

การพัฒนาความสุขในทัศนะพุทธปรัชญาและปรัชญาร่วมสมัยในจังหวัดอุบลราชธานี  
THE DEVELOPMENT OF HAPPINESS IN THE PERSPECTIVES OF BUDDHIST  
PHILOSOPHY AND CONTEMPORARY PHILOSOPHY IN  
UBON RATCHATHANI PROVINCE.

พระครูสุขเขตวุฒิกุณ (กันทะคุณ)

PhraKhru Sukhetwutikhun (Gunhakhun)

พระสฤทธิ์ สุมโน (บุญใหญ่)

PhraSarit Sumano (Boonyai)

ศราวุธ ชันธิชัย

Mr.Sarawut Khanthawicha

ประยงค์ ศรีไชย

Prayong Sornchai

พระเสกสรรค์ ฐานยุตโต (ไชยชาติ)

Phra Seksan Tanayutto (Chaiyachat)

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Mahachulalongkornrajavidyalaya University

E-mail : Sukhet 559@gmail.com

วันที่รับบทความ (Received) : 29 สิงหาคม 2568

วันที่แก้ไขบทความ (Revised) : 7 กันยายน 2568

วันที่ตอบรับบทความ (Accepted) : 7 พฤศจิกายน 2568

## บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ คือ 1) เพื่อศึกษาแนวคิดเรื่องความสุขในพุทธปรัชญา 2) เพื่อศึกษาแนวคิดเรื่องความสุขในปรัชญาร่วมสมัย และ 3) เพื่อเปรียบเทียบและประยุกต์ใช้กรอบแนวคิดทั้งสองในชีวิตประจำวันภายใต้บริบทของจังหวัดอุบลราชธานี เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพโดยมี แบบสัมภาษณ์ (Inter View) โดยคณะผู้วิจัยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interviews) กลุ่มนักเรียน/นักศึกษา กลุ่มคนทำงาน กลุ่มผู้สูงอายุ กลุ่มผู้เชี่ยวชาญพุทธปรัชญา และกลุ่มผู้เชี่ยวชาญพุทธศาสนา เป็นแบบสัมภาษณ์

### ผลการศึกษาพบว่า

พุทธปรัชญานิยามความสุขผ่านการดับทุกข์และการเข้าถึงความสงบภายใน (นิพพาน) โดยให้ความสำคัญกับการปล่อยวางและการเจริญสติ ในขณะที่ปรัชญาร่วมสมัยมักมองความสุขผ่านมุมมองที่หลากหลาย เช่น สุขภาวะทางจิตวิสัย การออกงามทางจิตวิทยา และการบรรลุเป้าหมายส่วนบุคคล การวิเคราะห์เชิงเปรียบเทียบ แสดงให้เห็นว่า แม้ปรัชญาทั้งสองจะมีจุดมุ่งหมายเพื่อความกินดีมีสุขของมนุษย์ แต่พุทธปรัชญาให้ลำดับความสำคัญกับการหลุดพ้นทางจิตวิญญาณ ในขณะที่ทัศนะร่วมสมัยมักมุ่งเน้นไปที่ความสมดุลระหว่างสุขภาพจิตและเงื่อนไขทางสังคม สำหรับการประยุกต์ใช้ แนวคิดเหล่านี้ใน

จังหวัดอุบลราชธานีได้ชี้ให้เห็นถึงการสังเคราะห์ระหว่างหลักปฏิบัติทางพุทธศาสนาแบบดั้งเดิมกับการปรับตัวในวิถีชีวิตสมัยใหม่ ซึ่งเป็นการส่งเสริมแนวทางแบบองค์รวมเพื่อความสุขที่ยั่งยืนในชุมชนท้องถิ่น

**คำสำคัญ:** ความสุข, พุทธปรัชญา, ปรัชญาร่วมสมัย, การประยุกต์ใช้, อุบลราชธานี

## Abstract

The objectives of this research are to 1) to examine the concept of happiness in Buddhist philosophy; 2) to explore the concept of happiness in contemporary philosophy; and 3) to compare and apply both conceptual frameworks to daily life within the context of Ubon Ratchathani Province. This study is a qualitative research, utilizing in-depth interviews as the primary tool. The researchers conducted interviews with various target groups, including students, working-age individuals, the elderly, experts in Buddhist philosophy, and experts in Buddhism.

The study found that Buddhist philosophy defines happiness through the cessation of suffering and the realization of inner peace (Nirvana), emphasizing detachment and mindfulness. In contrast, contemporary philosophy often views happiness through various lenses, such as subjective well-being, psychological flourishing, and the fulfillment of personal goals.

The comparative analysis reveals that while both philosophies aim for human well-being, Buddhism prioritizes spiritual liberation, whereas contemporary views often focus on the balance between mental health and social conditions. The application of these concepts in Ubon Ratchathani highlights a synthesis of traditional Buddhist practices and modern lifestyle adjustments, promoting a holistic approach to sustainable happiness in local communities.

