพและพันธุกรรม (Genetic or personality

predisposition) เช่น Costa, McCrae, Diener, Tellegen, Watson

ในการศึกษาความสุขยุคปัจจุบัน ก็มีกล่าวถึงไว้มากเช่น การศึกษาความสุขที่แท้จริง (Authentic Happiness) ของดร.มาร์ติน อี.พี.ซีลิเกแมน (Dr. Martin E.P. Seligman)<sup>๔</sup> กล่าวว่า ความสุขที่แท้จริงประกอบไปด้วย องค์ประกอบ ๓ อย่าง คือ ความสบายใจ การมีส่วนร่วม การมีความหมาย หรือการศึกษาของซีลิเกแมนและคริสโตเฟอร์ ปีเตอร์สัน (Seligman and Christopher Peterson)<sup>๕</sup> ได้กล่าวถึงสิ่งที่ทำให้นมนุษย์มีความสุขมี ๓ ด้าน คือ ๑. มีความรู้สึกดี ๒. เต็มไปด้วยความเพลิดเพลิน ๓. ทำในสิ่งที่ดี และมีการวัดความสุขที่มีลักษณะเชิงนามธรรมนี้เป็นอย่างมาก เช่นการใช้เครื่องมือ EEG เพื่อวัดกระแสไฟฟ้าในสมอง<sup>๖</sup> การวัด

---

<sup>๔</sup> Aaron, Positive Psychology Theory - Authentic Happiness Theory and Well-Being Theory, [online], <http://www.positivepsychologyandhappiness.com/positive-psychology-theory-authentic-happiness-theory-and-well-being-theory/> [26 June 2014].

<sup>๕</sup> Positive Psychology: Harnessing the power of happiness, personal strength, and mindfulness, A Harvard Medical School Special Health Report, Harvard Medical School, ๒๐๐๙.

<sup>๖</sup> วรณา ประยุกต์วงศ์และชนัญญา สิ้นชื่น, ความสุขของบัณฑิตบริหารธุรกิจในอนาคตมองพุทธเศรษฐศาสตร์, มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี

---

<sup>๒</sup> Oishi, Shigehiro and Gilbert, Elizabeth A, Current and future directions in culture and happiness research, **Current Opinion in Psychology 2016**, 8:54-58, Department of Psychology, University of Virginia, USA.

<sup>๓</sup> เกสร มุ้ยจิ้น, การสร้างความสุขด้วยจิตวิทยาเชิงบวก, Creating Happiness with Positive Psychology, **วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี** ปีที่ ๒๔ ฉบับที่ ๔ ตุลาคม - ธันวาคม ๒๕๕๙, ๖๓๓ - ๖๘๑.



ความสุขจากการประเมินทางด้านสถิติร่วมกับประชากรในสังคมจำนวนมาก<sup>๗</sup> เช่น แบบวัดความสุขของ Fordyce แบบวัดความสุขในรูปแบบของความสุขในชีวิตของ Diener หรือการใช้ Happinometer เครื่องมือวัดความสุข ๘ ประการ จากสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล

สำหรับการวัดความสุขทางด้านศาสนา Michel Argyle<sup>๘</sup> ได้พัฒนาการวัดความสุขทางศาสนา (Religious well-being) โดยมี ๒ องค์ประกอบ คือ ๑. ความพึงพอใจในสัมพันธภาพของตนเองกับพระผู้เป็นเจ้า (God) และ ๒. การคงอยู่ของความผาสุก (Exsistential well-being) สำหรับทางพุทธศาสนาที่เป็นศาสนาแห่งการฝึกและการพัฒนาเพื่อให้คนเข้าถึงความสุขอย่างแท้จริง<sup>๙</sup> โดยวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในแนวสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งเป็นการใช้สติพิจารณากำหนดรู้อยู่ทุกขณะอาการถึงอาการที่เกิดขึ้นทางกาย เวทนา จิตและธรรม นับเป็นจุดเด่น เป็นหัวใจแห่งคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธ

