รูปแบบการสร้างความสุขอย่างยั่งยืนด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญา

พนัชพงษ์พรรณ โพธิสถิรวรางกูร

ดุษฎีนิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิต

สาขาวิชาพุทธศาสน์ศึกษา

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

พุทธศักราช 2566

รูปแบบการสร้างความสุขอย่างยั่งยืนด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญา

พนัชพงษ์พรรณ โพธิสถิรวรางกูร

ดุษฎีนิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาพุทธศาสน์ศึกษา
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
พุทธศักราช 2566

A MODEL OF CREATING SUSTAINABLE HAPPINESS BY LEARNING DYNAMICS BASED ON BUDDHIST WISDOM

PANACHPHONGPHAN BODHISATIRAWARANGGOORA

A DISSERTATION SUBMITTED IN PARTIAL FULFILLMENT OF THE REQUIREMENTS
FOR THE DEGREE OF DOCTOR PHILOSOPHY
PROGRAM IN BUDDHIST STUDIES
GRADUATE SCHOOL
MAHAMAKUT BUDDHIST UNIVERSITY
2023

บทคัดย่อ

หัวข้อดุษฎีนิพนธ์	:	**รูปแบบการสร้างความสุขอย่างยั่งยืนด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญา**
ชื่อนักศึกษา	:	**พนัชพงษ์พรรณ โพธิสถิรวรางกูร**
ชื่อปริญญา	:	**ศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิต**
สาขาวิชา	:	**พุทธศาสน์ศึกษา**
ปีพุทธศักราช	:	**2566**
อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก	:	**รองศาสตราจารย์ ดร. สุวิญ รักสัตย์**
อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม	:	**พระศรีวินยาภรณ์, ดร.**

การศึกษาวิจัยเรื่อง รูปแบบการสร้างความสุขอย่างยั่งยืนด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญา มีวัตถุประสงค์ดังนี้ 1) เพื่อศึกษาพลวัตแห่งการเรียนรู้ในการสร้างความสุข 2) เพื่อศึกษาหลักพุทธธรรมในการสร้างความสุข 3) เพื่อบูรณาการการสร้างความสุขอย่างยั่งยืนด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญา 4) เพื่อนำเสนอแนวทางและองค์ความรู้เกี่ยวกับ “รูปแบบการสร้างความสุขอย่างยั่งยืนด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญา” งานวิจัยนี้เป็นการวิจัยคุณภาพเชิงเอกสาร เก็บข้อมูลจากพระไตรปิฎก เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และจากการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ทรงคุณวุฒิ 15 รูป/คน วิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหาและนำเสนอเชิงพรรณนาวิเคราะห์

ผลการวิจัยพบว่า

พลวัตแห่งการเรียนรู้ในการสร้างความสุขเป็นกระบวนการเรียนรู้อย่างต่อเนื่องและตลอดชีวิต ปัจจัยการเรียนรู้เพื่อสร้างความสุขมี 2 มิติ คือ มิติปัจจัยภายนอก 3 ด้าน ได้แก่ (1) การมีสุขภาพกายที่ดี (2) มีฐานะการเงินเลี้ยงชีพได้ และ (3) มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น และมิติปัจจัยภายใน 4 ด้าน ประกอบด้วย (1) การมีเป้าหมายชีวิตที่ชัดเจน (2) การมีทัศนคติเชิงบวกในการดำรงชีวิต (3) การมีความฉลาด สามารถในตนเอง และ (4) การมีอิสระจากเงื่อนไขข้อผูกมัดต่าง ๆ

หลักพุทธธรรมเพื่อสร้างความสุขแบ่งออกเป็น 3 ระดับ ได้แก่ (1) ระดับกามสุขสำหรับปุถุชน อาศัยหลักคิหิสุข ทิฏฐธัมมิกัตถประโยชน์และบุญกิริยาวัตถุ (2) ระดับฌานสุขสำหรับผู้พัฒนาจิตอาศัยหลักสมาธิเพื่อสงบระงับนิวรณ์ และ (3) ระดับวิมุตติสุขสำหรับผู้ต้องการหลุดพ้นอาศัยหลักอริยมรรคมีองค์ 8 การปฏิบัติเพื่อเข้าถึงสุขทั้ง 3 ระดับต้องอาศัยปัจจยาการแห่งไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญาในทุกระดับ และประกอบด้วยหลักการพัฒนาปัญญาทั้ง 3 คือ สุตมยปัญญา จินตามยปัญญา และภาวนามยปัญญา

การสร้างความสุขอย่างยั่งยืนด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญาสามารถบูรณาการสร้างในระดับกามสุขด้วยกระบวนการเรียนรู้เพื่อทำให้ระบบร่างกายสมดุล เพื่อทำให้มีรายได้เพียงพอต่อการใช้ชีวิต

หัวข้อดุษฎีนิพนธ์	:	**รูปแบบการสร้างความสุขอย่างยั่งยืนด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญา**
ชื่อนักศึกษา	:	**พนัชพงษ์พรรณ โพธิสถิรวรางกูร**
ชื่อปริญญา	:	**ศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิต**
สาขาวิชา	:	**พุทธศาสน์ศึกษา**
ปีพุทธศักราช	:	**2566**
อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก	:	**รองศาสตราจารย์ ดร. สุวิญ รักสัตย์**
อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม	:	**พระศรีวินยาภรณ์, ดร.**

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย อนุมัติให้นับดุษฎีนิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสน์ศึกษา

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย .....
(พระสุทธิสารเมธี, ผศ.ดร.)

คณะกรรมการสอบดุษฎีนิพนธ์ :
ประธานกรรมการ
.....
(รองศาสตราจารย์ ดร. อำพล บุดดาสาร)

กรรมการ (อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก) .....
(รองศาสตราจารย์ ดร. สุวิญ รักสัตย์)

กรรมการ (อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม) .....
(พระศรีวินยาภรณ์, ดร.)

กรรมการ .....
(พระเทพวัชราจารย์, รศ.ดร.)

กรรมการ .....
(รองศาสตราจารย์ ดร. วุฒินันท์ กันทะเตียน)

ลิขสิทธิ์ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

Dissertation Topic	:	**A Model of Creating Sustainable Happiness by Learning Dynamics Based on Buddhist Wisdom**
Student's Name	:	**Panachphongphan Bodhisatirawaranggoora**
Degree Sought	:	**Doctor of Arts**
Program	:	**Buddhist Studies**
Anno Domini	:	**2023**
Advisor	:	**Assoc. Prof. Dr. Suvin Ruksat**
Co-Advisor	:	**Phrasrivinayaphon, Dr.**

Accepted by the Graduate School, Mahamakut Buddhist University in Partial Fulfillment of the Requirements for the Doctor Degree of Philosophy (Buddhist Studies)

Dean of Graduate School .....
(Phrasutthisanmethi, Asst. Prof. Dr.)

Dissertation Committee :

Chairman .....
(Assoc. Prof. Dr. Amphon Buddhasarn)

Member (Advisor) .....
(Assoc. Prof. Dr. Suvin Ruksat)

Member (Co-Advisor) .....
(Phrasrivinayaphon, Dr.)

Member .....
(Phradebvajracarya, Assoc. Prof. Dr.)

Member .....
(Assoc. Prof. Dr. Wutthinant Kantatian)

Copyright of the Graduate School, Mahamakut Buddhist University

และเพื่อให้มีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลร่วมสังคมจนเกิดคุณค่านับถือตนเอง ในระดับฌานสุขบูรณาการด้วยกระบวนการเรียนรู้จนทำให้จิตมีคุณภาพเข้มข้น หนักแน่น มุ่งมั่น จดจ่อต่อเนื่อง กลมกลืนเป็นหนึ่งเดียวกับสิ่งที่สนใจในปัจจุบัน และในระดับนิพพานสุขบูรณาการด้วยกระบวนการเรียนรู้จากจิตที่มีสมาธิเป็นฐานจนทำให้มีปัญญาสามารถเข้าใจความเป็นไปของชีวิตได้ชัดเจนและเป็นอิสรภาพจากอำนาจเงื่อนไขของกิเลสทั้งปวง สรุปเป็นองค์ความรู้คือ การเรียนรู้ด้วยพลังความเพียร สติและปัญญา ทำให้เกิดความสุขจากประสาทสัมผัสอย่างพอดี ความสุขจากจิตมีคุณภาพ เข้มแข็ง และความสุขที่เป็นอิสระจากเงื่อนไข เรียกว่า สมการความสุขจากพลวัตแห่งการเรียนรู้ หรือ HD = FCAMAC

คำสำคัญ : การสร้างความสุขอย่างยั่งยืน พลวัตแห่งการเรียนรู้ พุทธปัญญา

ABSTRACT

Dissertation Topic	:	**A Model of Creating Sustainable Happiness by Learning Dynamics Based on Buddhist Wisdom**
Student's Name	:	**Panachphongphan Bodhisatirawaranggoora**
Degree Sought	:	**Doctor of Arts**
Program	:	**Buddhist Studies**
Anno Domini	:	**2023**
Advisor	:	**Assoc. Prof. Dr. Suvin Ruksat**
Co - Advisor	:	**Phra Srivinayaphon, Dr.**

The objectives of this research entitled "A Model of Creating Sustainable Happiness by Learning Dynamics based on Buddhist Wisdom" were as follows: 1) to study Learning dynamics in creating happiness 2) to study the Buddhist Principles in creating happiness 3) to integrate the creation of sustainable happiness by learning dynamics based on Buddhist Wisdom and 4) to propose a guideline and a body of knowledge about "A model of creating sustainable happiness by learning dynamics based on Buddhist wisdom". This is a documentary qualitative research by which all data were collected from the Tipitaka, the Commentaries, other related research documents and 15 key informants are included in in-depth interview. Its contents were presented by descriptive analysis method.

The result of research is found that :

Learning Dynamics for creating happiness is the process of acquiring knowledge which occurs continuously throughout the whole human lifetime. There are 2 related dimensions for creating happiness, namely 3 outside conditions: (1) Physical healthy system (2) Sufficient living income, and (3) Good Relationship with others; and 4 inside conditions: (1) Clear Sense of Purpose (2) Growth positive Mindset (3) Self Capacity and Competency, and (4) Freedom from conditioned attachment.

Buddhist Principles for happiness creation can be classified into 3 levels: (1)

Sensual Happiness for ordinary person is based on the layperson happiness principle, the conducive virtues of benefit in the present and meritorious actions (2) Absorptional Happiness for mental developer is based on meditation to suppress hindrances, and (3) Nibbāna Happiness for person who aims at attaining emancipation is based on the Noble Eightfold Path. To Practice oneself in order to attain the 3 happiness levels is based on Threefold Training Dynamics, i.e., Sila, Samādhi and Paññā and accompany with 3 ways of developing wisdoms, i.e., listening, thinking and practicing.

Creating sustainable happiness by learning dynamics based on Buddhist Wisdom for Sensual Happiness level can be integrated by learning process to balance physical health system, to gain enough living income and to have good relationship with others in order to fulfill one's self-esteem. In the Integrating to learning dynamics for Absorptional Happiness level can be done by learning process to accomplish a state of intensive, firm, concentrated and one pointed mind on the object in the present. At the level of Nibbāna happiness, it can be integrated by learning process based on developed meditation to cultivate wisdom for realizing what a real life and being free from the influence of all defilements. The body of knowledge is concluded as learning dynamics by the power of ardent effort, mindfulness, and clear comprehension in order to experience sensual happiness appropriately, mental competency happiness and unconditioned freedom happiness which is called the happiness equation, HD = FCAMAC Model".