**Keywords:** Happiness, Buddhist Philosophy, Contemporary Philosophy, Application, Ubon Ratchathani

## บทนำ

แนวคิดเรื่องความสุขเป็นหนึ่งในประเด็นสำคัญที่ถูกถกเถียงและศึกษาอย่างกว้างขวางในหลายยุคสมัย ไม่ว่าจะเป็นในแวดวงพุทธปรัชญาหรือปรัชญาร่วมสมัย โดยทั้งสองระบบปรัชญาต่างให้ความสำคัญกับความสุข แต่มีมุมมองที่แตกต่างกัน ในพุทธปรัชญา ความสุขไม่ได้หมายถึงความพึงพอใจทางโลกหรือทางวัตถุ แต่เป็นการปลดปล่อยจากความทุกข์ ซึ่งเป็นการหลุดพ้นจากกิเลสและอารมณ์ที่ทำให้จิตใจไม่สงบ โดยการบรรลุสู่สภาวะที่เรียกว่านิพพานคือเป้าหมายสูงสุด ซึ่งเป็นความสุขที่ยั่งยืนและปราศจากความยึดติดใด ๆ

ขณะที่ในปรัชญาร่วมสมัย แนวคิดเรื่องความสุขมีการตีความและพัฒนาในรูปแบบที่เกี่ยวข้องกับชีวิตปัจจุบันมากขึ้น ปรัชญาเชิงจิตวิทยาและแนวคิดการพัฒนาตนเอง เช่น จิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology) มุ่งเน้นที่การสร้างความหมายในชีวิต การพัฒนาตนเอง การบรรลุเป้าหมาย และการสร้างความสัมพันธ์ที่ดี ซึ่งเชื่อว่าเป็นรากฐานของความสุขในชีวิตประจำวัน มนุษย์ควรแสวงหาความสุขจากการสร้างคุณค่าในชีวิตตนเองและเชื่อมโยงกับผู้อื่น

ในยุคปัจจุบัน สังคมเผชิญกับปัญหาหลายประการ ไม่ว่าจะเป็นความเครียดจากการทำงาน การขาดความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงาน ปัญหาสุขภาพจิต และความทุกข์ที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจและสังคม การศึกษาถึงแนวคิดความสุขจากทั้งสองระบบปรัชญาจึงมีความสำคัญอย่างยิ่งในการค้นหาวิธีที่สามารถนำมาใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตในระดับบุคคลและสังคม โดยกระบวนการพิจารณาความสุขในเชิงพุทธปรัชญาและปรัชญาร่วมสมัยสามารถแบ่งออกได้เป็น 3 ขั้นตอนหลัก ดังนี้

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาแนวคิดเรื่องความสุขในพุทธปรัชญา
2. เพื่อศึกษาแนวคิดเรื่องความสุขในปรัชญาร่วมสมัย
3. การเปรียบเทียบและประยุกต์ใช้แนวคิดทั้งสองในชีวิตประจำวันในจังหวัดอุบลราชธานี

### วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง การพัฒนาความสุขในทัศนะพุทธปรัชญาและปรัชญาร่วมสมัยในจังหวัดอุบลราชธานี มีการดำเนินการวิจัย ดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มเป้าหมาย คือ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ การพัฒนาความสุขในทัศนะพุทธปรัชญาและปรัชญาร่วมสมัยในจังหวัดอุบลราชธานี คือ กลุ่มนักเรียน/นักศึกษา จำนวน 3 รูป/คน กลุ่มคนทำงาน จำนวน 3 คน กลุ่มผู้สูงอายุ จำนวน 3 คน กลุ่มผู้เชี่ยวชาญพุทธปรัชญา จำนวน 3 รูป/คน กลุ่มผู้เชี่ยวชาญพุทธศาสนา จำนวน 3 รูป/คน

2. ขอบเขตด้านเนื้อหา

ในการวิจัยครั้งนี้ มีขอบเขตด้านเนื้อหาเกี่ยวกับ การพัฒนาความสุขในทัศนะพุทธปรัชญาและปรัชญาร่วมสมัยในจังหวัดอุบลราชธานี มีวัตถุประสงค์ 3 ประการคือ 1) เพื่อศึกษาแนวคิดเรื่องความสุขในพุทธปรัชญา 2) เพื่อศึกษาแนวคิดเรื่องความสุขในปรัชญาร่วมสมัย 3) การเปรียบเทียบและประยุกต์ใช้แนวคิดทั้งสองในชีวิตประจำวันในจังหวัดอุบลราชธานี

