

การเสริมสร้างความสุขแบบเรียบง่ายตามแนวพระพุทธศาสนา The Enhancing of Minimalist Happiness according to Buddhist Approach

จรุงใจ เกรียงบุรพา^๑
Jarungjai Kriangburapa^๑
อรชร ไกรจักร^๒
Orachorn Kraichakr^๒

Received: March 12, 2026

Revised: April 19, 2026

Accepted: August 20, 2026

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ ๓ ประการ ได้แก่ (๑) เพื่อศึกษาความสุขแบบเรียบง่ายตามแนวพระพุทธศาสนา (๒) เพื่อศึกษาการเสริมสร้างความสุขแบบเรียบง่ายตามแนวพระพุทธศาสนา และ (๓) เพื่อเสนอแนวทางการเสริมสร้างความสุขแบบเรียบง่ายตามแนวพระพุทธศาสนา มีระเบียบวิธีวิจัยเป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ศึกษาข้อมูลจากเอกสารและการลงพื้นที่สัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) โดยมีผู้ให้ข้อมูลสำคัญ จำนวน ๖๒ รูป/คน ประกอบด้วย ผู้ทรงคุณวุฒิด้านพระพุทธศาสนา ๗ รูป/คน กลุ่มผู้ปฏิบัติธรรม ๓๒ รูป/คน และกลุ่มประชาชนทั่วไปจากหลากหลายอาชีพ จำนวน ๒๓ คน วิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีพรรณนาวิเคราะห์ (Descriptive Analysis)

ผลการศึกษาค้นพบว่า ความสุขแบบเรียบง่ายตามแนวพระพุทธศาสนา เป็นความสุขที่เกิดจากภายใน โดยไม่พึ่งพาสิ่งกระตุ้นภายนอกมากเกินไปจนเกิดความจำเป็น มีองค์ประกอบสำคัญ ๕ ประการ คือ (๑) ความสุขที่เกิดจากใจที่สงบ (๒) ความสุขจากการเข้าใจความจริงของชีวิตตามหลักอริยสัจ ๔ (๓) ความสุขที่เกิดจากสติและสมาธิ (๔) ความสุขจากการลดละตัณหาและอุปาทาน และ (๕) ความสุขจากการมีสัมมาทิฐิ ไม่เพ้อฝันในกามคุณ สำหรับการเสริมสร้างความสุขแบบเรียบง่าย มีกระบวนการสำคัญ ๔ ด้าน (๑) ด้านสิ่งแวดล้อม: การมีความเป็นอยู่ที่ใกล้ชิดธรรมชาติและเอื้อต่อความสงบ (๒) ด้านการเรียนรู้: การพัฒนาตนเองให้เกิดปัญญา (๓) ด้านพฤติกรรม: การทำกิจกรรมสร้างสรรค์ (๔) ด้านวิถีชีวิต: การประยุกต์หลักธรรมในชีวิตประจำวัน โดยมีหลักธรรมสำคัญที่สนับสนุน ได้แก่ สติ มัตถัญญตา (ความรู้จักประมาณ) อวิหิงสา (ความไม่เบียดเบียน) ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดมินิมัลลิสม์ (Minimalism) ที่เน้นการตัดทอนสิ่งเกินจำเป็นและการใช้ปัญญาจัดการชีวิต

องค์ความรู้ใหม่ (MDMW Model) แนวทางการเสริมสร้างความสุขแบบเรียบง่าย สามารถเข้าถึงได้ถึง ๓ ระดับ (๑) ระดับชีวิตประจำวัน (๒) ระดับจิตใจ (๓) ระดับปัญญานับว่าเป็นหัวใจสำคัญขององค์ประกอบภายในจิตใจการยกระดับจิตใจให้มีความสุขเย็นใจ (Inner Peace) ความสุขที่แท้จริง ความเย็นใจที่ไม่รู้ร้อน ซึ่งเกิดจากการฝึกฝนจิตตนให้ห่างจากอกุศลทั้งปวง และอยู่เหนืออารมณ์และปัญหาทั้งปวง สามารถพัฒนาศักยภาพตนเองด้วยสุขแบบธรรมะ (Dharma-based Happiness) ฉะนั้นระดับของความสุขผู้ดำเนินชีวิตจะต้องมีศิลปะในการดำเนินชีวิตเพื่อยกระดับความสุขให้มีวิถีชีวิตแบบเรียบง่าย

คำสำคัญ : การเสริมสร้าง, ความสุขแบบเรียบง่าย, มินิมัลลิสม์, ตามแนวพระพุทธศาสนา

^๑ หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย Email: jkmaster5021@gmail.com เบอร์โทรศัพท์ ๐๒๘๑๓๔๗๒๘ The Requirements for the Degree of Doctor of Buddhism Graduate School Mahachulalongkornrajavidyalaya University.

^๒ อาจารย์พิเศษ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย Email: orachorn.k2505@gmail.com.



Abstract

The objectives of this study were threefold: (1) to study minimalist happiness according to the Buddhist approach; (2) to examine the enhancement of minimalist happiness according to the Buddhist approach; and (3) to propose guidelines for enhancing minimalist happiness according to the Buddhist approach. The study employed a qualitative research methodology, document analysis and conducting in-depth interviews. The key informants consisted of 62 individuals, including 7 Buddhist scholars/experts, 32 Dhamma practitioners, and 23 members of the general public from diverse occupational backgrounds. Data were analyzed using descriptive analysis.

The findings revealed that minimalist happiness according to the Buddhist approach is an inner form of happiness that does not rely excessively on external stimuli. It comprises five key components: (1) happiness arising from a peaceful mind; (2) happiness derived from understanding the truth of life according to the Four Noble Truths; (3) happiness arising from mindfulness and concentration; (4) happiness resulting from the reduction of craving (Tanha) and clinging (Upadana); and (5) happiness grounded in Right View (Samma-ditthi) and non-indulgence in sensual pleasures. The enhancement of minimalist happiness involves four major aspects: (1) Environment: living in conditions close to nature and conducive to tranquility; (2) Learning: self-development to cultivate wisdom; (3) Behavior: engaging in creative activities; and (4) Lifestyle: applying Dhamma principles in daily life. Supporting Dhamma principles include mindfulness, moderation (Mittanyuta), and non-violence (Avihimsa), which are consistent with the concept of minimalism that emphasizes eliminating unnecessary elements and using wisdom to manage life effectively.

The new body of knowledge, referred to as the “MDMW Model,” presents a framework for enhancing minimalist happiness across three levels: (1) the level of daily life, (2) the mental level, and (3) the wisdom level. These levels are regarded as the core of inner development, leading to a calm and peaceful state of mind (Inner Peace), representing true happiness free from agitation. Such happiness arises from cultivating the mind to be free from unwholesome states and to transcend emotional disturbances and life’s challenges. Individuals can develop their potential through Dharma-based happiness. Therefore, achieving higher levels of happiness requires the art of living in a way that elevates one’s life toward a minimalist lifestyle.