Keywords: Creating sustainable happiness, Learning dynamics, Buddhist wisdom

กิตติกรรมประกาศ

ดุษฎีนิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี เพราะเมตตากรุณาและความอนุเคราะห์จากหลายท่าน หลายฝ่าย ผู้วิจัยขอน้อมกราบด้วยความขอบพระคุณเป็นอย่างสูงต่อทุกท่าน พระเทพวัชรเมธี, ผศ.ดร. อธิการบดี; พระศรีวินยาภรณ์, ดร. รองอธิการบดี เมตตากรุณาอนุเคราะห์รับเป็นที่ปรึกษาร่วม และ รศ.ดร. สุวิญ รักสัตย์ เมตตากรุณาอนุเคราะห์รับเป็นที่ปรึกษาหลัก เสียสละเวลาให้ข้อแนะนำคำปรึกษา อันทรงคุณค่าและคุณประโยชน์ยิ่งทุกประการ; ดร. สุมานพ ศิวารัตน์; รศ. สุเชาวน์ พลอยชุม คณาจารย์ผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านเมตตากรุณาประสิทธิ์ประสาทวิทยาองค์คุณความรู้ ตลอดสถาบันการศึกษา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย กระทั่งดุษฎีนิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยดี

น้อมกราบขอบพระคุณ พระครูวินัยธร บุญศรี ญาณวุฑฺโฒ, ผศ.ดร; พระมหาวิโรจน์ คุตฺตวิโร, ผศ.ดร; แม่ชีบุญช่วย ศรีเปรม, ดร.; ดร. กฤตสุชิน พลเสน และ ดร. เสน่ห์ เดชะวงศ์ ในฐานะผู้ทรงคุณวุฒิ กรุณาสละเวลาตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการทำวิจัย ตลอดถึงข้อแนะนำต่าง ๆ ที่เป็นคุณประโยชน์อย่างยิ่ง

น้อมกราบขอบพระคุณ รศ.ดร.อำพล บุดดาสาร ประธานคณะกรรมการ; พระเทพวัชราจารย์, รศ.ดร.; รศ.ดร.วุฒินันท์ กันทะเตียน คณะกรรมการสอบดุษฎีนิพนธ์ทุกท่านให้ความเมตตากรุณาอย่างยิ่ง

น้อมกราบขอบพระคุณมูลนิธิพระบรมราชานุสรณ์ พระบาทสมเด็จพระปกเกล้าเจ้าอยู่หัวและสมเด็จพระนางเจ้ารำไพพรรณี; ศาสตราจารย์เกียรติคุณ ดร.มรว. ชิษณุสรร สวัสดิวัฒน์ ประธานอนุกรรมการให้ทุนการศึกษาฯ เจ้าหน้าที่มูลนิธิฯ ทุกท่าน เมตตากรุณาอนุเคราะห์สนับสนุนทุนวิจัย

น้อมกราบขอบพระคุณครูบาอาจารย์ ผู้ทรงคุณวุฒิทุกรูปทุกท่านที่เมตตากรุณาอนุเคราะห์เสียสละเวลาให้สัมภาษณ์ ให้ข้อเสนอแนะที่เป็นคุณประโยชน์ยิ่ง พระธรรมกิตติเมธี; พระธรรมวชิรมุนี วิ., รศ.ดร.; พระธรรมพัชรญาณมุนี วิ.; พระเทพวัชราจารย์, รศ.ดร.; พระสุธีรัตนบัณฑิต, รศ.ดร.; พระกิตติวิมลเมธี; พระอธิการ ไพศาล วิสาโล ฯลฯ และขอน้อมกราบอนุโมทนาขอบพระคุณทุกท่านที่มิได้เอ่ยนามถึงในที่นี้มาพร้อมกัน

น้อมกราบขอบพระคุณสุดเศียรเกล้าแด่คุณแม่สุจินต์และคุณพ่อวรชัย ฤกษ์เลื่อนฤทธิ์ ผู้ให้ชีวิต ให้โอกาส ให้การศึกษา และทุกสรรพสิ่งอันดีงาม น้อมขอบพระคุณพี่น้องทุกคนที่เป็นกำลังใจให้กันและกันตลอดมา รวมทั้งกัลยาณมิตร ผู้มีอุปการคุณ เพื่อนนักศึกษาหลักสูตรดุษฎีบัณฑิตทุกท่านในไมตรีจิตอันอบอุ่น ตลอดเจ้าหน้าที่บัณฑิตวิทยาลัยทุกท่านให้การสนับสนุนกระทั่งดุษฎีนิพนธ์นี้สำเร็จด้วยดี

คุณงามความดีและคุณูปการอันเกิดจากดุษฎีนิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอน้อมกราบถวายเพื่อสักการบูชาคุณพระรัตนตรัย บูชาพระคุณของมารดาบิดา ครูบาอาจารย์ บุพการี ผู้มีพระคุณทั้งปวง และขอน้อมคุณความดีนี้แผ่อุทิศแด่อริยชน บูรพกษัตริยาธิราช ตลอดเพื่อนมนุษย์และสรรพสัตว์ทุกรูปทุกนาม หากงานวิจัยนี้มีข้อบกพร่องประการใด ผู้วิจัยกราบขออภัยไว้ ณ ที่นี้.

พนัชพงษ์พรรณ โพธิสถิรวรางกูร

สารบัญคำย่อ

พระไตรปิฎกและอรรถกถาที่ผู้วิจัยใช้ในงานวิจัยครั้งนี้ คือ พระไตรปิฎกแปลไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยเฉลิมพระเกียรติ พิมพ์เนื่องในโอกาสพระราชพิธีพระบรมราชาภิเษก พุทธศักราช 2562 (ชุด 45 เล่ม) ส่วนในชั้นอรรถกถาอ้างอิงจากพระไตรปิฎกและอรรถกถาแปล ฉบับมหามกุฏราชวิทยาลัย พุทธศักราช 2557 (ชุด 91 เล่ม)

คำย่อและคำเต็ม ชื่อของคัมภีร์ที่ใช้อ้างอิงในวิทยานิพนธ์ มีดังต่อไปนี้

พระวินัยปิฎก

วิ.มหา.	วินยปิฎก	มหาวิภงฺค
วิ.ม.	วินยปิฎก	มหาวคฺค
วิ.จู.	วินยปิฎก	จูฬวคฺค

พระสุตตันตปิฎก

ที.สี.	สุตฺตนฺตปิฎก	ทีฆนิกาย	สีลกฺขนฺธวคฺค
ที.ม.	สุตฺตนฺตปิฎก	ทีฆนิกาย	มหาวคฺค
ที.ปา.	สุตฺตนฺตปิฎก	ทีฆนิกาย	ปาฏิกวคฺค
ม.มู.	สุตฺตนฺตปิฎก	มชฺฌิมนิกาย	มูลปณฺณาสก
ม.ม.	สุตฺตนฺตปิฎก	มชฺฌิมนิกาย	มชฺฌิมปณฺณาสก
ม.อุ.	สุตฺตนฺตปิฎก	มชฺฌิมนิกาย	อุปริปณฺณาสก
สํ.นิ.	สุตฺตนฺตปิฎก	สํยุตฺตนิกาย	นิทานวคฺค
สํ.สฬา.	สุตฺตนฺตปิฎก	สํยุตฺตนิกาย	สฬายตนวคฺค
สํ.ม.	สุตฺตนฺตปิฎก	สํยุตฺตนิกาย	มหาวารวคฺค
องฺ.เอกก.	สุตฺตนฺตปิฎก	องฺคุตฺตรนิกาย	เอกกนิปาต
องฺ.ทุก.	สุตฺตนฺตปิฎก	องฺคุตฺตรนิกาย	ทุกนิปาต
องฺ.ติก.	สุตฺตนฺตปิฎก	องฺคุตฺตรนิกาย	ติกนิปาต
องฺ.จตุกฺก.	สุตฺตนฺตปิฎก	องฺคุตฺตรนิกาย	จตุกฺกนิปาต
องฺ.ปญฺจก.	สุตฺตนฺตปิฎก	องฺคุตฺตรนิกาย	ปญฺจกนิปาต
องฺ.ฉกฺก.	สุตฺตนฺตปิฎก	องฺคุตฺตรนิกาย	ฉกฺกนิปาต
องฺ.สตฺตก.	สุตฺตนฺตปิฎก	องฺคุตฺตรนิกาย	สตฺตกนิปาต

องฺ.อฏฺฐก.	สุตฺตนฺตปิฎก	องฺคุตฺตรนิกาย	อฏฺฐกนิปาต
องฺ.นวก.	สุตฺตนฺตปิฎก	องฺคุตฺตรนิกาย	นวกนิปาต
องฺ.ทสก.	สุตฺตนฺตปิฎก	องฺคุตฺตรนิกาย	ทสกนิปาต
ขุ.ขุ.	สุตฺตนฺตปิฎก	ขุทฺทกนิกาย	ขุทฺทกปาฐ
ขุ.ธ.	สุตฺตนฺตปิฎก	ขุทฺทกนิกาย	ธมฺมปท
ขุ.อุ.	สุตฺตนฺตปิฎก	ขุทฺทกนิกาย	อุทาน
ขุ.อิติ.	สุตฺตนฺตปิฎก	ขุทฺทกนิกาย	อิติวุตฺตก
ขุ.สุ.	สุตฺตนฺตปิฎก	ขุทฺทกนิกาย	สุตฺตนิปาต
ขุ.ชา.	สุตฺตนฺตปิฎก	ขุทฺทกนิกาย	ชาตก
ขุ.ม.	สุตฺตนฺตปิฎก	ขุทฺทกนิกาย	มหานิทฺเทส
ขุ.ป.	สุตฺตนฺตปิฎก	ขุทฺทกนิกาย	ปฏิสมฺภิทามคฺค

พระอภิธรรมปิฎก

อภิ.ปุ.	อภิธมฺมปิฎก	ปุคคลปญฺญตฺติ	

อรรถกถาพระสุตตันตปิฎก

ขุ.ขุ.อ.	ขุทฺทกนิกาย	ปรมตฺถโชติกา	ขุทฺทกปาฐอฏฺกถา
ขุ.ธ.อ.	ขุทฺทกนิกาย	ธมฺมปทอฏฺฐกถา	
ขุ.อุ.อ.	ขุทฺทกนิกาย	ปรมตฺถทีปนี	อุทานอฏฺฐกถา
ขุ.สุ.อ.	ขุทฺทกนิกาย	ปรมตฺถโชติกา	สุตฺตนิปาตอฏฺฐกถา
ขุ.พุทธ.อ.	ขุทฺทกนิกาย	มธุรตฺถวิลาสินี	พุทฺธวํสอฏฺฐกถา

อรรถกถาพระอภิธรรมปิฎก

อภิ.ปญฺจ.อ.	อภิธมฺมปิฎก	ปญฺจปกรณอฏฺฐกถา

ปกรณวิเสส

มิลินฺท.	มิลินฺทปญฺหปกรณ
วิสุทฺธิ.	วิสุทฺธิมคฺคปกรณ

สำหรับตัวเลขที่อยู่หลังชื่อย่อพระไตรปิฎกนั้น มีเลข 3 ตอน คือ เล่ม/ข้อ/หน้า เช่น องฺ.ทสก. 24/2/4 หมายถึง สุตฺตนฺตปิฎก องฺคุตฺตรนิกาย ทสกนิปาต เล่มที่ 24 ข้อที่ 2 หน้าที่ 4 เป็นต้น