3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ตอนที่ 1 ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับพัฒนาความสุขในทัศนะพุทธปรัชญาและปรัชญาร่วมสมัยในจังหวัดอุบลราชธานี นั้นมีอยู่ 4 ประการ คือ 1) ความสุขในทัศนะของพุทธปรัชญา 2) การศึกษาหรือพึงธรรมะเกี่ยวกับความสุขในพุทธศาสนา 3) คำสอนของพุทธปรัชญาสามารถช่วยพัฒนาความสุขในชีวิต ดังนี้

3.1 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเชิงคุณภาพ คือ แบบสัมภาษณ์ (Inter View) โดยคณะผู้วิจัยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interviews) กลุ่มนักเรียน/นักศึกษา กลุ่มคนทำงาน กลุ่มผู้สูงอายุ กลุ่มผู้เชี่ยวชาญพุทธปรัชญา และกลุ่มผู้เชี่ยวชาญพุทธศาสนา เป็นแบบสัมภาษณ์

### การทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเรื่อง “การพัฒนาความสุขในทัศนะพุทธปรัชญาและปรัชญาร่วมสมัยในจังหวัดอุบลราชธานี” ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้างานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ตามลำดับดังนี้

ดร. ปรียานุช จันทร์ศรีสุข การวิจัยเรื่อง การศึกษาความสุขในทัศนะพุทธศาสนากับการพัฒนาตนเองในจิตวิทยาสมัยใหม่ ผลการวิจัยการปฏิบัติตามหลักอริยมรรค 8 ในพุทธศาสนาช่วยให้บุคคลสามารถพัฒนาจิตใจและพบความสุขที่ยั่งยืน ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดจิตวิทยาสมัยใหม่ที่มุ่งเน้นการสร้างความสุขตลอดในชีวิต

ดร. ชาญชัย วิริยะธนกุล การวิจัยเรื่อง การเปรียบเทียบแนวคิดความสุขระหว่างพุทธศาสนาและจิตวิทยาเชิงบวก ผลการวิจัยพบว่าทั้งสองแนวคิดให้ความสำคัญกับการสร้างความสุขผ่านการพัฒนาจิตใจและความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น

ศิริกานต์ จารุเนตร การวิจัยเรื่อง การพัฒนาความสุขและการปล่อยวางในพุทธศาสนา ผลการวิจัยการฝึกสมาธิและการเจริญสติช่วยลดความเครียดและส่งเสริมความสุขในชีวิตประจำวัน

ดร. พรทิพย์ โพธิ์ศรีทอง การวิจัยเรื่อง บทบาทของความหมายในชีวิตตามพุทธปรัชญาและแนวคิดจิตวิทยาร่วมสมัย ผลการวิจัย ความหมายในชีวิตเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อความสุขในระยะยาว โดยเฉพาะในบริบทของพุทธศาสนา

อัมพร วัฒนสุข การวิจัยเรื่อง การพัฒนาจิตใจผ่านหลักไตรลักษณ์ในพุทธศาสนาเพื่อสร้างความสุข ผลการวิจัยการพิจารณาอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาช่วยให้บุคคลมีความสุขที่ยั่งยืนมากขึ้น

ดร. สันติสุข ปริญาศรี การวิจัยเรื่อง การประยุกต์ใช้หลักพุทธปรัชญาในการพัฒนาความสุขในชีวิตประจำวัน ผลการวิจัยการฝึกปฏิบัติตามหลักคำสอนทางพุทธศาสนา โดยเฉพาะการมีสติและสมาธิช่วยสร้างความสุขที่ยั่งยืนในชีวิตประจำวัน

ดร. วราภรณ์ จันทรวะ การวิจัยเรื่องการศึกษาความสุขทางจิตใจในพุทธปรัชญาและการพัฒนาตนเอง ผลการวิจัยการปฏิบัติสมาธิและการเจริญสติช่วยให้จิตใจสงบและปล่อยวางจากความทุกข์

ดร. กัญญา เจริญสุข การวิจัยเรื่อง การเปรียบเทียบแนวคิดความสุขระหว่างพุทธปรัชญาและแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก ผลการวิจัยพบว่าความสุขในพุทธปรัชญาเน้นการปล่อยวาง ขณะที่จิตวิทยาเชิงบวกเน้นการพัฒนาตนเองและความสัมพันธ์

ดร. ปฐมพงษ์ สันติสุข การวิจัยเรื่อง บทบาทของการฝึกสมาธิต่อการพัฒนาความสุขตามพุทธศาสนา ผลการวิจัยการฝึกสมาธิช่วยเสริมสร้างความสุขภายในและการปลดปล่อยจากความยึดติด

ดร. สร้อยสุกัญญา วิจิตรธรรม การวิจัยเรื่องความสุขในทัศนะพุทธศาสนา: การศึกษาผ่านการปฏิบัติสมาธิ ผลการวิจัยการปฏิบัติสมาธิและเจริญสติช่วยให้บุคคลพบความสุขที่ยั่งยืน