เจ้า<sup>๑๐</sup> และได้ทรงรับรองไว้อย่างชัดเจนในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า “เอกายโน อภิกขเว มคโต สัตตานิ วิสุทธียา ฯลฯ ยทิท จตตารโสติปัฏฐานา” ความว่า ดูกร ท่านผู้เห็นภัยในวัฏฏสงสารทั้งหลาย ทางคือสติปัฏฐาน ๔ นี้เป็นทางสายเดียวที่เป็นไปพร้อม เพื่อความบริสุทธิ์หมดจดของสัตว์ทั้งหลาย เพื่อก้าวล่วงความเศร้าโศกเสียใจไฟโรราพันดับทุกขดับ โทมนัสเพื่อบรรลุมรรคผลนิพพาน ดังนี้

ผู้วิจัยจึงมีความสนใจศึกษาวิจัยเรื่องความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของความสุขจากการวิปัสสนากรรมฐานตามแนวพุทธจิตวิทยา เพื่อให้ได้ภาพเนื้อหาและความสำคัญที่ชัดเจนขึ้น อันจะเหมาะสมกับการไปใช้เพื่อสร้างโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของความสุขจากการวิปัสสนากรรมฐานตามแนวพุทธจิตวิทยา และตรวจสอบความตรงพร้อมนำเสนอโมเดลต่อไป

## ๒. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

บทความนี้เป็นส่วนหนึ่งของดัชนีนิพนธ์เรื่อง “การพัฒนาโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของความสุขจากการวิปัสสนากรรมฐานตามแนวพุทธจิตวิทยา” มีวัตถุประสงค์ที่ต้องการนำเสนอในบทความนี้มี ๓ ข้อ คือ

๑. เพื่อศึกษาแนวคิดของวิปัสสนากรรมฐานและความสุขตามหลักพุทธจิตวิทยา

ปีที่ ๑๐ ฉบับที่ ๒ (พ.ค. – ส.ค. ๒๕๕๑). หน้า ๑๓๓ – ๑๕๔.

<sup>๗</sup> Michel Argyle, ๒๐๐๑, *The Psychology of Happiness 2<sup>nd</sup> Edition*. Taylor & Francis Inc. New York.

<sup>๘</sup> เรื่องเดียวกัน

<sup>๙</sup> พระครูธรรมธร ครรชิต คุณาโร, การพัฒนาความสุขในพุทธธรรม Happiness Development in Buddhaddhamma, วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร ปีที่ ๑๕ ฉบับที่ ๑ มกราคม - มีนาคม ๒๕๕๖.

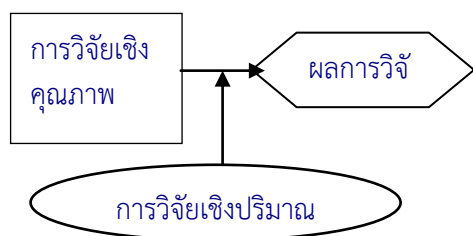
<sup>๑๐</sup> คณะศิษยานุศิษย์ พระราชพรหมจารย์, หจก.โรงพิมพ์ข้างเผือก, มปป.

๒. เพื่อสร้างโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของความสุขจากการวิปัสสนากรรมฐานตามแนวพุทธจิตวิทยา

๓. เพื่อตรวจสอบความตรงและนำเสนอโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของความสุขจากการวิปัสสนากรรมฐานตามแนวพุทธจิตวิทยา

### ๓. วิธีการดำเนินการวิจัย/รูปแบบการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบผสมวิธี (Mixed Methods Research) โดยใช้วิธีการเชิงปริมาณเพื่อขยายผลการวิจัยเชิงคุณภาพ<sup>๑๑</sup> ระยะที่ ๑ ใช้แนวทางวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Approach) ศึกษาความสุขตามหลักพุทธธรรมและจิตวิทยาจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ระยะที่ ๒ ใช้แนวทางวิธีการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Approach) เพื่อสร้างตรวจสอบความตรงและนำเสนอโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของวิปัสสนากรรมฐานกับความสุขตามแนวพุทธจิตวิทยา



<sup>๑๑</sup> ลำพอง กลมกุล, “อิทธิพลของกระบวนการสะท้อนคิดต่อประสิทธิผลการปฏิบัติ การในชั้นเรียน: การวิจัยแบบผสมวิธี”, *วิทยานิพนธ์ครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต*, (ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๘๖.