หากเป็นตัวเลขที่อยู่หลังชื่อย่อของอรรถกถา มีเลข 2 ตอน คือ เล่ม/หน้า เช่น ขุ.ธ.อ. 42/119 หมายถึง อรรถกถาขุทฺทกนิกาย ธมฺมปท (อรรถกถาขุทฺทกนิกาย ธรรมบท) เล่มที่ 42 หน้าที่ 119 เป็นต้น

และตัวเลขที่อยู่หลังชื่อย่อของปกรณวิเสส มีเลข 2 ตอน คือ ข้อ/หน้า เช่น วิสุทฺธิ. 38-39/135 หมายถึง วิสุทฺธิมคฺค ปกรณวิเสส ข้อที่ 38-39 หน้าที่ 135 เป็นต้น

สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อภาษาไทย ..... **จ**

บทคัดย่อภาษาอังกฤษ ..... **ช**

กิตติกรรมประกาศ ..... **ฌ**

สารบัญคำย่อ ..... **ญ**

สารบัญ ..... **ฐ**

สารบัญตาราง ..... **ถ**

สารบัญภาพ ..... **ธ**

บทที่ 1 บทนำ **1**

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา 1

1.2 คำถามการวิจัย 6

1.3 วัตถุประสงค์ของการวิจัย 6

1.4 ขอบเขตของการวิจัย 7

1.5 ข้อตกลงในการวิจัย 9

1.6 วิธีดำเนินการวิจัย 9

1.7 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง 12

1.8 สรุปกรอบแนวคิดที่ใช้ในการวิจัย 22

1.9 ประโยชน์ที่ได้รับ 25

1.10 คำนิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย 25

บทที่ 2 พลวัตแห่งการเรียนรู้ในการสร้างความสุข **28**

2.1 ความหมายและความสำคัญของพลวัตแห่งการเรียนรู้ในการสร้างความสุข 28

2.2 องค์ประกอบของพลวัตแห่งการเรียนรู้ในการสร้างความสุข 31

2.2.1 ความรู้ 32

1. ลำดับขั้นของความรู้ 33

2. ประเภทของความรู้ 36

3. ระดับของความรู้ 37

2.2.2 การจัดการความรู้ 38

1. ความหมายของการจัดการความรู้..... 39
2. เครื่องมือที่ใช้ในการจัดการความรู้ / กระบวนการจัดการความรู้.... 41
3. กรอบแนวคิดการจัดการความรู้..... 41
2.2.3 การเรียนรู้..... 43
2.2.4 แนวคิดพลวัตแห่งการเรียนรู้..... 45
1. กระบวนการเรียนรู้ของมนุษย์..... 45
2. ลักษณะของกระบวนการเรียนรู้ที่ดี..... 48
3. กรวยแห่งการเรียนรู้..... 52
4. ทฤษฎีการเรียนรู้..... 54
5. การจำแนกทฤษฎีการเรียนรู้..... 55
6. ทฤษฎีการเรียนรู้ของเพียเจต์ (Piaget's Theory)..... 56
7. ทฤษฎีการเรียนรู้ของบลูม (Bloom's Taxonomy)..... 62
2.2.5 การจัดการเรียนรู้..... 66
1. ความหมายของการจัดการเรียนรู้..... 67
2. องค์ประกอบการจัดการเรียนรู้..... 68
3. ลักษณะการจัดการเรียนรู้ที่ดี..... 69
2.2.6 พลวัตแห่งการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21..... 70
2.2.7 นวัตกรรมการเรียนรู้..... 76
2.2.8 พลวัตแห่งการเรียนรู้กับผลกระทบต่อพลวัตแห่งสังคม..... 77
1. การปฏิวัติอุตสาหกรรม..... 78
2. การปฏิวัติดิจิทัล..... 80
3. พลวัตแห่งการเรียนรู้เพื่อสร้างความสุขกับหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง..... 83
4. พลวัตแห่งการเรียนรู้เพื่อสร้างความสุขตามแผนแม่บทยุทธศาสตร์ชาติ..... 89
5. คุณประโยชน์ของพลวัตแห่งการเรียนรู้..... 92
2.3 ความสุข และ ทฤษฎีแห่งความสุข..... 94
2.3.1 ความหมายของความสุข..... 94
2.3.2 ทฤษฎีแห่งความสุข..... 97
1. ทฤษฎีภาวะลื่นไหล โดย ศ.ดร.มิฮาย ชิกเซนต์มิฮายี..... 98
2. ทฤษฎีพีระมิด 3 สุข โดย จิตแพทย์ชิอน คาบาซาวะ..... 109

2.4 สรุปพลวัตแห่งการเรียนรู้ในการสร้างความสุข..... 118

บทที่ 3 หลักพุทธธรรมในการสร้างความสุข..... 122

3.1 ความสุขในพระพุทธศาสนา..... 123

3.2 ประเภทของความสุขในพระพุทธศาสนา..... 125

3.2.1 การพัฒนาความสุข..... 130

1. การพัฒนาความสุขขั้นที่ 1 : กามสุข..... 133

2. การพัฒนาความสุขขั้นที่ 2 : ฌานสุข..... 138

3. การพัฒนาความสุขขั้นที่ 3 : นิพพานสุข (วิมุตติสุข)..... 140

3.2.2 วิธีปฏิบัติต่อความสุข..... 145

3.3 หลักพุทธธรรมในการสร้างความสุข..... 145

3.3.1 คิหิสุข (กามโภคีสุข 4)..... 147

3.3.2 ทิฏฐธัมมิกัตถสังวัตตนิกธรรม 4..... 152

3.3.3 บุญกิริยาวัตถุ..... 158

3.3.4 องค์ฌาน..... 174

3.3.5 อริยมรรคมีองค์ 8..... 179

3.4 ปัญญาในการเรียนรู้เพื่อสร้างความสุข..... 188

3.4.1 ประเภทของปัญญา..... 190

1. สุตตมยปัญญา..... 193

2. จินตามยปัญญา..... 197

3. ภาวนามยปัญญา..... 201

3.4.2 พลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญา..... 205

3.5 ตัวอย่างบุคคลผู้มีความสุขในพระพุทธศาสนา..... 219

3.5.1 พระภัททิยเถระ และ พระกัปปินเถระ..... 221

3.5.2 สุขสามเณร..... 222

3.5.3 โชติกเศรษฐี..... 224

3.5.4 สันตติมหาอำมาตย์..... 226

3.5.5 อนาถบิณฑิกเศรษฐี..... 229

3.5.6 นางวิสาขามหาอุบาสิกา..... 231

3.5.7 พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร..... 233

3.5.8 องค์ทะไลลามะที่ 14 (Dänzin Gyaco : เทนซิน กยัตโส)..... 234
3.6 สรุปหลักพุทธธรรมในการสร้างความสุข..... 237

บทที่ 4 บูรณาการการสร้างความสุขอย่างยั่งยืนด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญา..... 246

4.1 กรอบแนวคิดการบูรณาการการสร้างความสุขด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้..... 247
4.1.1 บูรณาการแนวคิดทฤษฎีพลวัตแห่งการเรียนรู้ในการสร้างความสุข..... 248
4.1.2 บูรณาการหลักพุทธธรรมในการสร้างความสุข..... 257
4.1.3 กรอบแนวคิดการบูรณาการการสร้างความสุขอย่างยั่งยืนด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญา..... 265
4.2 บูรณาการการสร้างความสุขอย่างยั่งยืนด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญาระดับกามสุข (มิติปัจจัยภายนอก)..... 271
4.2.1 บูรณาการการสร้างความสุขอย่างยั่งยืนด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญา มิติปัจจัยภายนอก (ด้านร่างกาย)..... 276
4.2.2 บูรณาการการสร้างความสุขอย่างยั่งยืนด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญา มิติปัจจัยภายนอก (ด้านเศรษฐกิจ)..... 286
4.2.3 บูรณาการการสร้างความสุขอย่างยั่งยืนด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญา มิติปัจจัยภายนอก (ด้านสังคม)..... 292
4.2.4 สรุปบูรณาการการสร้างความสุขอย่างยั่งยืนด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญา ระดับกามสุข (มิติปัจจัยภายนอก)..... 299
4.3 บูรณาการการสร้างความสุขอย่างยั่งยืนด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญาระดับฌานสุข (มิติปัจจัยภายใน)..... 305
4.3.1 บูรณาการการสร้างความสุขอย่างยั่งยืนด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญา มิติปัจจัยภายใน (ด้านการตั้งเป้าหมายชีวิต)..... 309
4.3.2 บูรณาการการสร้างความสุขอย่างยั่งยืนด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญา มิติปัจจัยภายใน (ด้านการสร้างทัศนคติฯ)..... 316
4.3.3 บูรณาการการสร้างความสุขอย่างยั่งยืนด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญา มิติปัจจัยภายใน (ด้านการสร้างองค์ความรู้)..... 321
4.3.4 สรุปบูรณาการการสร้างความสุขอย่างยั่งยืนด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญา ระดับฌานสุข (มิติปัจจัยภายใน)..... 326

4.4 บูรณาการการสร้างความสุขอย่างยั่งยืนด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญา ระดับนิพพานสุข (มิติปัจจัยภายใน)..... 332
4.4.1 บูรณาการการสร้างความสุขอย่างยั่งยืนด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญา มิติปัจจัยภายใน (ด้านการสร้างความเป็นอิสระฯ)..... 333
4.4.2 สรุปบูรณาการการสร้างความสุขอย่างยั่งยืนด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญา ระดับนิพพานสุข (มิติปัจจัยภายใน)..... 342
4.5 สรุปการบูรณาการการสร้างความสุขอย่างยั่งยืนด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญา..... 346

บทที่ 5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ..... 359

5.1 สรุปผลการวิจัย..... 359
5.1.1 พลวัตแห่งการเรียนรู้ในการสร้างความสุข..... 360
5.1.2 พุทธปัญญาในการสร้างความสุข..... 361
5.1.3 บูรณาการการสร้างความสุขอย่างยั่งยืนด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญา..... 363
5.2 องค์ความรู้ใหม่ในการสร้างรูปแบบความสุขอย่างยั่งยืนด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญา..... 370
5.2.1 ที่มาขององค์ความรู้ใหม่..... 371
5.2.2 รูปแบบขององค์ความรู้ใหม่..... 373
5.2.3 แนวทางการใช้องค์ความรู้ใหม่..... 375
5.3 อภิปรายผลการวิจัย..... 377
5.4 ข้อเสนอแนะการวิจัย..... 381
5.4.1 ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย..... 381
5.4.2 ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัย..... 382

บรรณานุกรม..... 383

บุคลานุกรม..... 398

ภาคผนวก..... 404

ภาคผนวก ก รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย..... 405
ภาคผนวก ข หนังสือขอความอนุเคราะห์ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย..... 407

ภาคผนวก ค เอกสารรับรองผลการพิจารณาจริยธรรมการทำวิจัยในคน..... 413
ภาคผนวก ง หนังสือขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์..... 415
ภาคผนวก จ แบบสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ..... 431
ภาคผนวก ฉ รูปสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ..... 436
ภาคผนวก ช เอกสารแจ้งทุนวิจัยมูลนิธิพระบรมราชานุสรณ์ พระบาทสมเด็จพระปกเกล้าเจ้าอยู่หัวและสมเด็จพระนางเจ้ารำไพพรรณี..... 445
ภาคผนวก ซ เอกสารตอบรับการพิมพ์บทความวิจัย..... 448