Keywords: Enhancement, Minimalist Happiness, Minimalism, Buddhist Approach

๑. บทนำ

ความสุขเป็นพื้นฐานของการดำรงชีวิตของมนุษย์ทุกยุคทุกสมัย และเป็นเป้าหมายสำคัญของการแสวงหาคุณค่าของชีวิต ในสังคมปัจจุบันเป็นสังคมที่ขับเคลื่อนด้วยกระแสบริโภคนิยม มีการแข่งขันที่เข้มข้นสูง ดังนั้นในสังคมจึงมีมนุษย์จำนวนไม่น้อยที่ต้องเผชิญกับปัญหานานาประการ ต้องเผชิญความเหนื่อยล้าทางกายและความว่างเปล่าทางใจ แม้จะมีความสุขสบายทางวัตถุเพิ่มขึ้น แต่ระดับความพึงพอใจในชีวิตกลับไม่ได้เพิ่มขึ้นตามไปด้วย จากปรากฏการณ์ดังกล่าวสะท้อนให้เห็นถึงความจำเป็นในการทบทวนความหมายของ “ความสุข” อย่างลึกซึ้ง พระพุทธศาสนาเป็นฐานที่ช่วยให้ในระบบความคิดและแนวปฏิบัติที่มุ่งดับทุกข์โดยตรง ได้เสนอกรอบ หากแต่อยู่บนรากฐานการปฏิบัติจริงเพื่อการลดละกิเลสต้นเหตุของทุกข์ (การยึดมั่นถือมั่น) และเพื่อความเข้าใจความจริงของชีวิต



อันเป็นปัจจัยตั้งผู้ใดทำผู้นั้นได้ งานวิจัยนี้จึงมุ่งวิเคราะห์และสังเคราะห์แนวคิดความสุขแบบเรียบง่ายตามแนวพระพุทธศาสนา โดยความสุขในพระพุทธศาสนา มี ๒ ประการ ได้แก่ (๑) ความสุขทางกาย (๒) ความสุขทางใจ^๑

จากข้อมูลในรายงานความสุขโลก World Happiness Report 2024 ระบุว่าประเทศฟินแลนด์ยังคงเป็นประเทศที่มีระดับความสุขสูงที่สุดในโลก ตามด้วยเดนมาร์กและไอซ์แลนด์ ขณะที่ประเทศไทยอยู่ในอันดับที่ ๕๘ ของโลก ซึ่งสะท้อนว่าระดับความสุขของคนไทยอยู่ในระดับปานกลางเมื่อเปรียบเทียบกับประเทศอื่น ๆ ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับระดับความสุขของประเทศต่าง ๆ ได้แก่ ระดับรายได้ต่อหัว การสนับสนุนทางสังคม สุขภาพที่ดี เสรีภาพในการดำเนินชีวิต ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ และระดับการรับรู้เกี่ยวกับการทุจริต เมื่อพิจารณาข้อมูลภายในประเทศไทยเราได้พบสถานการณ์ที่น่ากังวล จากรายงานของสำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติระบุว่า ระดับความสุขของคนไทยในไตรมาสที่ ๔ ของปี พ.ศ. ๒๕๖๖ อยู่ในระดับต่ำที่สุดในรอบ ๑๑ ปี พร้อมกับการเพิ่มขึ้นของปัญหาสุขภาพจิตอย่างต่อเนื่อง โดยมีผู้ประสบปัญหาสุขภาพจิตจำนวนมาก และมีสัดส่วนของประชาชนที่เผชิญภาวะความเครียด ภาวะซึมเศร้า และภาวะหมดไฟในระดับสูง^๒ คำถามวิจัยการเสริมสร้างความสุขควรมีที่ระดับ และควรมีกิจกรรมเสริมสร้างอย่างไร เช่น ความสุขระดับชีวิตประจำวัน ความสุขยังสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับสายสัมพันธ์ทางสังคม เช่น การรับประทานอาหารร่วมกับครอบครัวหรือเพื่อน ซึ่งมีความสัมพันธ์กับระดับความพึงพอใจในชีวิตที่สูงขึ้นและระดับความเหงาที่ลดลง ในทางตรงกันข้าม การใช้ชีวิตอย่างโดดเดี่ยวมีแนวโน้มที่จะลดระดับสุขภาวะโดยรวมของบุคคล โดยเฉพาะในกลุ่มคนรุ่นใหม่ที่กำลังเผชิญกับปัญหาความโดดเดี่ยวทางสังคมเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องในช่วงหลายทศวรรษที่ผ่านมา ปัญหาดังกล่าวไม่ได้เกิดจากการขาดความเมตตาเพียงอย่างเดียว แต่ยังเกิดจากการรับรู้ที่คลาดเคลื่อนเกี่ยวกับความเห็นอกเห็นใจของผู้อื่น ดังนั้นการลดช่องว่างทางการรับรู้จึงสามารถช่วยส่งเสริมความสัมพันธ์ทางสังคมและเพิ่มระดับความสุขได้อย่างมีนัยสำคัญ

จากข้อมูลในด้านต่าง ๆ ดังกล่าว แนวคิดเรื่อง “ความสุขแบบเรียบง่ายตามแนวพระพุทธศาสนา” จึงได้รับความสนใจในฐานะแนวทาง ทางเลือกที่สามารถนำมาใช้ในการเสริมสร้างสุขภาวะของบุคคลและสังคมได้อย่างยั่งยืน เนื่องจากแนวคิดดังกล่าวเน้นการพัฒนาจิตใจ การลดความยึดติดในวัตถุ และการดำเนินชีวิตอย่างพอประมาณ ซึ่งสอดคล้องกับหลักธรรมสำคัญของพระพุทธศาสนาและสามารถประยุกต์ใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงมุ่งศึกษาการเสริมสร้างความสุขแบบเรียบง่ายตามแนวพระพุทธศาสนา หนึ่งในแนวทางที่มีศักยภาพคือ การปรับใช้หลักธรรมของพระพุทธศาสนา โดยเฉพาะแนวคิดความสุขแบบเรียบง่ายซึ่งสามารถตอบโจทยปัญหาดังกล่าวได้ ด้วยเหตุผลดังกล่าวมานี้ ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาการเสริมสร้างความสุขแบบเรียบง่ายตามแนวพระพุทธศาสนา

๒. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

บทความนี้เป็นส่วนหนึ่งของงานวิจัยเรื่อง “การเสริมสร้างความสุขแบบเรียบง่ายตามแนวพระพุทธศาสนา” สำหรับวัตถุประสงค์ที่ต้องการนำเสนอในบทความนี้มี ๓ ข้อ คือ

- ๑) เพื่อศึกษาความสุขแบบเรียบง่ายตามแนวพระพุทธศาสนา
- ๒) เพื่อศึกษาการเสริมสร้างความสุขแบบเรียบง่ายตามแนวพระพุทธศาสนา
- ๓) เพื่อเสนอการเสริมสร้างความสุขแบบเรียบง่ายตามแนวพระพุทธศาสนา

^๑ อภ.ทศ. (ไทย) ๒๐/๗๑/๑๐๓.