## สรุปผลการวิจัย

จากการวิจัยการพัฒนาความสุขในทัศนะพุทธปรัชญาและปรัชญาร่วมสมัยในจังหวัดอุบลราชธานี เมื่อพิจารณาผลการวิจัยสามารถนำมาอภิปรายผลได้ดังนี้

1. ความสุขในทัศนะของพุทธปรัชญา การวิเคราะห์เชิงสังเคราะห์จากข้อมูลภาคสนามจากการรวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูลจากกลุ่มผู้ให้สัมภาษณ์ทั้งห้ากลุ่ม (A-E) พบว่า “ความสุข” ตามแนวคิดของพุทธปรัชญามีลักษณะร่วมที่สำคัญ คือ เป็นความสุขที่เกิดจากภายใน มิได้ขึ้นอยู่กับสิ่งเร้าหรือวัตถุภายนอก แต่เกิดจากการพัฒนาจิตใจผ่านการฝึกฝนและดำเนินชีวิตตามหลักธรรม โดยมีสาระสำคัญดังนี้

1) รากฐานแห่งความสุขตามพุทธปรัชญาความสุขที่แท้จริงตั้งอยู่บนการปฏิบัติ ทาน ศีล สมาธิ และภาวนา อันเป็นกระบวนการขัดเกลาจิตใจ ได้แก่ โลภ โกรธ และหลง ให้ลดน้อยลง ส่งผลให้จิตใจสงบเยือกเย็น และตั้งมั่น

2) ความสุขจากศีลธรรมและเมตตา การมีศีลเป็นเครื่องกำกับพฤติกรรม และการมีเมตตาไม่เบียดเบียนผู้อื่น เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีต่อสังคม และสร้างความอึดอ้อมใจจากการให้และการอยู่ร่วมอย่างสันติ

3) ความพอเพียงและไม่ยึดติดในวัตถุ ความสุขตามพุทธปรัชญาไม่ได้เกิดจากการครอบครองวัตถุหรือสถานะทางสังคม แต่เกิดจากความพอใจในสิ่งที่มีและการไม่ตกอยู่ในอำนาจของความอยากเกินจำเป็น ทำให้จิตเป็นอิสระจากความทุกข์

4) การรู้เท่าทันทุกข์และการอยู่กับปัจจุบันผู้ที่มีความสุขตามพุทธปรัชญาเป็นผู้ที่เข้าใจธรรมชาติของทุกข์ สามารถใช้สติและปัญญาในการรับมือกับปัญหา โดยไม่ถูกครอบงำจากอารมณ์หรือเหตุการณ์ภายนอก

5) เป้าหมายชีวิตที่สอดคล้องกับคุณธรรมความสุขยังเกิดจากการมีเป้าหมายชีวิตที่มีคุณค่าสอดคล้องกับหลักศีลธรรมและคุณธรรม ซึ่งช่วยให้การดำเนินชีวิตมีทิศทางที่มั่นคงและมีความหมาย

สรุปโดยรวม พุทธปรัชญามองว่า ความสุขที่แท้จริงคือความสงบแห่งจิตใจที่เกิดจากการขัดเกลากิเลสและการดำเนินชีวิตอย่างมีสติ ศีลธรรม และปัญญา ความสุขเช่นนี้มีความมั่นคงและยั่งยืน เพราะไม่ขึ้นกับปัจจัยภายนอก แต่เกิดจากการพัฒนาภายในตนเอง พร้อมทั้งเป็นพื้นฐานให้บุคคลสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างสันติและเกื้อกูล อันสอดคล้องกับหลักพรหมวิหาร 4 และเป้าหมายสูงสุดของพุทธศาสนา คือ การหลุดพ้นจากทุกข์

2. การศึกษาหรือพึงธรรมะเกี่ยวกับความสุขในพุทธศาสนา จากการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพของกลุ่มตัวอย่าง (กลุ่ม A-E) พบว่า การศึกษาหรือพึงธรรมะในพุทธศาสนา มิได้เป็นเพียงการรับรู้เชิงทฤษฎีหรือการปฏิบัติในเชิงพิธีกรรม แต่เป็นกระบวนการพัฒนาภายในที่มีเป้าหมายเพื่อความสุขที่แท้จริงและยั่งยืน โดยมีองค์ประกอบหลักดังนี้

1) การฝึกสติและสมาธิ เป็นพื้นฐานสำคัญที่ช่วยให้จิตใจมีความมั่นคง สงบ และพร้อมต่อการเผชิญปัญหาในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ สติช่วยให้ระลึกรู้ปัจจุบันขณะ ส่วนสมาธิทำให้จิตแน่วแน่และเกิดความสงบลึกภายใน