ประวัติผู้วิจัย..... 450

สารบัญตาราง

หน้า

ตารางที่ 2.1 แนวคิดการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 : 3R+8C+2L ตามแบบ 21st Century Themes.. 74

ตารางที่ 2.2 สรุปความสุขแบบเซโรโทนิน ออกซิโตซิน และ โดพามีน..... 114

ตารางที่ 3.1 ความสุขประเภทต่าง ๆ..... 129

ตารางที่ 3.2 ข้อกำหนดระหว่างตัณหาและฉันทะ..... 131

ตารางที่ 3.3 พระอริยบุคคลและการละสังโยชน์ 10..... 143

ตารางที่ 3.4 หลักพุทธธรรมในการสร้างความสุข 3 ระดับ..... 147

ตารางที่ 3.5 องค์ฌานในจตุกกนัยและปัญจกนัย..... 176

ตารางที่ 3.6 อกุศลธรรม และ กุศลธรรม..... 180

ตารางที่ 3.7 ประมวลวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ 10 วิธีจากแนวการจัดการศึกษา
สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต)..... 200

ตารางที่ 3.8 การเกิดความรู้จากอายตนะต่าง ๆ..... 206

ตารางที่ 3.9 อริยมรรคมีองค์ 8 และ ไตรสิกขา เพื่อพัฒนาความสุข..... 217

ตารางที่ 3.10 การพัฒนาความสุข 3 ระดับตามหลักพุทธธรรม..... 242

ตารางที่ 4.1 ข้อมูลสนับสนุนทฤษฎีการสร้างความสุขยุคศตวรรษที่ 21 ที่นำมาใช้ในงานวิจัย..... 252

ตารางที่ 4.2 แนวทางบูรณาการการสร้างกามสุข ด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญา
(มิติปัจจัยภายนอก)..... 284

ตารางที่ 4.3 บูรณาการการสร้างความสุขระดับที่ 1 (กามสุข) ด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้
เชิงพุทธปัญญา (มิติปัจจัยภายนอก)..... 304

ตารางที่ 4.4 แนวทางบูรณาการการสร้างฌานสุข ด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญา
(มิติปัจจัยภายใน)..... 308

ตารางที่ 4.5 บูรณาการการสร้างความสุขระดับที่ 2 (ฌานสุข) ด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้
เชิงพุทธปัญญา (มิติปัจจัยภายใน)..... 331

ตารางที่ 4.6 แนวทางบูรณาการการสร้างนิพพานสุข ด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญา (มิติปัจจัยภายใน)..... 340
ตารางที่ 4.7 บูรณาการการสร้างความสุขระดับที่ 3 (นิพพานสุข) ด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญา (มิติปัจจัยภายใน)..... 345

สารบัญภาพ

หน้า

ภาพที่ 1.1 ขั้นตอนดำเนินการวิจัย..... 11
ภาพที่ 1.2 สรุปกรอบแนวคิดการวิจัย..... 24
ภาพที่ 2.1 แนวคิดของ Hideo Yamasaki แสดงพิระมิดลำดับขั้นของความรู้..... 34
ภาพที่ 2.2 DIKW Model..... 36
ภาพที่ 2.3 แบบจำลองภูเขาน้ำแข็ง (Iceberg Model)..... 37
ภาพที่ 2.4 Knowledge Spiral Model (SECI MODEL)..... 42
ภาพที่ 2.5 การเรียนรู้ผ่านประสาทสัมผัสทั้งห้าของมนุษย์..... 45
ภาพที่ 2.6 โครงสร้างของเซลล์ประสาท..... 46
ภาพที่ 2.7 การทำงานของเซลล์ประสาทในสมอง..... 47
ภาพที่ 2.8 กระบวนการเรียนรู้ตามความเชื่อในอดีต..... 49
ภาพที่ 2.9 กระบวนการเรียนรู้โดยการซึมซับประสบการณ์ (Assimilation)..... 50
ภาพที่ 2.10 กรวยแห่งการเรียนรู้ (Cone of Learning)..... 52
ภาพที่ 2.11 Bloom’s Taxonomy of Learning..... 63
ภาพที่ 2.12 การจัดจำแนกตามทฤษฎีการเรียนรู้ของ Bloom (New version) 2001..... 63
ภาพที่ 2.13 Bloom’s Taxonomy (3 Domains)..... 66
ภาพที่ 2.14 กรอบแนวคิดการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21..... 71
ภาพที่ 2.15 ขยายความกรอบแนวคิดการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21..... 74
ภาพที่ 2.16 วิวัฒนาการการปฏิวัติอุตสาหกรรม 1.0-4.0..... 79
ภาพที่ 2.17 ความเร็วของนวัตกรรมที่เข้าถึงผู้ใช้ 50 ล้านคน..... 82
ภาพที่ 2.18 SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS (SDGs)..... 84
ภาพที่ 2.19 ยุทธศาสตร์ชาติสู่การพัฒนาที่ยั่งยืนตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง..... 85
ภาพที่ 2.20 หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง..... 87
ภาพที่ 2.21 ยุทธศาสตร์ชาติ (กรอบการพัฒนาระยะยาว)..... 90
ภาพที่ 2.22 ยุทธศาสตร์ชาติ (เป้าหมายของการพัฒนาศักยภาพทรัพยากรมนุษย์)..... 90
ภาพที่ 2.23 Flow Model..... 101

ภาพที่ 2.24 The Challenge-Skill balance in The Flow State..... 102
ภาพที่ 2.25 พิระมิดความสุข 3 รูปแบบ (The Three Happiness Pyramids Model)..... 110
ภาพที่ 2.26 ความสุขแบบโดพามีนใน Zone ต่าง ๆ..... 113
ภาพที่ 2.27 สมดุลความสุข (Happiness Balance)..... 116
ภาพที่ 2.28 การสร้างและพัฒนาความสุขตามแนวคิดทฤษฎีพลวัตแห่งการเรียนรู้..... 121
ภาพที่ 3.1 หลักพุทธธรรมทั้ง 5 เพื่อสร้างและพัฒนาความสุข..... 188
ภาพที่ 3.2 องค์ธรรมเพื่อพัฒนาสุตมยปัญญา (พหูสูต 5)..... 195
ภาพที่ 3.3 กระบวนการทำงานของจิต..... 208
ภาพที่ 3.4 กระบวนการแห่งการศึกษาเรียนรู้..... 215
ภาพที่ 3.5 พลวัตแห่งการเรียนรู้เพื่อสร้างและพัฒนาความสุขตามหลักพุทธธรรม..... 245
ภาพที่ 4.1 Timeline พลวัตแห่งการเรียนรู้จากอดีตถึงปัจจุบัน..... 249
ภาพที่ 4.2 Timeline พลวัตแห่งการเรียนรู้ยุคศตวรรษที่ 21 (ยุคปัจจุบัน)..... 249
ภาพที่ 4.3 วิเคราะห์ภาวะสุข-ไร้สุข และการแก้ไขตามแนวทางพลวัตแห่งการเรียนรู้ (1)..... 250
ภาพที่ 4.4 วิเคราะห์ภาวะสุข-ไร้สุข และการแก้ไขตามแนวทางพลวัตแห่งการเรียนรู้ (2)..... 251
ภาพที่ 4.5 สรุปแนวทางเบื้องต้นการบูรณาการการสร้างความสุขด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้..... 255
ภาพที่ 4.6 ความสัมพันธ์พื้นฐานของพลวัตแห่งการเรียนรู้-พลวัตแห่งปัญญา-
พลวัตแห่งความสุข..... 259
ภาพที่ 4.7 การสร้างความสุขด้วยหลักพุทธธรรม..... 264
ภาพที่ 4.8 แนวคิดบูรณาการการสร้างความสุขอย่างยั่งยืนด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้
เชิงพุทธปัญญา..... 271
ภาพที่ 4.9 หลัก 7 ประการเพื่อจัดสรรดุลยภาพชีวิต (พัฒนากายสู่จิต)..... 281
ภาพที่ 4.10 บูรณาการการสร้างกามสุข ด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญา
มิติปัจจัยภายนอก (ด้านร่างกาย)..... 285
ภาพที่ 4.11 บูรณาการการสร้างกามสุข ด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญา
มิติปัจจัยภายนอก (ด้านเศรษฐกิจ)..... 291
ภาพที่ 4.12 บูรณาการการสร้างกามสุข ด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญา
มิติปัจจัยภายนอก (ด้านสังคม)..... 298
ภาพที่ 4.13 บูรณาการการสร้างความสุขระดับที่ 1 (กามสุข) ด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้
เชิงพุทธปัญญา (มิติปัจจัยภายนอก)..... 303
ภาพที่ 4.14 บูรณาการการสร้างฌานสุข ด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญา
มิติปัจจัยภายใน (ด้านการตั้งเป้าหมาย)..... 315

ภาพที่ 4.15 บูรณาการการสร้างฌานสุข ด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญา มิติปัจจัยภายใน (ด้านการสร้างทัศนคติในการดำรงชีวิต)..... 320
ภาพที่ 4.16 บูรณาการการสร้างฌานสุข ด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญา มิติปัจจัยภายใน (ด้านการสร้างองค์ความรู้)..... 325
ภาพที่ 4.17 บูรณาการการสร้างความสุขระดับที่ 2 (ฌานสุข) ด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้ เชิงพุทธปัญญา (มิติปัจจัยภายใน)..... 332
ภาพที่ 4.18 บูรณาการการสร้างนิพพานสุข ด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญา มิติปัจจัยภายใน (ด้านการสร้างความเป็นอิสระจากเงื่อนไข)..... 341
ภาพที่ 4.19 บูรณาการการสร้างความสุขระดับที่ 3 (นิพพานสุข) ด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้ เชิงพุทธปัญญา (มิติปัจจัยภายใน)..... 344
ภาพที่ 4.20 สรุปบูรณาการการสร้างความสุข 3 ระดับด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้ เชิงพุทธปัญญา..... 358
ภาพที่ 5.1 Happiness Equation Model (HD = FCAMAC)..... 374
ภาพที่ 5.2 แนวทางการใช้องค์ความรู้ใหม่..... 376