^๒ Istrong, ความสุขคนไทยต่ำสุด! ในรอบ ๑๑ ปี ใช้ ๖ เทคนิคนี้เพิ่มความสุขในชีวิต, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://www.istrong.co/single-post/6-techniques-boost-happiness-thais?srsltid=6-techniques-boost-happiness-thais> [๒๙ ตุลาคม ๒๕๖๗].



๓. วิธีดำเนินการวิจัย/รูปแบบการวิจัย/ขอบเขตการวิจัย

งานวิจัยเรื่อง “การเสริมสร้างความสุขแบบเรียบง่ายตามแนวพระพุทธศาสนา” นี้ ผู้วิจัยได้ใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ศึกษาข้อมูลจากเอกสารและการลงพื้นที่สัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) วิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีพรรณนาวิเคราะห์ (Descriptive Analysis)

ขอบเขตของการวิจัยกำหนดขอบเขตการวิจัยไว้ดังนี้

๑.) ขอบเขตด้านเอกสาร

เอกสารที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้แบ่งออกเป็น ๒ ส่วน คือ (๑) เอกสารชั้นปฐมภูมิ ได้แก่ พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อรรถกถาภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และ (๒) เอกสารชั้นทุติยภูมิ ได้แก่ หนังสือ ตำรา งานวิจัย บทความวิจัย บทความวิชาการที่เกี่ยวข้อง

๒.) ขอบเขตด้านเนื้อหา

ขอบเขตด้านเนื้อหาในการวิจัยนี้แบ่งออกเป็น ๓ ส่วนตามวัตถุประสงค์การวิจัยดังนี้

๒.๑. ความสุขแบบเรียบง่ายตามแนวพระพุทธศาสนา มี ๖ ประเด็น ได้แก่ (๑) ความหมายแห่งความสุข (๒) ประเภทความสุข (๓) การเสริมสร้างความสุข (๔) หลักธรรมที่ส่งเสริมความสุข (๕) ปัจจัยแห่งความสุข (๖) มรรควิธีสู่ความสุข

๒.๒. การเสริมสร้างความสุขแบบเรียบง่ายตามแนวพระพุทธศาสนา มี ๓ ประเด็น ได้แก่ (๑) การเสริมสร้างความสุขแบบเรียบง่ายตามแนวพระพุทธศาสนา (๒) องค์ประกอบของการเสริมสร้างความสุขแบบเรียบง่ายตามแนวพระพุทธศาสนา (๓) กิจกรรมเสริมสร้างความสุขแบบเรียบง่าย

๒.๓. การเสนอการเสริมสร้างความสุขแบบเรียบง่ายตามแนวพระพุทธศาสนา มี ๓ ประเด็น ได้แก่ (๑) การเสริมสร้างความสุขในชีวิตประจำวัน (๒) การเสริมสร้างความสุขระดับจิตใจ (๓) การเสริมสร้างความสุขระดับปัญญา

๓.) ขอบเขตด้านผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) จำนวน ๖๒ รูป/คน โดยแบ่งออกเป็น ๓ กลุ่ม ดังนี้

กลุ่มที่ ๑ กลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิด้านพระพุทธศาสนา ๗ รูป/คน

กลุ่มที่ ๒ กลุ่มผู้ปฏิบัติธรรม ๓๒ รูป/คน

กลุ่มที่ ๓ กลุ่มประชาชนทั่วไปหลายอาชีพ จำนวน ๒๓ คน

๔. ผลการวิจัย

ผลการศึกษาวิจัยเรื่อง การเสริมสร้างความสุขแบบเรียบง่ายตามแนวพระพุทธศาสนา ได้ค้นพบประเด็นที่ตอบวัตถุประสงค์ได้ดังนี้ว่า แนวคิดเรื่อง “ความสุขแบบเรียบง่าย” เป็นแนวคิดที่มีรากฐานมาจากหลักธรรมสำคัญในพระพุทธศาสนา ซึ่งเน้นการพัฒนาจิตใจให้เกิดความสงบ ความเข้าใจชีวิตตามความเป็นจริง และการดำเนินชีวิตอย่างพอประมาณไม่ยึดติดกับวัตถุหรือสิ่งเร้าภายนอก ความสุขดังกล่าวมิได้เกิดจากการแสวงหาความสุขทางวัตถุหรือการบริโภคที่เกินความจำเป็น หากแต่เป็นความสุขที่เกิดจากการฝึกฝนและพัฒนาจิตใจของบุคคลให้มีสติ ปัญญา และความเข้าใจในธรรมชาติของชีวิต เมื่อบุคคลสามารถเข้าใจความเป็นจริงของชีวิตและลดความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งต่าง ๆ ได้ จิตใจย่อมเกิดความสงบและสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างเรียบง่ายและสมดุล จากการศึกษาข้อมูลเอกสารและการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ให้ข้อมูลสำคัญหลายอาชีพ พบว่า ความสุขแบบเรียบง่ายตามแนวพระพุทธศาสนาเป็นกระบวนการพัฒนาชีวิตที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยเริ่มต้นจากการเรียนรู้ชีวิตผ่านประสบการณ์ตรงของบุคคล เมื่อบุคคลเผชิญกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิต ทั้งสุขและทุกข์ ย่อมเกิดการเรียนรู้และการปรับเปลี่ยนทัศนคติในการดำเนินชีวิต หากบุคคลสามารถใช้สติและปัญญาในการพิจารณาประสบการณ์เหล่านั้น ก็จะสามารถเข้าใจความจริงของชีวิตและลดความยึดติดในสิ่งต่าง ๆ ได้ เช่น การปฏิบัติธรรมตามหลักอริยมรรค ๘ เริ่มมีปัญญาหรือความเข้าใจที่ถูกต้องซึ่งนำไปสู่การมีแนวคิดที่ถูกต้อง แนวคิดนี้ส่งผลต่อพฤติกรรมและคำพูดที่ถูกต้อง (ศีล) และเมื่อมีศีลที่ดี จิตใจก็จะมั่นคง



ผ่านการฝึกสมาธิ ส่งผลให้เกิดปัญญาที่ลึกซึ้งขึ้นต่อไป^๕ การเรียนรู้เช่นนี้ทำให้บุคคลมีความสามารถในการวางใจต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ดีขึ้น ส่งผลให้เกิดความสงบทางจิตใจและสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างเรียบง่าย

จากการศึกษาวิจัยเรื่อง การเสริมสร้างความสุขแบบเรียบง่ายตามแนวพระพุทธศาสนา สามารถสรุปผลการวิจัยที่ต่อบัณฑิตผู้ประสงค์ของการศึกษาได้เป็นประเด็นสำคัญดังต่อไปนี้