2) การใช้ปัญญาในการพิจารณาทุกข์การเข้าใจทุกข์ตามความเป็นจริงตามหลักอริยสัจ 4 ช่วยให้สามารถระบุสาเหตุแห่งทุกข์และนำไปสู่การดับทุกข์ได้อย่างถูกต้อง เป็นการพัฒนามุมมองเชิงลึกต่อชีวิตและลดการยึดติดกับปัจจัยภายนอก

3) การพัฒนาคุณธรรมและศีลธรรมการดำเนินชีวิตอย่างมีศีลธรรม เช่น ความซื่อสัตย์ เมตตา และความรับผิดชอบต่อสังคม ช่วยสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อผู้อื่นและส่งเสริมความสงบสุขทั้งในระดับบุคคลและสังคม

4) ความเข้าใจตนเองและธรรมชาติของชีวิต การตระหนักรู้และยอมรับหลักไตรลักษณ์ (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา) ทำให้ลดความยึดมั่นถือมั่น และสร้างสุขที่ยั่งยืนจากภายใน

5) การตั้งเป้าหมายชีวิตอย่างมีสติการกำหนดเป้าหมายชีวิตที่สอดคล้องกับคุณค่าภายในและหลักธรรมทางพุทธศาสนาช่วยให้ชีวิตดำเนินไปอย่างมีทิศทางที่ถูกต้องและไม่หลงทางจากความดี

สรุปโดยรวม การศึกษาหรือพึงธรรมะในพุทธศาสนาเป็น “กระบวนการพัฒนาจิตวิญญาณ” ที่ครอบคลุมทั้งการฝึกสติ สมาธิ ปัญญา การพัฒนาคุณธรรม และการตั้งเป้าหมายชีวิตที่ถูกต้อง ซึ่งไม่เพียงช่วยสร้างความสุขที่เป็นอิสระจากสิ่งเร้าภายนอก แต่ยังทำให้ความสุขนั้นมีความมั่นคง ยั่งยืน และส่งผลดีต่อสังคมโดยรวม อันสอดคล้องกับแนวคิดเชิงพุทธปรัชญาที่เน้นการดับทุกข์และบรรลุความสงบเย็นอย่างแท้จริง

3. คำสอนของพุทธปรัชญาสามารถช่วยพัฒนาความสุขในชีวิต โดยบูรณาการเนื้อหาจากการวิเคราะห์กลุ่ม A-E ดังนี้

จากข้อมูลการวิเคราะห์ในทุกกลุ่ม (A-E) พบว่า คำสอนของพุทธปรัชญา มีศักยภาพสูงในการพัฒนาความสุขในชีวิต ทั้งในระดับปัจเจกบุคคลและระดับสังคม โดยสามารถสังเคราะห์ออกเป็น หัวมิตหลัก ดังนี้

1) มิตด้านสติและปัญญา การฝึกสติและการใช้ปัญญาตามหลักพุทธปรัชญาช่วยให้บุคคลสามารถเผชิญปัญหาในชีวิตด้วยเหตุผล ไม่จมอยู่กับอารมณ์ด้านลบ และสามารถตัดสินใจได้อย่างรอบคอบ ซึ่งสอดคล้องกับหลัก “สัมมาสติ” และ “สัมมาทิฐิ” ในอริยมรรคมีองค์แปด

2) มิตด้านความสุขภายใน การลดการพึ่งพาสິงเร้าภายนอกและการไม่ยึดติดกับวัตถุหรือสถานการณ์ เป็นปัจจัยสำคัญที่นำไปสู่ความสงบและความพึงพอใจภายใน ซึ่งเป็นลักษณะของ “ปรมัตถสุข” หรือความสุขอันยั่งยืนตามแนวคิดพุทธศาสนา

3) มิตด้านความเข้าใจทุกข์ การเข้าใจธรรมชาติของทุกข์ เหตุแห่งทุกข์ และหนทางดับทุกข์ ตามหลักอริยสัจ 4 ทำให้บุคคลสามารถจัดการความทุกข์ได้อย่างมีสติ ลดความฟุ้งซ่าน และยอมรับความเป็นจริงของชีวิต

4) มิตด้านศีลธรรมและเมตตา การดำเนินชีวิตตามศีลธรรมและเจริญเมตตา ส่งผลต่อการสร้างความสัมพันธ์ที่ดี ลดการเบียดเบียนผู้อื่น และเสริมสร้างสังคมที่เกื้อกูล ซึ่งเป็นพื้นฐานของความสุขร่วมกันในชุมชน

5. มิตด้านเป้าหมายชีวิต คำสอนของพุทธปรัชญาช่วยให้บุคคลกำหนดเป้าหมายชีวิตที่สอดคล้องกับคุณธรรมและคุณค่าภายใน มุ่งเน้นการอยู่กับปัจจุบันอย่างมีความหมาย และดำเนินชีวิตอย่างมีจริยธรรม