บทที่ 1
บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ความสุข เป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนในโลกแสวงหามาตลอดทุกยุคทุกสมัย และในยุคศตวรรษที่ 21 นี้ จะเห็นได้ว่าสิ่งต่าง ๆ เกิดความเปลี่ยนแปลงอย่างพลิกผันฉับไว (The Disruptive Age) ทั้งสภาพสังคมองค์รวมในประเทศต่าง ๆ ทั่วโลก ไม่ว่าจะเป็นการเปลี่ยนแปลงทางด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมือง สิ่งแวดล้อม ตลอดวิถีการดำรงชีวิต แม้ว่าการพัฒนาเทคโนโลยีสื่อสาร สารสนเทศ เครือข่ายเชื่อมโยงในสรรพสิ่ง (IoT = Internet of Things) และปัญญาประดิษฐ์ (AI = Artificial Intelligence) จะนำโลกสู่ยุคสังคมดิจิทัล (Digital Society) ด้วยความก้าวหน้าในอัตราทวีคูณ ทำให้พลเมืองโลกมีการสื่อสาร ปฏิบัติการ มีค่านิยมแห่งวิถีการดำเนินชีวิตและวิวัฒนาการร่วมกัน (coevolution)[1] มากขึ้น ชนิดพลิกโฉมโลกสู่สภาวะไร้พรมแดน (The Globalization) ในเชิงประจักษ์อย่างชัดเจน แต่ทว่าความสุขในชีวิตของคนเรากลับหาได้ยากขึ้น เมื่อพิจารณาจากตัวชี้วัดความสุข[2] ซึ่งหนึ่งในตัวชี้วัดที่นิยมใช้กันก็คืออัตราการฆ่าตัวตายได้สำเร็จ[3] ที่องค์การอนามัยโลก (WHO) ระบุว่าเป็นปัญหาสาธารณสุขร้ายแรงระดับโลก[4] และปัจจุบันก็ยังคงเป็นปัญหาที่เกิดขึ้นได้ทุกนาทีทั่วโลก[5] สถานการณ์ขาดความสุขของพลเมืองโลกบ่งชี้ให้เห็นถึงปัญหาภาวะไร้สุขของสังคมโลกปัจจุบัน ที่จำเป็นต้องได้รับการแก้ไขเยียวยาอย่างเร่งด่วน ซึ่งหลายประเทศกำลังตื่นตัวกับปัญหาดังกล่าว และเร่งสร้างพลวัตแห่งการเรียนรู้ เพื่อปลูกฝังจิตสำนึกแห่งความสุขแก่ประชาชนภายในประเทศของตน อาทิ ฟินแลนด์ ซึ่งเป็นประเทศที่ครองแชมป์ประเทศที่มี

---

[1]ไมเคิล เจ มาร์ควอร์ท, *การพัฒนาองค์การแห่งการเรียนรู้*, แปลโดย กานต์สุดา มาฆะศิรานนท์, (กรุงเทพฯ : ส.เอเชียเพรส, 2557), หน้า 21-24.

[2]การวัดความสุขของคนไทย (nesdc.go.th) (เข้าเมื่อ 26 มิถุนายน 2566).

[3]กรมสุขภาพจิต, สุขภาพจิต, สืบค้นจาก thai2011_3.pdf (hiso.or.th) (เข้าเมื่อ 26 มิถุนายน 2566).

[4]'การตายมากกว่า 1 ใน 100 รายทั่วโลก เป็นการฆ่าตัวตาย' ตัวเลขการประมาณล่าสุดของ WHO ในปี 2019 - SDG Move (เข้าเมื่อ 26 มิถุนายน 2566).

[5]สถิติทั่วโลกฟ้อง! มีผู้ฆ่าตัวตายสำเร็จ 1 คน ในทุก 40 วินาที เฉพาะคนไทย 4,800 คนต่อปี : PPTVHD36 (เข้าเมื่อ 26 มิถุนายน 2566).

เป็นประเทศที่ครองแชมป์ประเทศที่มีความสุขที่สุดในโลก 6 ปีติดต่อกัน[6] มีการจัดการเรียนรู้เชิงบวกเพื่อพัฒนาด้านต่าง ๆ รวมถึงทักษะทางสังคมและอารมณ์ให้แก่พลเมืองตั้งแต่วัยเด็กเล็ก[7] ภูฏานจัดการศึกษาเรียนรู้เพื่อสร้างจิตสำนึกความสุขมวลรวมประชาชาติ (Gross National Happiness : GNH)[8] อินเดียมีการจัดหลักสูตรการเรียนรู้เพื่อสร้างความสุขแก่เยาวชนและประชาชน เพื่อการนำไปใช้ในชีวิตจริง (Happiness Curriculum)[9] เป็นต้น

จากผลการสำรวจโดย United Nations World Happiness Report โดยเครือข่ายวิชาการเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน (Sustainable Development Solutions Network : SDSN) ขององค์การสหประชาชาติ (United Nations : UN) พบว่า ประเทศต่าง ๆ ทั่วโลกได้พยายามแสวงหาความสุขแก่ประชาชนในแต่ละประเทศ โดยจัดความสุขเป็นเป้าหมายพื้นฐานที่คนทุกคนควรได้รับ และพบว่าความสุขของประชากรไม่ได้ขึ้นอยู่กับรายได้ทางเศรษฐกิจ (Gross Domestic Product : GDP) เพียงอย่างเดียวเท่านั้น แต่ยังมีปัจจัยอื่น ได้แก่ การสนับสนุนทางสังคม อายุขัยคาดเฉลี่ย (สุขภาพ) เสรีภาพ ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ การปราศจากคอร์รัปชัน เป็นองค์ประกอบสำคัญด้วย จากผลการสำรวจปี 2566 ประเทศไทยเป็นประเทศที่มีความสุขอันดับที่ 60 ของโลก[10]

สำหรับสถานการณ์โลกในทศวรรษนี้ เป็นทศวรรษที่ความสุขของพลเมืองโลกลดลงอย่างมาก เพราะนอกจากการที่ต้องปรับเปลี่ยนวิถีการดำเนินชีวิตชนิดพลิกผันฉับไว จากการปฏิวัติพัฒนาดิจิทัลที่ส่งผลกระทบต่อวิถีการดำเนินชีวิตของพลเมืองโลกอย่างกว้างขวางแล้ว ยังมีปัญหาจากเรื่องการระบาดของโรคอุบัติใหม่ COVID-19 ส่งผลให้มียอดผู้ป่วยและเสียชีวิตหลายล้านคนทั่วโลก[11] ทั้งยังมีผลกระทบรุนแรงที่เป็นเสมือนอาฟเทอร์ช็อกต่อเนื่องไปยังปัจจัยด้านต่าง ๆ ในการดำรงชีวิตของผู้คนทุกเพศทุกวัยทุกเชื้อชาติ ยิ่งไปกว่านั้น วิกฤตการณ์จากภัยพิบัติในนานาประเทศ ทั้งมลพิษ อุทกภัย วาตภัย ภัยจากความเปลี่ยนแปลงของบรรยากาศโลก (Climate Change) สถานการณ์เหล่านี้เป็น

---

[6]“ฟินแลนด์” ครองแชมป์ประเทศที่มีความสุขที่สุด 6 ปีซ้อน : PPTVHD36 (เข้าเมื่อ 26 มิถุนายน 2566).

[7]Positive Learning : ถอดบทเรียนแห่งความสุข ต้นแบบการศึกษาจากฟินแลนด์ (the101.world) (เข้าเมื่อ 26 มิถุนายน 2566).

[8]Educating for Happiness: Go to page 108 for a Mindfulness Training Curriculum for teachers (slideshare.net) (เข้าเมื่อ 26 มิถุนายน 2566).

[9]HappinessCurriculumFramework_2019.pdf (edudel.nic.in) (เข้าเมื่อ 26 มิถุนายน 2566).

[10]“ฟินแลนด์” ครองแชมป์ประเทศที่มีความสุขที่สุด 6 ปีซ้อน : PPTVHD36 (เข้าเมื่อ 26 มิถุนายน 2566).

[11]ศูนย์บริหารสถานการณ์โควิด-19 (ศบค.), สถานการณ์โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) วันที่ 31 มกราคม 2565, สืบค้นจากhttps://media.thaigov.go.th/uploads/public_img/source/310165.pdf (เข้าเมื่อ 3 กุมภาพันธ์ 2565).

เหตุปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อเนื่องเป็นโดมิโน ต่อกันเป็นระลอกคลื่น ก่อให้เกิดความเครียด ความกดดันในการใช้ชีวิต ทั้งยังกระทบต่อการพัฒนาเศรษฐกิจ สังคม การเมือง สิ่งแวดล้อม สุขภาพกายใจ และวิถีการดำรงชีพของประชาชนทั่วโลกในระยะยาว

ความเจริญด้านเทคโนโลยี สื่อสาร นวัตกรรม ปัญญาประดิษฐ์ (AI) จักรกลเรียนรู้ (Machine Learning : MI) และสหวิทยาการ (Interdisciplinarity) ได้ถูกนำมาทบทวน ยุทธศาสตร์ด้านต่าง ๆ ถูกนำมาใช้ มีการแสวงหาความร่วมมือจากองค์กรทั้งภาครัฐและเอกชนในสังคมโลก เพื่อคลี่คลายปัญหาและบรรเทาทุกข์ที่เกิดขึ้น ทั้งโครงการระยะสั้นและระยะยาว และยุทธศาสตร์หนึ่งที่หลายประเทศทั่วโลกเห็นพ้องกันว่าคือหนทางรอดแห่งมนุษยชาติ เพื่อการพึ่งพาตนเองได้อย่างยั่งยืนในระยะยาว ที่ควรดำเนินการควบคู่ไปพร้อมกันก็คือแนวคิดหลักเศรษฐกิจพอเพียง ซึ่งเป็นหลักธรรมสำคัญแห่งหนทางสายกลางในการดำเนินชีวิตโดยชอบ อันเป็นนวัตกรรมการเรียนรู้ที่เกิดจากพระราชดำริและพระอัจฉริยภาพแห่งพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร พระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ 9 แห่งราชวงศ์จักรี[12] ประเทศไทย ซึ่งได้ถูกนำมาใช้เป็นฐานสำคัญในแผนแม่บทยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี (พ.ศ. 2561-2580) สู่แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติของประเทศไทยฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560-2564) ต่อเนื่องถึงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 13 (พ.ศ.2566-2570) ในปัจจุบัน เน้นที่ “คน” เป็นศูนย์กลางการพัฒนา โดยอาศัยความร่วมมือจากประชาชนไทยทุกภาคส่วน[13]

เมื่อพิจารณาข้อมูลสถานการณ์โลกปัจจุบัน จากวิถีความเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของกระแสต่าง ๆ ทุกด้านในโลก ผู้วิจัยวิเคราะห์ว่า สภาวะโดยรวมของคนในสังคมที่ขาดความสุขนั้น เกิดจากการขาดดุลยภาพในการดำเนินชีวิตด้วยเหตุปัจจัยหลายประการ ยกตัวอย่างเช่น การมุ่งเน้นการพัฒนาวัตถุเป็นตัวตั้งในช่วงทศวรรษที่ผ่านมากระทั่งดำเนินมาสู่ยุคปฏิวัติดิจิทัล การขาดความรู้ที่ถูกต้องในการใช้เทคโนโลยี ความห่างไกลจากธรรมชาติ[14] อันเป็นพื้นฐานความสุขดั้งเดิมของชีวิต ความรู้ที่มีการเปลี่ยนแปลงและเปลี่ยนผ่านอย่างพลิกผันฉับไว การเกิดภาวการณ์เรียนรู้ถดถอย

---

[12]นายโคฟี อันนัน เลขาธิการองค์การสหประชาชาติได้ทูลเกล้าฯ ถวายรางวัล The Human Development Lifetime Achievement Award เมื่อ 26 พฤษภาคม 2549 โดยมีปาฐกถาถึงปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงว่าเป็นปรัชญาที่สามารถเริ่มได้จากการสร้างภูมิคุ้มกันในตนเอง สู่หมู่บ้าน และสู่เศรษฐกิจในวงกว้างขึ้นในที่สุด มีประโยชน์ต่อประเทศไทยและนานาประเทศ องค์การสหประชาชาติได้สนับสนุนให้ประเทศต่าง ๆ ที่เป็นสมาชิก 166 ประเทศยึดเป็นแนวทางสู่การพัฒนาประเทศแบบยั่งยืน, ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง, Google Sites (เข้าเมื่อ 18 พฤศจิกายน 2563).