๑. แนวคิดของความสุขแบบเรียบง่ายตามแนวพระพุทธศาสนา ผลการวิจัยพบว่า แนวคิดเรื่องความสุขแบบเรียบง่ายมีรากฐานมาจากหลักธรรมสำคัญในพระพุทธศาสนา ซึ่งเน้นการพัฒนาจิตใจให้เกิดความสงบและความเข้าใจชีวิตตามความเป็นจริง ความสุขดังกล่าวมิได้เกิดจากการแสวงหาความสุขทางวัตถุหรือการบริโภคที่เกินความจำเป็น แต่เกิดจากการฝึกฝนจิตใจให้มีสติ ปัญญา และความเข้าใจในธรรมชาติของชีวิต เมื่อบุคคลสามารถลดความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งต่าง ๆ ได้ จิตใจย่อมเกิดความสงบและสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างเรียบง่ายและสมดุล

๒. กระบวนการเรียนรู้ชีวิตสู่ความสุขแบบเรียบง่าย ผลการวิจัยพบว่า ความสุขแบบเรียบง่ายเป็นกระบวนการพัฒนาชีวิตที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยเริ่มต้นจากการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ชีวิตของบุคคล ทั้งเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความสุขและความทุกข์ เมื่อบุคคลสามารถใช้สติและปัญญาในการพิจารณาประสบการณ์เหล่านั้น ก็จะสามารถเข้าใจความจริงของชีวิตและลดความยึดติดในสิ่งต่าง ๆ ได้ กระบวนการเรียนรู้เช่นนี้ทำให้บุคคลสามารถวางใจต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ดีขึ้น ส่งผลให้เกิดความสงบทางจิตใจและสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างเรียบง่าย

๓. ลักษณะของผู้ที่มีความสุขแบบเรียบง่าย ผลการวิจัยพบว่า บุคคลที่เข้าถึงความสุขแบบเรียบง่ายมักมีลักษณะสำคัญ คือ การดำเนินชีวิตอย่างพอเพียง ลดความต้องการที่เกินความจำเป็น และให้ความสำคัญกับคุณค่าทางจิตใจมากกว่าความสุขทางวัตถุ บุคคลเหล่านี้มักมีพฤติกรรมการดำเนินชีวิตที่เรียบง่าย เช่น การบริโภคอย่างพอประมาณ การใช้ชีวิตอย่างไม่ฟุ้งเฟ้อ และการรู้จักพึ่งพาตนเอง การลดความต้องการที่ไม่จำเป็นช่วยให้บุคคลเกิดความรู้สึกอิสระจากแรงกดดันของสังคมและวัตถุนิยม ส่งผลให้จิตใจเกิดความสงบและมีความสุขมากขึ้น

๔. การเจริญภาวนาเป็นกระบวนการสำคัญในการเสริมสร้างความสุข ผลการวิจัยพบว่า การเจริญภาวนาในชีวิตประจำวันเป็นองค์ประกอบสำคัญในการเสริมสร้างความสุขแบบเรียบง่าย โดยเฉพาะการฝึกสติและการนั่งสมาธิ ซึ่งเป็นเครื่องมือสำคัญในการพัฒนาจิตใจให้เกิดความสงบและความเข้าใจชีวิตอย่างลึกซึ้ง การมีสติช่วยให้บุคคลสามารถรับรู้และเข้าใจอารมณ์ของตนเองได้อย่างชัดเจน เมื่อบุคคลรู้เท่าทันอารมณ์ที่เกิดขึ้น ก็จะสามารถควบคุมความคิดและพฤติกรรมของตนเองได้ดีขึ้น ส่งผลให้สามารถเผชิญกับปัญหาและความทุกข์ในชีวิตได้อย่างมีสติและปัญญา

๕. การยอมรับความจริงของชีวิตและการปล่อยวาง ผลการวิจัยพบว่าบุคคลผู้ต้องการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขแบบเรียบง่าย ควรบริหารจัดการใจให้เว้นจากนิรวณ มีจิตใจผ่องใส สงบ^๖ บุคคลที่สามารถพัฒนาความสุขแบบเรียบง่ายได้ มักมีความสามารถในการยอมรับความจริงของชีวิตและสามารถวางใจต่อความทุกข์ได้อย่างเหมาะสม การฝึกปฏิบัติธรรม เช่น การเจริญอานาปานสติ การพิจารณาธรรม และการฝึกสติในชีวิตประจำวัน ช่วยให้บุคคลสามารถเข้าใจธรรมชาติของชีวิตและยอมรับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้ เมื่อบุคคลมีความเข้าใจดังกล่าว ก็จะสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างสงบและไม่ยึดติดกับความทุกข์ที่เกิดขึ้น

^๕ สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตโต), **พุทธธรรม ฉบับขยาย**, พิมพ์ครั้งที่ ๕๕, (ม.ป.ท.: ม.ป.พ., ม.ป.ป.), หน้า ๕๗๑.

^๖ ดูรายละเอียดใน อ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๔๑/๖๘.



๖. การพิจารณาความจริงของชีวิตตามหลักธรรม ผลการวิจัยยังพบว่า การพัฒนาความสุขแบบเรียบง่าย เกี่ยวข้องกับการฝึกฝนจิตใจให้สามารถมองโลกตามความเป็นจริง โดยเฉพาะการพิจารณาความไม่เที่ยงของชีวิต การตระหนักถึงความเปลี่ยนแปลงของสรรพสิ่ง และการระลึกถึงความตาย กระบวนการพิจารณาธรรมดังกล่าวช่วยให้บุคคลสามารถลดความยึดติดในสิ่งต่าง ๆ และปลดปล่อยความทุกข์ทางจิตใจได้

๗. การแบ่งปันและการเกื้อกูลต่อผู้อื่น ผลการวิจัยพบว่า การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นและการแบ่งปันความรู้ หรือประสบการณ์เป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยเสริมสร้างความสุขทั้งแก่ผู้ให้และผู้รับ อันมีลักษณะตรงกับการเป็น กัลยาณมิตร คือ ผู้เกื้อกูลผู้อื่นด้วยความหวังดี ช่วยเตือนสติ ห้ามปรามความชั่ว และชี้แนะให้ตั้งมั่นในความดีเป็น ผู้สนับสนุนการประพฤติปฏิบัติที่ถูกต้อง พร้อมทั้งสั่งสอนและถ่ายทอดสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อชีวิตทำหน้าที่เสมือนแสงสว่างนำทางให้เกิดความเข้าใจและปัญญา^๗ การถ่ายทอดข้อคิดและหลักธรรมแก่ผู้อื่นช่วยให้เกิดการเรียนรู้ร่วมกัน และช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในสังคม ในขณะที่เดียวกัน ผู้ให้ก็เกิดความสุขจากการได้ช่วยเหลือและเกื้อกูลผู้อื่น

๘. การพัฒนาปัญญาและการตระหนักรู้ตนเอง ผลการศึกษาพบว่า บุคคลที่เข้าถึงความสุขแบบเรียบง่ายมัก มีลักษณะของการพัฒนาปัญญาในระดับสูง กล่าวคือ สามารถตระหนักรู้และพิจารณาความคิดของตนเองอย่างลึกซึ้ง เรียนรู้จากประสบการณ์ชีวิต และนำบทเรียนเหล่านั้นมาปรับใช้ในการดำเนินชีวิต ความสามารถดังกล่าวช่วยให้บุคคล เข้าใจข้อจำกัดของตนเองและผู้อื่น มีความเมตตาและความเห็นอกเห็นใจต่อผู้อื่นมากขึ้น และพร้อมที่จะช่วยเหลือ หรือเสียสละเพื่อประโยชน์ของสังคม