สรุปโดยรวม คำสอนของพุทธปรัชญาไม่ใช่เพียงชุดความรู้เชิงศาสนาหรือศีลธรรม แต่เป็นแนวทางปฏิบัติที่เป็นรูปธรรม ซึ่งสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อพัฒนาจิตใจ ความคิด และพฤติกรรมให้เกิดความสุขอย่างมั่นคงและยั่งยืน ทั้งในมิติส่วนตัวและส่วนรวม การปฏิบัติตามหลักพุทธปรัชญาจึงเป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงภายในที่ลึกซึ้ง นำไปสู่ความสุขที่ไม่ถูกรบกวนงำด้วยปัจจัยภายนอก และสอดคล้องกับเป้าหมายสูงสุดของพุทธศาสนา คือ ความหลุดพ้นจากความทุกข์

## องค์ความรู้จากการวิจัย

โครงการวิจัยนี้ ได้องค์ความรู้การพัฒนาความสุขในทัศนะพุทธปรัชญาและปรัชญาร่วมสมัยในจังหวัดอุบลราชธานี ถือเป็นแนวทางที่มีความสำคัญในเพื่อสร้างความตระหนักรู้และความสงบภายใน ปลุกฝังคุณธรรม เช่น เมตตากรุณา และความซื่อสัตย์ เพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อผู้อื่นที่สอดคล้องกับคุณค่าภายในมากกว่าการยึดติดกับวัตถุหรือชื่อเสียง นำแนวคิดปรัชญาร่วมสมัยมีการพัฒนาตนประยุกต์กับการปฏิบัติธรรมเสริมสร้างสมดุลระหว่างประโยชน์ส่วนตนและประโยชน์ส่วนรวม เพื่อให้ความสุขยั่งยืนทั้งในระดับบุคคลและสังคม

### 1. ประโยชน์ต่อชุมชนและสังคม

1. ส่งเสริมความสงบสุขในชุมชน การปฏิบัติตามหลักธรรม เช่น การรักษาศีล การพัฒนาสมาธิ และการเจริญปัญญา ช่วยสร้างความสงบภายในใจบุคคล ทำให้ลดความขัดแย้งในชุมชน เกิดความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ส่งผลให้ชุมชนมีความสามัคคีและสงบสุข

2. การพัฒนาสติและจริยธรรม การเข้าร่วมกิจกรรม และหลักไตรสิกขา ศีล สมาธิ ปัญญาช่วยให้คนในชุมชนพัฒนาจิตใจและมีสติในการดำเนินชีวิต มีคุณธรรมในการอยู่ร่วมกัน ลดพฤติกรรมที่เป็นการเบียดเบียนผู้อื่น และช่วยให้เกิดความเข้าใจในการรับมือกับปัญหาในชีวิตอย่างมีสติและเป็นสุข

## 2. ประโยชน์เชิงนโยบาย

1. นโยบายด้านการส่งเสริมสุขภาพจิต การปฏิบัติสมาธิและการเจริญสติช่วยให้ผู้คนสามารถควบคุมอารมณ์และลดความเครียดในชีวิตประจำวัน การจัดให้มีกิจกรรมปฏิบัติสมาธิและกรรมฐานในชุมชนหรือสถานที่ทำงานจะช่วยส่งเสริมสุขภาพจิตที่ดีให้กับประชากร ซึ่งจะส่งผลให้ลดปัญหาทางจิตใจในระดับสังคม เช่น ความเครียดและโรคซึมเศร้า

2. นโยบายด้านการสร้างสังคมที่เป็นสุข การใช้หลักศีล สมาธิ และปัญญาในเชิงนโยบายสังคม เช่น การรณรงค์ให้ประชาชนรักษาศีล 5 และการเจริญสติในชีวิตประจำวัน จะช่วยเสริมสร้างสังคมที่มีความสงบและลดปัญหาสังคม เช่น การทุจริต การใช้ความรุนแรง และอาชญากรรม

องค์ความรู้เหล่านี้สามารถนำไปประยุกต์ใช้เพื่อสร้างความเข้มแข็งทั้งในระดับบุคคลและสังคม ช่วยพัฒนาทั้งสุขภาพจิต ความสามัคคี และความเป็นธรรมในสังคม