[13]ราชกิจจานุเบกษา, ประกาศ เรื่อง ยุทธศาสตร์ชาติ (พ.ศ. 2561-2580), <http://www.ratchakitcha.soc.go.th/DATA/PDF/2561/A/082/T_0001.PDF > (เข้าเมื่อ 18 สิงหาคม 2563), หน้า 1-8.

[14]HappinessCurriculumFramework_2019.pdf (edudel.nic.in), หน้า 9 (เข้าเมื่อ 26 มิถุนายน 2566).

(Learning Loss)[15] ช่องว่างขององค์ความรู้และรอยต่อของการเรียนรู้ด้านต่าง ๆ ในช่วงเปลี่ยนผ่านของสภาพสังคมและเศรษฐกิจ ฯลฯ ส่งผลกระทบต่อทุกภาคส่วน โดยเฉพาะการเปลี่ยนแปลงด้านตลาดแรงงาน / สาขาวิชาชีพต่าง ๆ ซึ่งมีทั้งที่เกิดขึ้นใหม่และสูญหายไปในเชิงประจักษ์อย่างชัดเจน[16] นอกจากนี้ การขาดความรู้เท่าทันการสื่อสารต่าง ๆ ผ่านโซเชียลมีเดีย ได้กลายมาเป็นสาเหตุสำคัญอีกประการหนึ่งที่ทำให้จิตใจคนเกิดความดิ้นรนทะยานอยากต่อสิ่งเร้าต่าง ๆ เกิดสภาวะเครียด วิตกกังวล และยังทำให้เกิดการสร้างวาทกรรมที่นำไปสู่ความขัดแย้งในสังคมด้วยความขาดสติปัญญายั้งคิด เป็นต้น เหล่านี้ล้วนเป็นสาเหตุที่ทำให้คนมีความสุขน้อยลง

จากการวิเคราะห์เหตุปัจจัยดังกล่าว ผู้วิจัยจึงเกิดคำถามว่า ก่อนยุคศตวรรษที่ 21 มนุษย์มีวิถีการดำเนินชีวิตและการเรียนรู้ในการสร้างความสุขแก่ชีวิตอย่างไร การสืบค้นข้อมูลเบื้องต้นพบว่า เมื่อสังคมวิวัฒนาการสู่ยุควัตถุนิยมกระทั่งถึงยุคปฏิวัติดิจิทัล วิกฤตการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นแล้วหลายประการ รวมถึงที่เกิดจากการขาดความตระหนักรู้ในคุณค่าของทรัพยากรต่าง ๆ เช่น การตัดไม้ทำลายป่า ปรากฏการณ์เรือนกระจก (Greenhouse Effect) ที่ได้สั่งสมต่อเนื่องมายาวนาน ก่อให้เกิดวิกฤตการณ์ความเปลี่ยนแปลงของบรรยากาศโลก (Climate Change) ตามมาอีกหลายลักษณะ ตลอดวิกฤตการณ์โรคระบาด COVID-19 ก่อให้เกิดความตื่นตระหนก และเป็นเสมือนตัวเร่งรัดการปฏิวัติดิจิทัลให้รุดหน้าและรวดเร็วยิ่งกว่าทศวรรษที่ผ่านมาหลายเท่า ระบบต่าง ๆ ได้รับการพัฒนาสู่สังคมก้าวหน้าเชิงดิจิทัลอย่างเร่งด่วน พลเมืองโลกจึงจำเป็นต้องปรับเปลี่ยนวิถีการดำเนินชีวิตตามกระแสความเปลี่ยนแปลงของโลก ทั้งยังต้องพยายามปรับตัวให้เข้าสู่ชีวิตในวิถีปกติใหม่ (New Normal)[17] ที่แตกต่างไปจากเดิมอย่างมหาศาล และผลกระทบจากปรากฏการณ์เหล่านี้ยังคงมีแนวโน้มที่จะส่งผลสืบเนื่องทำให้ความสุขของชีวิตมนุษย์อยู่ในสภาวะไม่แน่นอนต่อไปอีกในระยะยาว

เมื่อพิจารณาองค์ประกอบต่าง ๆ ที่เป็นเงื่อนไขของปัญหา ผู้วิจัยวิเคราะห์ว่า สำหรับโลกยุคดิจิทัลซึ่งมากด้วยข้อมูลสื่อสาร ตลอดปัญหาการขาดความรู้ความเข้าใจในสิ่งต่าง ๆ ที่มีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตที่คนทั่วโลกประสบอยู่ ทำให้ดูเหมือนว่าระยะทางก้าวไปข้างหน้าในการใช้

---

[15]เปิดชั้นเรียนสร้างสุข เมื่อปลายทางของการเรียนคือ ‘ความสุข’ ของผู้เรียน | กสศ. (eef.or.th) (เข้าเมื่อ 26 มิถุนายน 2566).

[16]WEF_Future_of_Jobs_2023.pdf (weforum.org) (เข้าเมื่อ 26 มิถุนายน 2566).

[17]New Normal ความปกติใหม่, ฐานวิถีชีวิตใหม่ หมายถึงรูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างใหม่ที่แตกต่างจากอดีตอันเนื่องจากมีบางสิ่งมากระทบ จนแบบแผนและแนวทางปฏิบัติที่คนในสังคมคุ้นเคยอย่างเป็นปกติและเคยคาดหมายล่วงหน้าได้ต้องเปลี่ยนแปลงไปสู่วิถีใหม่ภายใต้หลักมาตรฐานใหม่ที่ไม่คุ้นเคย รูปแบบวิถีชีวิตใหม่นี้ประกอบด้วยวิธีคิด วิธีเรียนรู้ วิธีสื่อสาร วิธีปฏิบัติและการจัดการ การใช้ชีวิตแบบใหม่เกิดขึ้นหลังจากเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างใหญ่หลวงและรุนแรงอย่างใดอย่างหนึ่ง ทำให้มนุษย์ต้องปรับตัวเพื่อรับมือกับสถานการณ์ปัจจุบันมากกว่าจะธำรงรักษาวิถีดั้งเดิมหรือหวนหาถึงอดีต, รู้จัก "New Normal" ฉบับราชบัณฑิตยสภา (thaipbs.or.th). (เข้าเมื่อ 1 มิถุนายน 2565).

ชีวิตของคนจะไม่เท่าทันกันกับวิวัฒนาการทางเทคโนโลยีและวัตถุต่าง ๆ ในเชิงสัมพัทธ์ นำมาซึ่งตัวชี้วัดอัตราการฆ่าตัวตายสำเร็จที่กำลังเป็นปัญหาระดับโลกอยู่ในเวลานี้นั้น ปัญหาเหล่านี้สามารถแก้ไขและเติมเต็มได้ด้วย “การสร้างองค์ความรู้” และ “พลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญา” เพื่อการพัฒนาในมิติต่าง ๆ โดยการสร้างและพัฒนา “สติและพุทธปัญญา” ให้แก่ “คน” ที่เป็นศูนย์กลางสำคัญในการพัฒนาทุกด้าน ซึ่งจะสอดคล้องกับทั้งภาพรวมนโยบายการพัฒนาในประชาคมโลก (SDGs) ข้อที่ว่าด้วยการยกระดับคุณภาพการศึกษา ซึ่งรวมถึงผลการพัฒนาที่จะมีส่วนสัมพันธ์กับปัจจัยอื่น ๆ ตาม Agenda 2030[18] ตลอดถึงบริบทการพัฒนาประเทศด้านต่าง ๆ ตามนโยบายของแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติของประเทศไทย ฉบับที่ 13 (พ.ศ. 2566-2570)[19] ปัจจุบัน ซึ่งจะเห็นได้ว่าในทุกบริบทของแผนงานเชิงนโยบายที่จะประสบความสำเร็จได้นั้น จำเป็นต้องอาศัยบุคคลที่มีศักยภาพ ได้รับการฝึกฝนอบรมความรู้เชิงพลวัตในมิติการพัฒนาด้านต่าง ๆ อย่างถูกตรงเหมาะสม ให้สอดคล้องตามเป้าหมายการพัฒนา “คน” สำหรับโลกยุคใหม่ในสังคมแห่งการเรียนรู้ ที่ต้องการส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิต สนองวัตถุประสงค์ “สังคมก้าวหน้า เศรษฐกิจสร้างมูลค่าอย่างยั่งยืน” ด้วย “กำลังคนมีสมรรถนะสูง มุ่งเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง ตอบโจทย์การพัฒนาแห่งอนาคต”

ประกอบกับรากฐานของสังคมไทยที่อยู่คู่กับการดำเนินชีวิตตามหลักพุทธธรรม ซึ่งเป็นความจริงที่ได้รับการพิสูจน์ผ่านกาลเวลามากว่า 2,500 ปี จนกระทั่งสังคมไทยได้รับการยอมรับอย่างเป็นสากลว่าเป็นสังคมแห่ง ‘ความเอื้ออาทรและรอยยิ้ม’ มาตลอดระยะเวลายาวนานด้วยลักษณะวิถีดำเนินดังกล่าว ผู้วิจัยจึงมีความคิดเห็นว่าสำหรับแนวทางการพัฒนาภาพใหญ่ของสังคมไทยมิติต่าง ๆ สามารถดำเนินไปพร้อมกันกับการพัฒนาภาพเล็กที่สุด ดำเนินได้อย่างพร้อมเพรียงกันด้วยเมตตาและสามัคคีธรรม เพื่อสร้างพลังแห่งหน่วยเล็ก ๆ ที่มีคุณค่าและมากความหมาย ให้กลายมาเป็นเหตุปัจจัยสำคัญในการขับเคลื่อนสังคมทั้งหมด นั่นคือ “คน” และสามารถเติมเต็มคำตอบได้ด้วยหลักพุทธธรรม เพื่อการขับเคลื่อนองค์กรทุกระดับด้วย “ความสุข” อันเป็นเป้าหมายพื้นฐานและสูงสุดของมนุษยชาติ โดยการพัฒนาเริ่มต้นจากการพัฒนาที่ภายใน คือ “จิตใจและปัญญา” ให้เพียงพอจนสามารถเปี่ยมล้นออกมาสู่พฤติกรรมในการพัฒนาปัจจัยแวดล้อมภายนอกที่เกี่ยวข้อง และจะนำไปสู่การพัฒนาทุกมิติที่สัมพันธ์กับการดำเนินชีวิตของมนุษย์ต่อไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผนวกกับความเป็นมิตรต่อธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมเพราะพื้นฐานแห่งความดีงามแข็งแกร่งภายใน จะสามารถก่อให้เกิดความมั่นคง มั่งคั่ง อย่างยั่งยืนได้อย่างแท้จริง ทำให้โอกาสในการบรรลุเป้าหมายแห่งคุณประโยชน์ที่ตั้งไว้เสมือนมีเกราะป้องกันไม่ให้กลับมาเป็นทุกข์โทษภัยต่าง ๆ ในภายหลัง ด้วยความไม่ประมาทเป็นที่ตั้ง

---

[18]Sustainable Development Goals | United Nations Development Programme (undp.org) (เข้าเมื่อ 1 มิถุนายน 2566).

[19]แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 13 (พ.ศ. 2566-2570), สืบค้นจาก article_file_20230307173518.pdf (nesdc.go.th) (เข้าเมื่อ 1 มิถุนายน 2566).