๙. มิติของการเสริมสร้างความสุขแบบเรียบง่าย เมื่อพิจารณาโดยภาพรวม ผลการวิจัยพบว่า การเสริมสร้างความสุขแบบเรียบง่ายตามแนวพระพุทธศาสนาเป็นกระบวนการพัฒนาชีวิตที่ประกอบด้วยหลายมิติ โดยกระบวนการ ดังกล่าวเริ่มต้นจากการพัฒนาจิตใจให้มีสติและปัญญา จากนั้นจึงนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การดำเนินชีวิตให้ เรียบง่ายและพอเพียง และท้ายที่สุดนำไปสู่การมีจิตใจที่เกื้อกูลต่อผู้อื่นและสังคม ได้แก่

๑. มิติในด้านจิตใจ
๒. มิติในด้านการดำเนินชีวิต
๓. มิติในด้านความสัมพันธ์ในสังคม

ดังนั้นจากผลการวิจัยชี้ให้เห็นว่า ความสุขแบบเรียบง่ายตามแนวพระพุทธศาสนาเป็นความสุขที่เกิดจากการ พัฒนาจิตใจภายในผ่านการฝึกสติ สมาธิ และปัญญา ส่งผลให้บุคคลสามารถลดความต้องการทางวัตถุ ดำเนินชีวิต อย่างพอเพียง และเข้าใจชีวิตตามความเป็นจริง เมื่อบุคคลพัฒนาจิตใจได้ในระดับหนึ่ง จะเกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งด้าน พฤติกรรม การดำเนินชีวิต และความสัมพันธ์กับผู้อื่น นำไปสู่การมีจิตใจที่เปี่ยมด้วยเมตตา การเสียสละ และการอยู่ ร่วมกันในสังคมอย่างเกื้อกูล ซึ่งเป็นความสุขที่มั่นคง ลึกซึ้ง และสามารถดำรงอยู่ได้อย่างยั่งยืนตามแนวทาง พระพุทธศาสนา

๕. อภิปรายผล

ผลจากการวิจัยพบว่า ความสุขแบบเรียบง่ายตามแนวพระพุทธศาสนา เป็นความสุขที่เกิดจาก กระบวนการพัฒนาจิตใจภายใน โดยมีลักษณะสำคัญคือ ความสุขที่ไม่ขึ้นกับโลกปัจจัยภายนอกหรือวัตถุทางโลกนิยม ตามกระแสของสังคม หากแต่เกิดจากการรู้เท่าทันความจริงของชีวิต การลดละความยึดติดในตัณหาและอุปาทาน

^๗ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), ความเป็นกัลยาณมิตรของหลวงปู่ชา, (ม.ป.ท.: ม.ป.พ., ม.ป.ป.), หน้า ๑๓.

และการพัฒนาจิตให้ตั้งมั่นในสติ สมาธิ และปัญญา ความสุขในลักษณะดังกล่าวนี้เป็นความสุขที่ตั้งอยู่บนฐานของสัมมาทิฐิ ความเห็นชอบ ซึ่งทำให้บุคคลสามารถดำเนินชีวิตอย่างพอประมาณ มีความสงบทางจิตใจ และมีความพึงพอใจในสิ่งที่มีอยู่ในปัจจุบัน ทั้งนี้แม้ในทางพระพุทธศาสนาจะไม่ได้กล่าวถึงคำว่า “ความสุขแบบเรียบง่าย” อย่างชัดเจนโดยตรงก็ตาม แต่ก็สามารถอธิบายแนวคิดดังกล่าวได้อย่างเป็นระบบผ่านหลักไตรสิกขาและภาวนา ๔ ซึ่งเป็นกรอบแนวคิดสำคัญที่จะสามารถพัฒนาชีวิตได้ ทุกด้านทั้งด้านสังคม กาย จิตใจ และปัญญา ส่งผลให้บุคคลเราสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีสมดุล มีความสงบ และมีความสุขได้ง่ายดายและเรียบง่าย

ปัจจัยที่ส่งเสริมให้เกิดความสุขแบบเรียบง่าย ผลการวิจัยพบว่ามโนทัศน์ประกอบสำคัญ ได้แก่ ความสงบสันโดษ ความเข้าใจและยอมรับความจริงของชีวิต การอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่สนับสนุนเกื้อกูลต่อการดำเนินชีวิตอย่างมีสติ และการมีกลุ่มหรือเครือข่าย (Cluster) กัลยาณมิตรที่ดีที่ช่วยส่งเสริมการพัฒนาทางจิตใจ นอกจากนี้ยังพบว่า ปรโตโมสะ (การรับฟังคำแนะนำ) และโยนิโสมนสิการ (การพิจารณาไตร่ตรอง) เป็นกลไกสำคัญที่ช่วยให้บุคคลเข้าถึงความสุขภายใน กล่าวคือ เป็นการได้รับข้อมูลที่ถูกต้องจากภายนอกควบคู่ไปกับการพิจารณาอย่างแยบคายจากภายใน ทำให้บุคคลสามารถลดความหลงผิดและไม่ยึดติดในโลกธรรม เป็นผลให้เกิดความสุขสงบ เป็นความสุขที่มั่นคงในระดับจิตใจ ในกระบวนการสร้างเสริมความสุขแบบเรียบง่าย ในงานวิจัยยังพบว่าแนวทางการพัฒนาความสุขสามารถอธิบายโดยผ่านกระบวนการสำคัญ ๔ ประการคือ การรับรู้อารมณ์ด้วยสติ การพัฒนาจิตใจและการดำเนินชีวิตอย่างมีหลักธรรม การกล้าเผชิญกับอารมณ์เชิงลบอย่างเข้าใจและยอมรับแบบเป็นมิตร การทบทวนชีวิตอย่างสม่ำเสมอ กระบวนการเหล่านี้ช่วยให้บุคคลสามารถจัดการอารมณ์ ความต้องการ และความคาดหวังของเราได้อย่างถูกต้องเหมาะสม อันจะนำไปสู่เส้นทางการดำเนินชีวิตอย่างเรียบง่าย นำความสุขที่แท้จริงมาสู่ชีวิต