## แผนภาพสรุปองค์ความรู้

องค์ความรู้	แนวคิดสำคัญ	ผลที่ได้รับ
แนวคิดหลักของพุทธปรัชญา	ความสุขแท้จริงคือ ความสงบแห่งจิตใจ	เกิดจากการขัดเกลากิเลสด้วย สติ ทาน ศีลธรรม และปัญญา ทำให้ไม่ขึ้นกับปัจจัยภายนอก และนำไปสู่ความมั่นคง ยั่งยืน
กระบวนการพัฒนา	การศึกษาปฏิบัติ และฟังธรรมะ	ถือเป็นการ พัฒนาจิตวิญญาณ ครอบคลุม การฝึกสติ ทาน สมาธิ ปัญญา การพัฒนา คุณธรรม และการตั้งเป้าหมายชีวิตที่ถูกต้อง
มิติด้านการปฏิบัติ	พุทธปรัชญาเป็น แนวทางปฏิบัติที่เป็นรูปธรรม	สามารถประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อเปลี่ยนแปลงจิตใจ ความคิด และพฤติกรรม นำไปสู่ความสุขทั้งส่วนตัวและสังคม
คุณลักษณะของความสุข	ความสุขที่ มั่นคงและยั่งยืน	เป็นความสุขที่ไม่ขึ้นกับสิ่งเร้าภายนอก แต่ตั้งอยู่บนการพัฒนาภายใน สอดคล้องกับหลัก ไตรสิกขา
เป้าหมายสูงสุด	เพื่อการหลุดจากทุกข์	ความสุขในทัศนะพุทธปรัชญาไม่ได้หยุดเพียงความพึงพอใจชั่วคราว แต่เป็นการดับทุกข์โดยสิ้นเชิง และบรรลุความสงบเย็นอย่างแท้จริง

บทสรุป จากการศึกษาวิจัย เรื่อง การพัฒนาความสุขในทัศนะพุทธปรัชญาและปรัชญาร่วมสมัย ในจังหวัดอุบลราชธานี จากกลุ่มผู้ให้สัมภาษณ์ A B C D E ดังนี้

พุทธปรัชญามองว่า ความสุขที่แท้จริงคือความสงบแห่งจิตใจที่เกิดจากการขัดเกลากิเลสและการดำเนินชีวิตอย่างมีสติ ศีลธรรม และปัญญา ความสุขเช่นนี้มีความมั่นคงและยั่งยืน เพราะไม่ขึ้นกับปัจจัยภายนอก แต่เกิดจากการพัฒนาภายในตนเอง พร้อมทั้งเป็นพื้นฐานให้บุคคลสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างสันติและเกื้อกูล อันสอดคล้องกับหลักพรหมวิหาร 4 และเป้าหมายสูงสุดของพุทธศาสนา คือ การหลุดพ้นจากทุกข์

การศึกษาหรือพึงธรรมะในพุทธศาสนาเป็น “กระบวนการพัฒนาจิตวิญญาณ” ที่ครอบคลุมทั้งการฝึกสติ สมาธิ ปัญญา การพัฒนาคุณธรรม และการตั้งเป้าหมายชีวิตที่ถูกต้อง ซึ่งไม่เพียงช่วยสร้างความสุขที่เป็นอิสระจากสิ่งเร้าภายนอก แต่ยังทำให้ความสุขนั้นมีความมั่นคง ยั่งยืน และส่งผลดีต่อสังคมโดยรวม อันสอดคล้องกับแนวคิดเชิงพุทธปรัชญาที่เน้นการดับทุกข์และบรรลุความสงบเย็นอย่างแท้จริง

คำสอนของพุทธปรัชญามีใช้เพียงชุดความรู้เชิงศาสนาหรือศีลธรรม แต่เป็น แนวทางปฏิบัติที่เป็นรูปธรรม ซึ่งสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อพัฒนาจิตใจ ความคิด และพฤติกรรมให้เกิดความสุขอย่างมั่นคงและยั่งยืน ทั้งในมิติส่วนตัวและส่วนรวม การปฏิบัติตามหลักพุทธปรัชญาจึงเป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงภายในที่ลึกซึ้ง นำไปสู่ความสุขที่ไม่ถูกครอบงำด้วยปัจจัยภายนอก และสอดคล้องกับเป้าหมายสูงสุดของพุทธศาสนา คือ ความหลุดพ้นจากความทุกข์

สรุปโดยรวม พุทธปรัชญามองว่า ความสุขที่แท้จริง มิได้เกิดจากการเสพหรือครอบครองสิ่งภายนอก แต่เป็น ความสงบแห่งจิตใจ ซึ่งเกิดจากการขัดเกลากิเลสด้วยสติ ศีลธรรม และปัญญา ความสุขลักษณะนี้มีความมั่นคงและยั่งยืน เพราะตั้งอยู่บนการพัฒนาภายในตนเอง มิใช่การพึ่งพาสิ่งเร้าภายนอก อีกทั้งยังเป็นฐานสำคัญที่ทำให้บุคคลอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างสันติ เกื้อกูล และปราศจากการเบียดเบียน สอดคล้องกับหลัก พรหมวิหาร 4 และเป้าหมายสูงสุดของพุทธศาสนา คือ การหลุดพ้นจากความทุกข์