เมื่อพิจารณาตามหลักพุทธธรรมซึ่งให้ความสำคัญกับเรื่องทุกข์และการดับทุกข์ หรือโดยที่แท้จริงก็คือการสร้างความสุขแก่ชีวิต ตลอดถึงกระบวนการพัฒนาปัญญาในทางพระพุทธศาสนานั้น พบว่า มีลักษณะเป็นพลวัตแห่งการศึกษาเรียนรู้ตั้งแต่เบื้องต้น ท่ามกลาง ที่สุด จากความรู้เบื้องต้นสืบเนื่องต่อไปจนถึงปัญญารู้แจ้งเห็นจริงอันเป็นที่สุดตามลำดับ (ปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ) ทำให้ผู้ศึกษาและประพฤติปฏิบัติตามหลักพุทธธรรมสามารถแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตได้ โดยไม่ก่อปัญหาซ้ำซ้อน เพื่อจุดมุ่งหมายสำคัญคือการสร้างความสุขอย่างยั่งยืน ด้วยความเข้าใจปฏิสัมพันธ์ของสรรพสิ่งทั้งปวงบนพื้นฐานแห่งกฎของไตรลักษณ์ ได้แก่ อนิจจลักษณะ ทุกขลักษณะ และ อนัตตลักษณะ จึงสามารถนำมาใช้ผสานแนวคิดเพื่อบูรณาการให้เป็นเสมือนแผนที่นำแนวทางชีวิต เมื่อผนวกเข้ากับหลักการเรียนรู้สากล ย่อมสามารถสร้างและพัฒนาแนวทางดำเนินการให้เป็นไปอย่างถูกต้องตรงทางตามยุคสมัย สู่การพัฒนาให้บรรลุเป้าหมายคือการเกิดประโยชน์สุขสูงสุด ทั้งต่อระดับปัจเจกบุคคล สังคม สิ่งแวดล้อม ตลอดประเทศชาติ เพื่อการสร้างความสุขแก่ประชาชนชาวไทยในยุคดิจิทัลได้อย่างยั่งยืน

โดยสรุปจากการวิเคราะห์ งานวิจัยเรื่อง “รูปแบบการสร้างความสุขอย่างยั่งยืนด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญา” เป็นงานวิจัยที่น่าสนใจอย่างยิ่งและมีความเป็นไปได้อย่างสูงต่อการพิจารณานำกระบวนการเรียนรู้เชิงพลวัตและกระบวนการพัฒนาปัญญาเชิงพุทธ บูรณาการสู่จุดมุ่งหมายสำคัญคือ เพื่อพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืน ทั้งในเชิงพุทธศาสตร์และศาสตร์สมัยใหม่เพื่อเข้าถึงการพัฒนา “คน” สู่ความเป็น “มนุษย์” ที่สมบูรณ์ อันจัดได้ว่าเป็นหัวใจสำคัญแห่งการพัฒนาในพระพุทธศาสนาและการพัฒนาทั้งปวง สอดคล้องกับนโยบายระดับสากล (SDGs) และระดับชาติตามแผนยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี (พ.ศ. 2561-2580) และแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2561-2564) – ฉบับที่ 13 (พ.ศ.2566-2570) ที่มี “คน” เป็นศูนย์กลางการพัฒนาทั้งปวง

1.2 คำถามการวิจัย

1.2.1 พลวัตแห่งการเรียนรู้ในการสร้างความสุข เป็นอย่างไร

1.2.2 หลักพุทธธรรมในการสร้างความสุข เป็นอย่างไร

1.2.3 การบูรณาการการสร้างความสุขอย่างยั่งยืนด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญาเป็นอย่างไร

1.3 วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1.3.1 เพื่อศึกษาพลวัตแห่งการเรียนรู้ในการสร้างความสุข

1.3.2 เพื่อศึกษาหลักพุทธธรรมในการสร้างความสุข

1.3.3 เพื่อบูรณาการการสร้างความสุขอย่างยั่งยืนด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญา

1.3.4 เพื่อนำเสนอแนวทางและองค์ความรู้เกี่ยวกับ “รูปแบบการสร้างความสุขอย่างยั่งยืนด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญา”

1.4 ขอบเขตการวิจัย

1.4.1 ขอบเขตด้านเนื้อหา

งานวิจัยนี้ ได้ศึกษาค้นคว้าข้อมูล แนวคิด ทฤษฎี จากข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Sources) คือ พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และพระไตรปิฎกและอรรถกถาแปล ฉบับมหามกุฏราชวิทยาลัย จากข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Sources) ได้แก่ ปกรณ์วิเสส ตำรา วิชาการ วารสารวิชาการ ดุษฎีนิพนธ์ วิทยานิพนธ์ เอกสารงานวิจัยต่าง ๆ บทความและเว็บไซต์ที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย ซึ่งมุ่งหมายศึกษาการสร้างความสุขอย่างยั่งยืนด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญา โดยวิเคราะห์สภาพพลวัตแห่งการเรียนรู้เพื่อสร้างความสุขในสังคมปัจจุบัน การสร้างความสุขด้วยปัญญาในพระพุทธศาสนา และนำเสนอรูปแบบการสร้างความสุขอย่างยั่งยืนด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญา โดยกำหนดขอบเขตด้านเนื้อหาไว้ ดังนี้

1. ขอบเขตเนื้อหาด้านแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการเรียนรู้ และการสร้างความสุขอย่างยั่งยืน

งานวิจัยนี้ศึกษาพลวัตแห่งการเรียนรู้ในการสร้างความสุขอย่างยั่งยืน โดยพิจารณาองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการเรียนรู้ของมนุษย์ตามวิวัฒนาการการเรียนรู้เชิงพลวัต ทั้งในแง่การพัฒนาความรู้ ทฤษฎีการเรียนรู้ การเรียนรู้เพื่อนำความรู้ไปใช้ในลักษณะการจัดการความรู้ การจัดการเรียนรู้ การสร้างนวัตกรรมการเรียนรู้ใหม่ ๆ ตลอดถึงการนำวิวัฒนาการพลวัตแห่งการเรียนรู้ไปใช้เป็นแนวทางปฏิบัติในเชิงเศรษฐกิจเพื่อสร้างความสุขที่เป็นพื้นฐานชีวิต โดยใช้หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง เป็นต้น จะเห็นได้ว่า พลวัตแห่งการเรียนรู้ส่งผลให้เกิดความเปลี่ยนแปลงเชิงพลวัตของสังคมที่นำไปสู่ประวัติศาสตร์การเปลี่ยนแปลงของโลก และปัจจุบันการเรียนรู้และกระบวนการเรียนรู้ได้กลายเป็นองค์ประกอบสำคัญของโครงสร้างสังคมฐานเศรษฐกิจความรู้ที่พลเมืองโลกจำเป็นต้องเรียนรู้ เพื่อเป้าหมายคือการสร้างความสุขแก่มนุษยชาติอย่างยั่งยืน

สำหรับทฤษฎีการเรียนรู้ที่นำมาศึกษาในงานวิจัยนี้ ใช้ทฤษฎีการเรียนรู้กลุ่มพุทธินิยม (Cognitivism) ได้แก่ ทฤษฎีพัฒนาการทางเชาว์ปัญญาของเพียเจต์ (Piaget’s Cognitive Theory) แสดงพื้นฐานการเรียนรู้ตามกระบวนการทางปัญญา (Cognitive Process) อธิบายด้วยกระบวนการซึมซับประสบการณ์ (Assimilation) กระบวนการปรับโครงสร้างทางสติปัญญา (Accommodation) ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญในการเรียนรู้ของมนุษย์ และทฤษฎีการเรียนรู้ของบลูม (Bloom’s Taxonomy) แสดงลักษณะการเรียนรู้เพื่อปรับพฤติกรรมและมีการชี้วัดให้เห็นชัดเจน ทั้งด้านพุทธิพิสัย จิตพิสัย และทักษะพิสัย เพื่อพัฒนาศักยภาพมนุษย์ให้สอดคล้องกับการดำเนินชีวิตในยุคปรับเปลี่ยนฉับไว

ทฤษฎีความสุขที่ศึกษาและนำมาใช้ในงานวิจัยนี้ ได้แก่ ทฤษฎีภาวะลื่นไหล (Flow Theory) ของ ศ.ดร. มิฮาย ชิกเซนต์มิฮายี (Mihaly Csikszentmihalyi, The Father of Flow) ทฤษฎีทางด้านจิตวิทยาความสุข (The Psychology of Happiness) ของโลกตะวันตก ซึ่งกำลังเป็นที่นิยมศึกษาและมีการนำไปใช้กันอย่างแพร่หลายในยุคปัจจุบัน และทฤษฎีพิระมิด 3 สุข (The Three Happiness Pyramids Theory) ของนายจิตแพทย์ชิอน คาบาซาวะ (Shion Kabasawa) แนวคิดการสร้างความสุขในเชิงจิตวิทยาประกอบกับประสาทวิทยาศาสตร์ของโลกตะวันออก

จากทฤษฎีต่าง ๆ ดังกล่าว ทำให้ทราบว่าความสุขเป็นสิ่งที่คนเราสามารถสร้างให้เกิดขึ้นได้ผ่านกระบวนการเรียนรู้ และบุคคลสามารถกำหนดรูปแบบกิจกรรมในการดำเนินชีวิตเพื่อสร้างความสุข ตลอดถึงการตรวจวัดค่าความสุขจากระดับฮอร์โมนความสุขที่หลั่งจากสมองได้อย่างเป็นรูปธรรม โดยอาศัยวิวัฒนาการจากพลวัตแห่งการเรียนรู้

2. ขอบเขตเนื้อหาด้านพุทธธรรมเพื่อการสร้างความสุขด้วยพุทธปัญญา

งานวิจัยนี้แบ่งความสุขเป็น 3 ระดับ คือ (1) กามสุข (2) ฌานสุข และ (3) นิพพานสุข

หลักพุทธธรรมที่นำมาใช้เพื่อสร้างความสุขอย่างยั่งยืนแก่คนในสังคมยุคปัจจุบัน ที่ดำเนินชีวิตอยู่ในโครงสร้างเศรษฐกิจฐานความรู้ สอดคล้องกับหลักการขององค์การสหประชาชาติ (UN) ตลอดถึงนโยบายยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี (พ.ศ. 2561-2580) และแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติตั้งแต่ฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2561-2564) เป็นต้นมา บนพื้นฐานหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงตามพระราชดำริแห่งพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร ได้แก่

(1) หลักพุทธธรรมสำหรับความสุขขั้นพื้นฐาน หรือความสุขสำหรับการดำเนินชีวิตของประชาชนทั่วไป ได้แก่ คิหิสุข (กามโภคีสุข 4)

(2) หลักพุทธธรรมสำหรับวางพื้นฐานความสุข และเพื่อต่อยอดไปยังความสุขในระดับที่สูงขึ้น ได้แก่ ทิฏฐธัมมิกัตถประโยชน์ และบุญกิริยาวัตถุ

(3) หลักพุทธธรรมเพื่อยกระดับการพัฒนาจิตใจให้สูงยิ่งขึ้นได้แก่ องค์ฌานระดับต่างๆ

(4) หลักพุทธธรรมเพื่อเป็นแนวทางการพัฒนาองค์รวม เพื่อการพัฒนาความสุข พัฒนาปัญญา และพัฒนาชีวิต ในยุคเปลี่ยนแปลงแบบพลิกผันฉับไว และเป็นเครื่องช่วยสนับสนุนการใช้หลักพุทธธรรมอื่น ๆ ให้ได้ผลดียิ่งขึ้น เพื่อนำไปสู่การสร้างความสุขที่ยั่งยืน ได้แก่ อริยมรรคมีองค์ 8