องค์ประกอบของการเสริมสร้างความสุขแบบเรียบง่าย ยังสามารถจำแนกได้เป็น ๔ องค์ประกอบหลักคือ องค์ประกอบด้านสิ่งแวดล้อม องค์ประกอบด้านการเรียนรู้ องค์ประกอบด้านปัญญา และองค์ประกอบด้านการประยุกต์ใช้หลักธรรมในชีวิตประจำวัน โดยองค์ประกอบเหล่านี้ทำหน้าที่เกื้อหนุนซึ่งกันและกันในการพัฒนาความสุขภายใน สิ่งแวดล้อมที่เรียบง่ายจะช่วยลดสิ่งเร้าทางจิตใจ การเรียนรู้ช่วยให้บุคคลเข้าใจความจริงของชีวิต ปัญญาช่วยให้เกิดการตระหนักรู้และการปล่อยวาง ส่วนการประยุกต์ใช้หลักธรรมช่วยให้การพัฒนาความสุขเกิดขึ้นอย่างเป็นรูปธรรมในชีวิตประจำวัน นอกจากนี้ผลการวิจัยยังค้นพบว่า กิจกรรมเสริมสร้างความสุขแบบเรียบง่ายตามแนวพระพุทธศาสนา ประกอบด้วย ๔ กิจกรรมสำคัญ ได้แก่ การเจริญภาวนาในชีวิตประจำวัน การดำเนินชีวิตตามหลักธรรม การเรียนรู้และศึกษาธรรมะ และการแบ่งปันความรู้หรือประสบการณ์แก่ผู้อื่น กิจกรรมเหล่านี้ช่วยส่งเสริมการพัฒนาความสุขทั้งในระดับบุคคลและระดับสังคม เนื่องจากการแบ่งปันและการเกื้อกูลกันทางสังคมช่วยสร้างความสัมพันธ์ที่ดีและเสริมสร้างความสุขร่วมกัน

สำหรับการเสนอแนวทางการเสริมสร้างความสุขแบบเรียบง่ายตามแนวพระพุทธศาสนา ผลการวิจัยพบว่าสามารถพัฒนาได้ใน ๓ ระดับ ได้แก่ ระดับชีวิตประจำวัน ระดับจิตใจ และระดับปัญญา โดยระดับชีวิตประจำวันเน้นการดูแลตนเองทั้งทางกายและใจ การจัดการชีวิตให้เรียบง่าย และการพึ่งพาตนเองอย่างเหมาะสม ระดับจิตใจเน้นการฝึกจิตผ่านกระบวนการทาน ศีล และภาวนา เพื่อสร้างความสงบและความมั่นคงทางจิตใจ ส่วนระดับปัญญาเน้นการพัฒนาความเข้าใจความจริงของชีวิตผ่านกระบวนการเรียนรู้และการปฏิบัติธรรม อันเป็นกระบวนการพัฒนาปัญญาที่ทำให้บุคคลสามารถเข้าถึงความสุขที่ลึกซึ้งและยั่งยืน เมื่อพิจารณาในเชิงอภิปรายผล พบว่าแนวคิดความสุขแบบเรียบง่ายตามแนวพระพุทธศาสนามีความสอดคล้องกับแนวคิดทางพระพุทธศาสนาที่มองว่าความสุขที่แท้จริงเกิดจากการพัฒนาจิตใจและการปล่อยวางจากกิเลส ตลอดจนสอดคล้องกับงานวิจัยร่วมสมัยเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตแบบมินิมัลลิสต์ซึ่งชี้ให้เห็นว่า การลดความยึดติดกับวัตถุ การจัดระเบียบชีวิต และการฝึกสติสามารถช่วยลดความเครียด เพิ่มความสงบทางจิตใจ และเสริมสร้างคุณภาพชีวิตโดยรวมได้

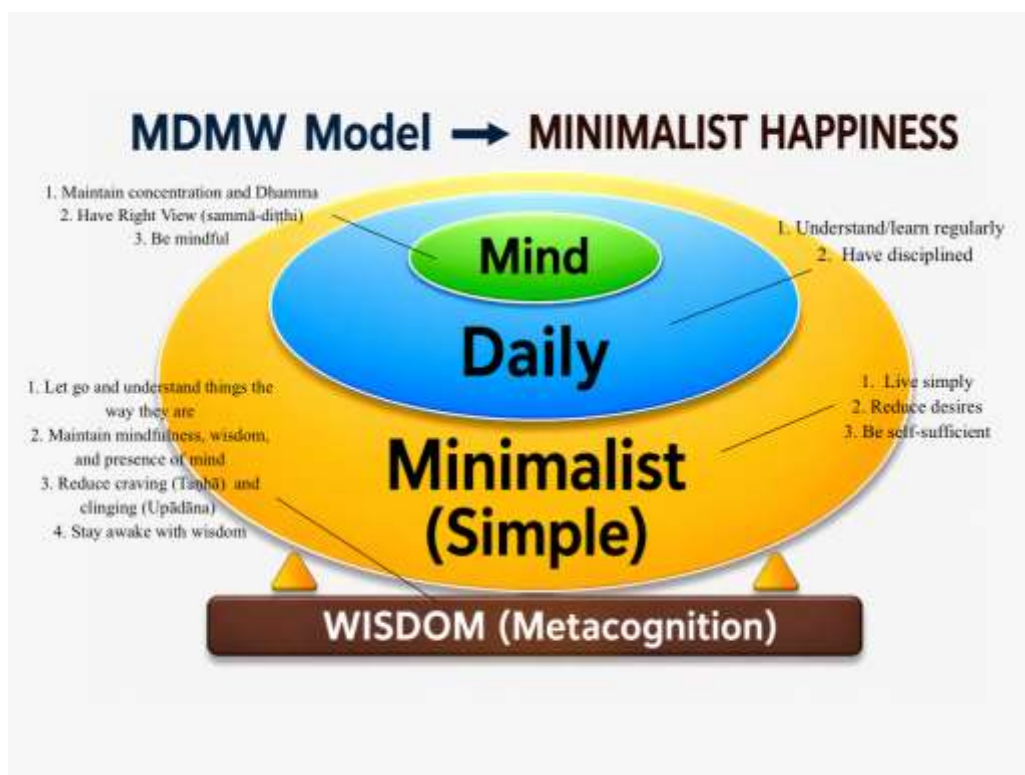
กล่าวโดยสรุป การเสริมสร้างความสุขแบบเรียบง่ายตามแนวพระพุทธศาสนาเป็นกระบวนการพัฒนาชีวิตอย่างเป็นองค์รวม ซึ่งครอบคลุมทั้งมิติของการดำเนินชีวิต การพัฒนาจิตใจ และการพัฒนาปัญญา โดยมีหลักธรรมทาง



พระพุทธศาสนาเป็นพื้นฐานสำคัญในการกำหนดแนวทางการดำเนินชีวิตอย่างพอประมาณ มีสติรู้เท่าทันความเป็นจริงของชีวิต และลดความยึดติดกับปัจจัยภายนอก กระบวนการดังกล่าวนำไปสู่ความสงบทางจิตใจ ความสมดุลของชีวิต และความสุขที่มั่นคงเรียบง่าย