### ๔. ผลการวิจัย

ผลการวิจัยพบว่า

๑. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมีทั้งตัวแปรทางพุทธจิตวิทยาและจิตวิทยาที่มีความสอดคล้องกัน สามารถสรุปได้ว่า ความสุขของมนุษย์เกิดขึ้นได้จากการประเมินค่าความสุขต่อตัวเองทางด้านร่างกาย ทางใจ ทางสังคม และทางปัญญา โดยต้องอาศัยองค์ประกอบทั้งจากรูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ และธรรมที่ช่วยเกื้อกูลสติปัฏฐานที่มีเฉพาะในทางพุทธ โดยอาจมีเนื้อหาทางด้านจิตวิทยาตะวันตกตามแนวคิดของ John Kabat Zinn ที่ได้นำหลักการปฏิบัติธรรมไปปรับใช้ในส่วนของอาตปปี สัมปะนาสติมา ในขณะที่ปัจจัยแวดล้อมที่เป็นส่วนที่เกี่ยวข้องกับความสุขทางจิตวิทยา โดยผู้วิจัยได้สรุปตามแนวคิดที่สอดคล้องร่วมกันระหว่างทางด้านพุทธจิตวิทยา คือเรื่องของสัปปายะ ๗ ร่วมกับทางด้านจิตวิทยาตะวันตกของ ดร.มาร์ติน อี.พี.ซีลิคแมน (Dr. Martin E.P. Seligman) ดีนเนอร์และคณะ (Diener at all, ๒๐๐๕) และการวัดและการประเมินความสุขด้วยตนเอง Hapinometer ที่สร้างขึ้นเพื่อใช้ในบริบทของสังคมได้ ได้แก่ ๑. ที่อยู่ที่เหมาะสม จากข้อมูลด้านการมีความสุขทางกายคือการเข้าถึงปัจจัยในการบริโภคพื้นฐานโดยผนวกเข้ากับทางพุทธจิตวิทยาในเรื่องอวาสสัปปายะ ๒. การมีอาหารที่เหมาะสมในหมวดของการเข้าถึงปัจจัยพื้นฐานในการบริโภค และ ๓. การมีอิริยาบถที่เหมาะสมกับตนเอง ๔. การมีบุคคลที่เหมาะสม และ ๕. การสนทนากับที่เหมาะสม จากประเด็นทางด้านการมีส่วนร่วมในสังคมและ



สิ่งแวดล้อมทางจิตวิทยาและพุทธจิตวิทยา รวมทั้งการสัมผัสเชิงลึกที่ทำให้เข้าใจนิยามเชิงปฏิบัติการของตัวแปรแต่ละตัวได้มากขึ้น สามารถนำมาเป็นแนวทางในการสร้างเครื่องมือในการวิจัยที่เหมาะสมได้

๒. โมเดลความสุขจากการวิปัสสนากรรมฐานตามแนวพุทธจิตวิทยา ประกอบด้วย ตัวแปรแฝงภายใน (Endogenous Latent Variables) ๒ ตัวได้แก่

๒.๑ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ได้แก่ ๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ๒. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ๓. จิตตานุสสณาสติปัฏฐาน ๔. ธรรมานุสสณาสติปัฏฐาน

๒.๒ ปัจจัยแวดล้อมระหว่าง การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ได้แก่ ที่อยู่ที่เหมาะสม ๒. การพูดคุยที่เหมาะสม ๓. บุคคลที่เหมาะสม ๔. อิริยาบถที่เหมาะสม ๕. อาหารที่เหมาะสม

ตัวแปรส่งผ่าน (Mediating Variable) ได้แก่ ธรรมเกื้อกูลการปฏิบัติธรรม ได้แก่ อาตปปี สัมปะนาโม สติมา

ตัวแปรแฝงภายใน (Endogenous Latent Variable) ได้แก่ ความสุขตามแนวพุทธจิตวิทยา ได้แก่ ๑. ความสุขทางกาย ๒. ความสุขทางใจ ๓. ความสุขทางสังคม ๔. ความสุขความทุกข์ทางปัญญา