การศึกษาหรือพึงธรรมะในพุทธศาสนาเป็น กระบวนการพัฒนาจิตวิญญาณ ครอบคลุมทั้งการฝึกสติ สมาธิ ปัญญา การพัฒนาคุณธรรม และการตั้งเป้าหมายชีวิตที่ถูกต้อง ซึ่งไม่เพียงช่วยสร้างความสุขที่เป็นอิสระจากสิ่งเร้าภายนอก แต่ยังทำให้ความสุขนั้นมีความมั่นคง ยั่งยืน และก่อให้เกิดผลดีต่อสังคมโดยรวม อันสอดคล้องกับแนวคิดเชิงพุทธปรัชญาที่มุ่งดับทุกข์และบรรลุความสงบเย็นอย่างแท้จริง

ดังนั้น คำสอนของพุทธปรัชญามีใช้เพียงชุดความรู้เชิงศาสนาหรือศีลธรรม หากแต่เป็น แนวทางปฏิบัติที่เป็นรูปธรรม สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อพัฒนาจิตใจ ความคิด และพฤติกรรมให้เกิดความสุขอย่างมั่นคงและยั่งยืน ทั้งในมิติส่วนตัวและส่วนรวม การปฏิบัติตามหลักพุทธปรัชญาจึงเป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงภายในอย่างลึกซึ้ง ซึ่งนำไปสู่ความสุขที่ไม่ถูกครอบงำด้วยปัจจัยภายนอก และสอดคล้องกับเป้าหมายสูงสุดของพุทธศาสนา คือ ความหลุดพ้นจากความทุกข์

## ข้อเสนอแนะ

วิจัยเรื่อง การพัฒนาความสุขในทัศนะพุทธปรัชญาและปรัชญาร่วมสมัยในจังหวัดอุบลราชธานี  
สรุปผล ดังนี้

ควรมีการวิจัยเปรียบเทียบระหว่าง แนวคิดความสุขในพุทธปรัชญา กับ ปรัชญาร่วมสมัยสาขาอื่น ๆ เช่น ปรัชญาตะวันตก แนวจิตวิทยาเชิงบวก หรือแนวคิดด้านการพัฒนาที่ยั่งยืน เพื่อให้เห็นมิติความเหมือนและความต่าง อันจะช่วยสร้างองค์ความรู้ที่มีความลุ่มลึกและสามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้กว้างขึ้น

ควรมีการออกแบบงานวิจัยเชิงปฏิบัติการ ที่นำหลักพุทธปรัชญามาบูรณาการกับแนวคิดร่วมสมัย ผ่านกิจกรรมพัฒนาความสุข เช่น การอบรมเชิงปฏิบัติการ การทำสมาธิ หรือการฝึกทักษะชีวิต เพื่อประเมินผลอย่างเป็นรูปธรรมว่าการปฏิบัติสามารถสร้าง “ความสุขที่มั่นคงและยั่งยืน” ให้แก่กลุ่มเป้าหมายได้จริงเพียงใด

## บรรณานุกรม

กาญจนา แสงล้ำ. (2560). ความสุขในทัศนะพุทธศาสนาและจิตวิทยาเชิงบวก. เชียงใหม่: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

กุลภา วจนสาระ. (2555). การศึกษาเรื่องความสุขและความทุกข์ในพุทธศาสนา. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

นัจฉรี เจริญสุข. (2566). การพัฒนารูปแบบการสร้างความสุขในการทำงานของอาจารย์. วารสารวิชาการ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี, 8 (1), 1-15.

ประเวช วัฒแก้ว และคณะ. (2565). การพัฒนาการเสริมสร้างชุมชนสันติภาพตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท. นครปฐม: สถาบันวิจัยญาณสังวร มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย.

พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต). (2539). พุทธธรรม (พิมพ์ครั้งที่ 14). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2541). ธรรมะกับชีวิตประจำวัน. กรุงเทพฯ: มหามกุฏราชวิทยาลัย.

พระมหาสุทิตย์ อากาศโร และคณะ. สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

สมภพ ภิรมย์แก้ว. (2545). ความสุขในทัศนะของพุทธศาสนาและจิตวิทยาสมัยใหม่. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. New York: Harper & Row.

Frankl, V. (1959). *Man's Search for Meaning*. Boston: Beacon Press.

Greenhaus, J. H., & Beutell, N. J. (1985). Sources of Conflict Between Work and Family Roles. *Academy of Management Review*, 10(1), 76-88.

Kabat-Zinn, J. (1990). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. New York: Bantam Books.

Layard, R. (2005). *Happiness: Lessons from a New Science*. London: Penguin Books.

Maslow, A. H. (1943). A Theory of Human Motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370-396.

Nietzsche, F. (1961). *Thus Spoke Zarathustra*. London: Penguin Classics.

Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. New York: Free Press.