๖. องค์ความรู้ใหม่

จากการวิจัยเกี่ยวกับ การเสริมสร้างความสุขแบบเรียบง่ายตามแนวพระพุทธศาสนา สามารถสรุปเป็นองค์ความรู้ใหม่ได้ ๓ ประเด็นสำคัญ คือ แนวทางการเสริมสร้างความสุข องค์ประกอบของความทุกข์ และกิจกรรมที่ช่วยพัฒนาความสุขในชีวิต โดยแนวทางการเสริมสร้างความสุขประกอบด้วย การมีสติรู้เท่าทันอารมณ์ การพัฒนาจิตใจตามหลักธรรม การเผชิญอารมณ์เชิงลบอย่างเป็นมิตร และการทบทวนชีวิตอย่างสม่ำเสมอ ส่วนองค์ประกอบของความทุกข์ประกอบด้วยปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม การเรียนรู้ การเผชิญปัญหา และการนำหลักธรรมมาประยุกต์ใช้ในชีวิต ขณะที่กิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมความสุข ได้แก่ การเจริญภาวนาในชีวิตประจำวัน การดำเนินชีวิตตามหลักธรรม การศึกษาธรรมะ และการแลกเปลี่ยนประสบการณ์เพื่อการเรียนรู้ร่วมกัน



องค์ความรู้จากการวิจัย

ผลการวิจัยได้สังเคราะห์เป็น “MDMW Model” องค์ความรู้จากการวิจัยเรื่องการเสริมสร้างความสุขแบบเรียบง่ายตามแนวพระพุทธศาสนา โดยอธิบายกระบวนการพัฒนาความสุขจากการพัฒนาจิตและปัญญา (Mind/Wisdom) ผ่านการดำเนินชีวิตอย่างมีสติในชีวิตประจำวัน (Daily Happiness) จนนำไปสู่ความสุขแบบเรียบง่าย (Minimalist Happiness) โมเดลนี้เน้นการเรียนรู้ชีวิต การใช้ชีวิตอย่างเรียบง่าย การลดความต้องการ และการพึ่งพาตนเอง ซึ่งเกิดจากการฝึกสติ สมาธิ และปัญญาตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ส่งผลให้บุคคลสามารถเข้าถึงความสุขที่มั่นคงและยั่งยืนจากการพัฒนาภายในของจิตใจนอกจากนี้ แนวคิด Minimalist Happiness ยังสะท้อนกระบวนการเรียนรู้ชีวิตที่ประกอบด้วย การเรียนรู้จากประสบการณ์ การดำเนินชีวิตอย่างเรียบง่าย และการลดความต้องการของตนเอง จนเกิดความสามารถในการพึ่งพาตนเองและพัฒนาจิตใจให้สูงขึ้น และจากการสัมภาษณ์บุคคลหลายอาชีพ พบว่า ช่วงของเวลาที่ผ่านการเรียนรู้ชีวิตในวงจรของการเสริมสร้างความสุขในชีวิตประจำวัน

(Cultivating Happiness in Daily Life) จะส่งเสริมเกื้อกูลให้บุคคลนั้นพร้อมอุทิศตนเพื่อในการดำเนินชีวิตอยู่เพื่อผู้อื่น มีหัวใจเปี่ยมล้นด้วยความเมตตาและความรัก เป็นบุคคลที่มีลักษณะพิเศษคือ เข้าใจในข้อจำกัดของผู้อื่น พร้อมทั้งจะสละเวลาและเสียสละเพื่อผู้อื่นและสังคมได้ง่ายกว่าบุคคลปกติ สามารถมอบความรักให้ได้แบบไม่มีเงื่อนไข เป็นอภิปญญา^๔ (Metacognition) ซึ่งเป็นปัญญาสูงสุดของการเรียนรู้ กระบวนการดังกล่าวช่วยให้บุคคลเกิดความสุขในชีวิตประจำวัน มีความเมตตา เข้าใจผู้อื่น และสามารถให้ความรักแก่สังคมได้อย่างไม่มีเงื่อนไข โดยสรุป การเสริมสร้างความสุขแบบเรียบง่ายตามแนวพระพุทธศาสนาเป็นกระบวนการพัฒนาจิตใจอย่างเป็นระบบ เริ่มจากการพัฒนาความสุขในชีวิตประจำวัน ต่อด้วยการพัฒนาความสุขในระดับจิตใจ และนำไปสู่ความสุขในระดับปัญญา ซึ่งเป็นความสุขที่สงบ เย็น และมั่นคงจากภายใน อันเกิดจากการดำเนินชีวิตตามหลักธรรม การฝึกสติ การรู้จักประมาณตน และการปรับพฤติกรรมอย่างต่อเนื่อง จนสามารถพัฒนาศักยภาพของตนเองและสร้างประโยชน์ต่อสังคมได้อย่างยั่งยืน

๗. สรุป

บทสรุปของงานวิจัยเรื่อง “การเสริมสร้างความสุขแบบเรียบง่ายตามแนวพระพุทธศาสนา” พบว่า ความสุขแบบเรียบง่ายเป็นความสุขที่เกิดจากการพัฒนาภายในจิตใจ มิใช่ความสุขที่อาศัยปัจจัยภายนอกหรือการเสพวัตถุทางโลก แต่เป็นภาวะจิตที่สงบ เบิกบาน และเป็นอิสระจากตัณหาและอุปาทาน อันเกิดจากการมีสติรู้เท่าทันความเป็นจริงของชีวิตและการดำเนินชีวิต ผลการวิจัยยังชี้ให้เห็นว่าการเสริมสร้างความสุขดังกล่าวเกิดขึ้นผ่านกระบวนการสำคัญ ได้แก่ การรับรู้อารมณ์อย่างมีสติ การพัฒนาจิตใจตามหลักธรรม การเผชิญอารมณ์เชิงลบอย่างเข้าใจ และการทบทวนชีวิตอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งช่วยให้บุคคลสามารถจัดการความต้องการและความยึดติดของตนได้อย่างเหมาะสม นอกจากนี้ การพัฒนาความสุขยังต้องอาศัยองค์ประกอบสำคัญ ได้แก่ สิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสติ การเรียนรู้จากประสบการณ์ชีวิต การพัฒนาปัญญา และการประยุกต์ใช้หลักธรรมในชีวิตประจำวัน โดยมีกิจกรรมสำคัญ เช่น การเจริญภาวนา การดำเนินชีวิตตามหลักธรรม การเรียนรู้ธรรมะ และการแบ่งปันประสบการณ์เป็นกลไกสนับสนุนการพัฒนาความสุข ทั้งนี้ งานวิจัยเสนอว่าความสุขแบบเรียบง่ายสามารถพัฒนาได้ในสามระดับ ได้แก่ ระดับชีวิตประจำวัน ระดับจิตใจ และระดับปัญญา ซึ่งนำไปสู่การเกิดปัญญาจากการฟัง การคิด และการปฏิบัติ อันเป็นกระบวนการที่ทำให้บุคคลเข้าถึงความสงบ ความสมดุลของชีวิต และความสุขที่มั่นคงยั่งยืนตามแนวพระพุทธศาสนา