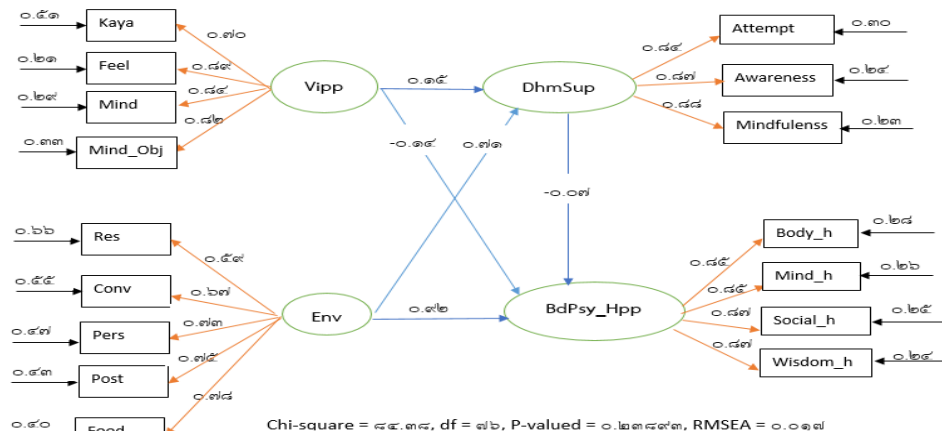
๓. การตรวจสอบความสอดคล้องของโมเดลที่พัฒนาขึ้นกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ดังแผนภาพที่ ๑ แสดงค่าโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของความสุขจากการวิปัสสนา

กรรมฐานตามแนวพุทธจิตวิทยาพบว่า โมเดลมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ดีมาก

โดยมีค่า  $\chi^2 = ๘๔.๓๘$  df = ๗๖ ความ  $p = ๒๔$  RMSEA = ๐.๑๗

เมื่อพิจารณาค่าของคู่ตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กันสูงสุดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๑ ทางด้านวิปัสสนากรรมฐาน คือ จิตตานุสสณาสติปัฏฐานกับธรรมานุสสณาสติปัฏฐาน ที่ระดับ .๗๖๓ ส่วนตัวแปรปัจจัยแวดล้อมคือ อาหารที่เหมาะสมและการจัดอิริยาบถที่เหมาะสม ที่ระดับ ๐.๖๒๐ ในขณะที่ตัวแปรส่งผ่านพบว่า คู่ของตัวแปรระหว่างความรู้ตัวในกายหรือสัมปะนาโมกับความรู้ตัวในปัจจุบันหรือสติมาโดยมีค่าเท่ากับ ๐.๗๗๓ และได้ค่าตัวแปรความสุขตามแนวพุทธจิตวิทยาจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจากความสุขทางใจกับความสุขทางสังคมสูงสุด โดยมีค่าความสัมพันธ์เท่ากับ ๐.๗๙๒

ความสุขตามแนวพุทธจิตวิทยาได้รับอิทธิพลทางตรงจากปัจจัยแวดล้อมระหว่างการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน (Env) โดยมีขนาดอิทธิพลเท่ากับ ๐.๙๒ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑ และธรรมเกื้อกูลระหว่างการปฏิบัติธรรมเป็นตัวแปรส่งผ่านที่ดีต่อการมีความสุขตามแนวพุทธจิตวิทยา ดังตารางแผนภาพแสดงค่าโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของความสุขจากการวิปัสสนากรรมฐานตามแนวพุทธจิตวิทยานี้



แผนภาพที่ ๑ แสดงค่าโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของ  
ความสุขจากการวิปัสสนากรรมฐานตามแนวพุทธจิตวิทยา

## ๕. สรุป/องค์ความรู้ใหม่

จากการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ให้ข้อค้นพบว่า ปัจจัยแวดล้อมขณะปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ได้แก่ ๑.ที่อยู่ที่เหมาะสม ๒.การพูดคุยที่เหมาะสม ๓.บุคคลที่เหมาะสม ๔.อิริยาบถที่เหมาะสม ๕. อาหารที่เหมาะสมเป็นตัวแปรที่สำคัญอย่างยิ่งต่อผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่จะส่งผลต่อความสุขตามแนวพุทธจิตวิทยาทั้งทางด้านความสุขทางกาย ความสุขทางใจ ความสุขทางสังคม และความสุขทางปัญญา