ถึงแม้แนวคิดมินิมัลลิสม์ (Minimalism) จะได้รับความนิยมอย่างแพร่หลายในฐานะกระแสวัฒนธรรมร่วมสมัยที่มุ่งลดทอนความซับซ้อนของชีวิตและตัดสิ่งเกินจำเป็นออกจากการดำรงอยู่ แต่เมื่อพิจารณาในเชิงทฤษฎีและเชิงประจักษ์พบว่า แนวคิดดังกล่าวส่วนใหญ่มุ่งเน้นการจัดระเบียบวัตถุภายนอก การบริหารทรัพยากร และการออกแบบวิถีชีวิตเชิงพฤติกรรมเป็นสำคัญ กล่าวคือ เป็นการแก้ปัญหาในระดับโครงสร้างภายนอกของชีวิต (External Simplification) มากกว่าการแปรเปลี่ยนโครงสร้างภายในของจิตสำนึก (Inner Transformation) แม้การลดการบริโภคและการตัดสิ่งฟุ่มเฟือยจะช่วยลดความตึงเครียดและภาระทางเศรษฐกิจได้ระดับหนึ่ง แต่ยังไม่อาจตอบคำถามเชิงลึกเกี่ยวกับรากเหง้าของความทุกข์ อันเกี่ยวข้องกับตัณหา อุปาทาน และอวิชชาที่ฝังตัวอยู่ในจิตใญ่มนุษย์ได้อย่างเป็นระบบ

กล่าวโดยสรุป พระพุทธศาสนามีกรอบคำอธิบายเกี่ยวกับความสุขและความทุกข์ที่ลุ่มลึกและครอบคลุม ตั้งแต่ระดับประสบการณ์ตรงของปัจเจก เหตุปัจจัยของชีวิต โดยเฉพาะการนำหลักอริยสัจ ๔ ที่ชี้ให้เห็นความสัมพันธ์เชิงเหตุผลระหว่างตัณหากับทุกข์ อย่างไรก็ตาม แม้พระพุทธศาสนาจะมีคำสอนที่มุ่งลดละกิเลสภายในอย่างเป็นระบบ การศึกษานี้จึงมิใช่เพียงการนำแนวคิดตะวันตกมาผนวกกับหลักธรรมทางพุทธศาสนาอย่างผิวเผิน หากแต่เป็นความพยายามสร้างสะพานทางปัญญาระหว่างการ “ลดสิ่งของ” กับการ “ลดกิเลส” ระหว่างความเรียบง่ายเชิงวัตถุกับความเรียบง่ายเชิงจิตวิญญาณ เพื่อเสนอกรอบความสุขที่เรียบง่ายยั่งยืน มีรากฐานทางจริยธรรม และมีศักยภาพใน

^๔ สมภาร พรหมทา, “มนุษย์กับการแสวงหาความรู้ : ข้อเสนอจากพุทธปรัชญาว่าด้วยธรรมชาติและบทบาทของความรู้”, วารสารพุทธศาสนศึกษาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ปีที่ ๓ ฉบับที่ ๒ (พฤษภาคม – สิงหาคม ๒๕๓๙): ๕-๒๘.



การพัฒนาคุณภาพชีวิตมนุษย์ในระยะยาว อันจะเป็นการเติมเต็มช่องว่างทางวิชาการและขยายพรมแดนการศึกษา
ความสุขในมิติพุทธปรัชญาร่วมสมัยอย่างเป็นระบบและมีนัยสำคัญเชิงทฤษฎีและเชิงปฏิบัติ

๘. ข้อเสนอแนะ

จากการวิจัย ได้ข้อเสนอแนะดังต่อไปนี้

๑.) ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

๑.๑ หน่วยงานภาครัฐควรกำหนดนโยบายส่งเสริมการเสริมสร้างความสุขแบบเรียบง่ายตามแนว
พระพุทธศาสนาโดยใช้เป็นกรอบการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชน

๑.๒ หน่วยงานภาครัฐควรสนับสนุนงบประมาณเสริมสร้างบทบาทของวัด ชุมชน หรือสถาบันการศึกษา
ในการเป็นพื้นที่เรียนรู้และปฏิบัติเพื่อเสริมสร้างความสุขแบบเรียบง่ายในชีวิตประจำวันอย่างเป็นระบบ

๒.) ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

๒.๑. หน่วยงานที่ทำงานด้านการพัฒนาคุณภาพชีวิต สามารถนำกรอบแนวคิดการเสริมสร้างความสุข
แบบเรียบง่ายตามแนวพระพุทธศาสนา ไปใช้เป็นแนวทางออกแบบกิจกรรมหรือโครงการพัฒนาจิตใจ

๒.๒. โรงเรียนสามารถนำผลการวิจัยไปใช้เป็นกรอบอ้างอิงในการจัดการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างความสุข
แบบเรียบง่ายแก่ผู้เรียน

๒.๓. บุคคลทั่วไปสามารถใช้แนวคิดความสุขแบบเรียบง่ายตามแนวพระพุทธศาสนาเป็นกรอบในการ
ออกแบบชีวิต เพื่อให้เกิดความสงบ ความพอใจ และความสมดุลในชีวิตประจำวัน

๓.) ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

๓.๑ ควรมีการวิจัยต่อยอดเพื่อพัฒนาโมเดลเพื่อการเสริมสร้างความสุขแบบเรียบง่ายตามแนว
พระพุทธศาสนา ที่สามารถนำไปใช้ได้จริงในบริบทต่าง ๆ

๓.๒ ควรศึกษาวิจัยเชิงเปรียบเทียบการเสริมสร้างความสุขแบบเรียบง่ายระหว่างกลุ่มบรรพชิตกับกลุ่มฆราวาส หรือ
ระหว่างบริบทชีวิตที่แตกต่างกัน

บรรณานุกรม

ภาษาไทย

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับขยาย. พิมพ์ครั้งที่ ๕๕. (ม.ป.ท.: ม.ป.พ., ม.ป.ป.).

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), ความเป็นกัลยาณมิตรของหลวงปู่ชา, (ม.ป.ท.: ม.ป.พ., ม.ป.ป.).

สมภาร พรหมทา. “มนุษย์กับการแสวงหาความรู้ : ข้อเสนอจากพุทธปรัชญาว่าด้วยธรรมชาติและบทบาทของความรู้”. วารสารพุทธศาสนศึกษาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ปีที่ ๓ ฉบับที่ ๒ (พฤษภาคม-สิงหาคม ๒๕๓๙): ๕-๒๘.

ภาษาอังกฤษ

Ng, Yew-Kwang. *Happiness: Concept, Measurement and Promotion*. Singapore: Springer Nature Singapore, 2022.

Electronics:

Istrong, *ความสุขคนไทยต่ำสุดในรอบ ๑๑ ปี ใช้ ๖ เทคนิคนี้เพิ่มความสุขในชีวิต*. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://www.istrong.co/single-post/6-techniques-boost-happiness-thais?srltid> [๒๙ ตุลาคม ๒๕๖๓].

Helliwell, J. F., Layard, R., Sachs, J. D., De Neve, J.-E., Aknin, L. B., & Wang, S. (Eds.). “*World Happiness Report 2025*”. *World Happiness Report*, (Wellbeing Research Centre: University of Oxford, 2025) [Online]. Source: <https://share.google/m2PM8nJyNuV7JolJp> [February 7, 2026].