ในขณะที่การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานและธรรมเกื้อกูลสติปัญญายังไม่ได้มีผลต่อความสุขทางพุทธจิตวิทยาโดยตรง แต่ธรรมเกื้อกูลในการปฏิบัติธรรมกลับเป็นตัวแปรส่งผ่านที่ดี ที่ช่วยทำให้เกิดความสุขตามแนวพุทธจิตได้ดีขึ้น ซึ่งอาจเป็นข้อมูลยืนยันได้ดีสอดคล้องกับสิ่งที่ผู้เชี่ยวชาญได้ให้สัมภาษณ์เชิงลึกได้ให้ข้อมูลไว้ว่า สำหรับผู้ปฏิบัติธรรม

เบื้องต้นเรื่องของสัปายะ หรือปัจจัยแวดล้อมขณะปฏิบัติธรรมสำคัญมาก แต่สำหรับผู้ปฏิบัติธรรมได้ดีแล้ว จะสามารถละเรื่องของสัปายะได้มากขึ้นและอยู่ได้ในทุกสถานที่ไม่ว่าจะเป็นอย่างไร อย่างไรก็ตามการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานและปัจจัยแวดล้อมในขณะปฏิบัติธรรมมีอิทธิพลโดยตรงต่อธรรมเกื้อกูลสติปัญญา จึงแสดงให้เห็นว่าไม่ว่าจะอย่างไรในเรื่องของการทำให้เกิดความเพียรเพื่อให้มีอาตาปี สัมปะชาโน สติมา อันจะนำไปสู่การปฏิบัติให้มีความสุขต่อไปในอนาคตนั้น ก็ยังต้องอาศัยองค์ประกอบทั้งทางด้าน การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน อันได้แก่ กายา นุสสนาสติปัญญา เวทนานุสสนาสติปัญญา จิตตานุสสนาสติปัญญา และธรรม นุสสนาสติปัญญา ร่วมกับปัจจัยแวดล้อมในการปฏิบัติธรรมทั้ง ๕ ด้าน โดยไม่อาจจะด้านใดด้านหนึ่งได้



## บรรณานุกรม

### ภาษาไทย

เกสร มัยจิ้น, การสร้างความสุขด้วยจิตวิทยาเชิงบวก, Creating Happiness with Positive Psychology, วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ปีที่ ๒๔ ฉบับที่ ๔ ตุลาคม – ธันวาคม ๒๕๕๙, ๖๗๓ – ๖๘๑.

คณะศึกษานิเทศน์ พระราชพรหมจารย์, หจก.โรงพิมพ์ข้างเผือก, มปป.

พระครูธรรมธรครรชิต คุณวโร, “จิตตภาวนากับการเปลี่ยนแปลงในพระพุทธศาสนา”, วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร, ปีที่ ๑๕ ฉบับที่ ๒ (เมษายน – มิถุนายน ๒๕๕๖), หน้า ๑๔๓.

ลำพอง กลมกุล, “อิทธิพลของกระบวนการสะท้อนคิดต่อประสิทธิภาพการปฏิบัติงานในชั้นเรียน: การวิจัยแบบผสมวิธี”, วิทยานิพนธ์ครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา: จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๘๖.

วรรณา ประยุกต์วงศ์และชนัญญา สิ้นชื่น, ความสุขของบัณฑิตบริหารธุรกิจในมุมมองพุทธเศรษฐศาสตร์, มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี, ปีที่ ๑๐ ฉบับที่ ๒ (พ.ค. – ส.ค. ๒๕๕๑). หน้า ๑๓๓ – ๑๕๔.

### ภาษาอังกฤษ

Michel Argyle, ๒๐๐๑, **The Psychology of Happiness 2<sup>nd</sup> Edition**. Taylor & Francis Inc. New York.

Oishi, Shigehiro and Gilbert, Elizabeth A, **Current and future directions in culture and happiness research**, **Current Opinion in Psychology** 2016, 8:54-58, Department of Psychology, University of Virginia, USA.

Aaron, Positive Psychology Theory - Authentic Happiness Theory and Well-Being Theory, [online], <http://www.positivepsychologyandhappiness.com/positive-psychology-theory-authentic-happiness-theory-and-well-being-theory/> [26 June 2014].

Positive Psychology: **Harnessing the power of happiness, personal strength, and mindfulness**, A Harvard Medical School Special Health Report, Harvard Medical School, ๒๐๐๙.