(5) เนื่องจากการสร้างความสุขอย่างยั่งยืนให้สอดคล้องกับวิถีชีวิตคนในโลกยุคปัจจุบันจำเป็นต้องมีกระบวนการพัฒนาพุทธปัญญาไปพร้อมกันกับกระบวนการสร้างความสุข โดยมีกระบวนการเรียนรู้เป็นองค์ประกอบสำคัญ เมื่อกระบวนการเรียนรู้เชิงพลวัตในพระพุทธศาสนาประกอบด้วยหลักไตรสิกขา คือ ศีล (พฤติกรรมทางกายวาจา) สมาธิ (จิตใจ) และปัญญา ประกอบเข้าด้วยกันกับหลักปัญญา 3 ได้แก่ สุตตมยปัญญา จินตามยปัญญา และภาวนามยปัญญา โดยมีปัจจัย

สนับสนุนสำคัญ ได้แก่ ปัจจัยภายนอก คือ ปรโตโฆสะ (โดยเฉพาะกัลยาณมิตร) และปัจจัยภายใน คือ โยนิโสมนสิการ

1.4.2 ขอบเขตด้านผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) ในการสัมภาษณ์เชิงลึก (In–depth Interview) สำหรับงานวิจัยนี้ได้แก่ ผู้ทรงคุณวุฒิซึ่งเป็นผู้มีความเชี่ยวชาญทางด้านต่าง ๆ จำนวน 15 รูป/คน ดังนี้

1. ผู้ทรงคุณวุฒิซึ่งเป็นผู้มีความเชี่ยวชาญทางด้านความสุข จำนวน 5 รูป/คน
2. ผู้ทรงคุณวุฒิซึ่งเป็นผู้มีความเชี่ยวชาญทางด้านการเรียนรู้ จำนวน 5 รูป/คน
3. ผู้ทรงคุณวุฒิซึ่งเป็นผู้มีความเชี่ยวชาญทางด้านพุทธธรรม จำนวน 5 รูป/คน

1.5 ข้อตกลงในการวิจัย

การวิจัยนี้ ผู้วิจัยใช้แนวทางวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) แบบวิจัยเอกสาร และเพื่อให้ข้อมูลมีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น จึงได้มีข้อตกลงการได้ข้อมูลจากผู้ทรงคุณวุฒิที่เกี่ยวข้อง และให้มีการเก็บรวมรวมข้อมูลเป็น 2 ขั้นตอน คือ

1. เก็บรวบรวมข้อมูลพื้นฐานจากหนังสือ เอกสารอ้างอิง บทความ สื่อสิ่งพิมพ์ออนไลน์ และงานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับงานที่ศึกษา

2. เก็บข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) จำนวน 15 รูป/คน ประกอบด้วยผู้ทรงคุณวุฒิผู้เชี่ยวชาญพลวัตแห่งการเรียนรู้ในการสร้างความสุข ด้านความสุข 5 รูป/คน ด้านการเรียนรู้ 5 รูป/คน และด้านพุทธธรรม 5 รูป/คน โดยใช้เครื่องมือ คือ การสัมภาษณ์เชิงลึก (In–depth Interview) เพื่อสนับสนุนข้อมูลเชิงเอกสารให้มีความสมบูรณ์ และเพื่อตรวจสอบข้อมูลทั้ง 3 เส้า (Triangulation) ให้มีความสอดคล้องกัน

1.6 วิธีดำเนินการวิจัย

ในขั้นตอนดำเนินการวิจัย ซึ่งผู้วิจัยได้ดำเนินงานตามแนวทางของงานวิจัยเชิงคุณภาพแบบวิจัยเอกสาร (Qualitative Research) โดยแบ่งขั้นตอนการวิจัยออกเป็น 6 ขั้นตอน เพื่อหาข้อสรุปรูปแบบการสร้างความสุขอย่างยั่งยืนด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญา ดังนี้

1.6.1 ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลพลวัตแห่งการเรียนรู้และพลวัตแห่งสังคมที่เกี่ยวข้องกับการสร้างความสุข เพื่อเป็นแนวทางวิเคราะห์การสร้างความสุขสำหรับการดำรงชีวิตของคนในโลกยุคปัจจุบัน ตลอดแนวคิด ทฤษฎีต่าง ๆ ตามหลักสากลที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการสร้างความสุขจากทฤษฎีทางโลก ทั้งจากโลกตะวันตกและโลกตะวันออก จากหนังสือ เอกสาร บทความวิชาการ สื่อสิ่งพิมพ์ออนไลน์ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง จากข้อมูลทุติยภูมิ

1.6.2 ขั้นตอนที่ 2 ศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลเรื่องหลักพุทธธรรมในการสร้างและพัฒนาความสุข ตลอดถึงการพัฒนาปัญญาในพระพุทธศาสนา จากข้อมูลปฐมภูมิและข้อมูลทุติยภูมิ

1.6.3 ขั้นตอนที่ 3 จัดทำร่างรูปแบบการสร้างความสุขแก่ชีวิตด้วยปัญญา ตามกระบวนการเรียนรู้ทางโลกและทางธรรมตามหลักพระพุทธศาสนา

1.6.4 ขั้นตอนที่ 4 เก็บข้อมูลเกี่ยวกับความสุขในชีวิตของมนุษย์ยุคปัจจุบันเชิงบูรณาการแนวพุทธในประเด็นต่าง ๆ ทั้งด้านแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการสร้างความสุขด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้ด้วยปัญญา ตามกระบวนการเรียนรู้ทางโลกและทางธรรมตามหลักพระพุทธศาสนา จากผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) จำนวน 15 รูป/คน ประกอบด้วยผู้ทรงคุณวุฒิผู้เชี่ยวชาญพลวัตแห่งการเรียนรู้ในการสร้างความสุข ด้านความสุข 5 รูป/คน ด้านการเรียนรู้ 5 รูป/คน ด้านพุทธธรรม 5 รูป/คน โดยใช้เครื่องมือคือการสัมภาษณ์เชิงลึก (In–depth Interview) เพื่อสนับสนุนข้อมูลเชิงเอกสารให้มีความสมบูรณ์ และเพื่อตรวจสอบข้อมูลทั้ง 3 เส้า (Triangulation) ให้มีความสอดคล้องกัน นำไปกำหนดทิศทางการวิเคราะห์และสังเคราะห์เพื่อนำไปใช้ประโยชน์ในการสร้างความสุขอย่างยั่งยืน

1.6.5 ขั้นตอนที่ 5 สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัยที่ได้มาจากแหล่งต่าง ๆ และจากการสัมภาษณ์เชิงลึก (In–depth Interview) จากผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants)

1.6.6 ขั้นตอนที่ 6 กำหนดรูปแบบการสร้างความสุขอย่างยั่งยืนด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญา และกำหนดแนวทางการนำองค์ความรู้ใหม่ไปใช้ให้เกิดประโยชน์ โดยนำเสนอผลการวิจัยเชิงพรรณนาโวหาร มีลำดับขั้นตอนดำเนินงานวิจัยดังนี้

1) วิเคราะห์ข้อมูลจากเอกสาร

2) สร้างแบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้างประกอบ

3) นำแบบสัมภาษณ์ไปให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบ

4) สัมภาษณ์และเรียบเรียงข้อมูลจากการสัมภาษณ์ รวมถึงข้อมูลการวิจัย

5) นำเสนอรูปแบบและผลการวิจัยที่ค้นพบต่อคณะกรรมการควบคุมดุษฎีนิพนธ์

6) เชิญคณะกรรมการควบคุมดุษฎีนิพนธ์มาประชุมร่วมกัน เพื่อร่วมพิจารณาความเป็นไปได้ของรูปแบบและผลการวิจัยที่นำเสนอ

7) นำเสนอผลงานในการสัมมนาวิจัยนิพนธ์ (Pre-Submission) โดยมีคณะกรรมการตามที่บัณฑิตวิทยาลัยกำหนด เพื่อรับฟังการวิจารณ์ผลงาน (Public Hearing) และตอบข้อซักถามของผู้เข้าร่วมสัมมนา เพื่อจะเป็นประโยชน์ในการปรับความสมบูรณ์ของดุษฎีนิพนธ์

8) เสนองานวิจัยฉบับสมบูรณ์เพื่อขอสอบป้องกันดุษฎีนิพนธ์ต่อบัณฑิตวิทยาลัย

ซึ่งผู้วิจัยได้สรุปเป็นแผนภาพ รูปแบบการสร้างความสุขอย่างยั่งยืนด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญา ประกอบด้วยรายละเอียดและขั้นตอนกระบวนการวิจัย ดังนี้

ภาพที่ 1.1 ขั้นตอนดำเนินการวิจัย



1.7 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1.7.1 เอกสารที่เกี่ยวข้อง

(1) แนวคิดและทฤษฎีทางด้านพลวัตแห่งการเรียนรู้

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) ได้เขียนหนังสือเรื่อง “รู้หลักก่อนแล้วศึกษาและสอนให้ได้ผล” โดยสรุปพบว่า พระพุทธศาสนาเรียกว่าพระธรรมวินัย เป็นหลักคำสอนของพระพุทธเจ้าเพื่อพัฒนาคน พัฒนาชีวิตและความสุขด้วยไม่ประมาทอย่างผู้มีสติปัญญา คุณลักษณะคำสอนในพระพุทธศาสนาสรุปพอสังเขป ดังนี้ 1) เป็นทางปฏิบัติสายกลาง 2) มีหลักการเป็นสากลทั้งแนวคิดและการปฏิบัติ 3) ถือสำคัญทั้งสาระและรูปแบบ 4) เป็นกรรมวาท กิริยาวาท วิริยวาท เน้นการศึกษาให้เกิดปัญญาและเน้นการกระทำ 5) เป็นวิภัชชวาท 6) มุ่งอิสรภาพ 7) เป็นศาสนาแห่งปัญญา 8) สอนหลักอนัตตา (เอกลักษณ์พระพุทธศาสนา) 9) มองตามเหตุปัจจัย 10) เชื่อว่ามนุษย์ประเสริฐด้วยการฝึกฝนพัฒนา 11) เป็นศาสนาแห่งการศึกษาตลอดชีวิต 12) ให้ความสำคัญทั้งปัจจัยภายนอกและภายใน 13) ให้ตื่นตัวด้วยความไม่ประมาท 14) ให้เห็นทุกข์แต่เป็นสุข 15) มุ่งประโยชน์สุขเพื่อมวลชน และการเรียนรู้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา เรียกว่า “สิกขา” ประกอบด้วยศีล สมาธิ ปัญญา เป็นงานของชีวิต เพื่อพัฒนาชีวิตให้อยู่ดีมีสุข สามารถปฏิบัติต่อประสบการณ์หรือสิ่งที่เกี่ยวข้องได้ผลดีที่สุด และการศึกษาเรียนรู้เป็นเรื่องที่ต้องพยายามตลอดเวลา ตลอดชีวิต[20]

พุทธทาสภิกขุ ได้เขียนหนังสือเรื่อง “การศึกษาของโลก” โดยสรุปพบว่า เป้าหมายของมนุษย์ที่ถูกต้องที่สุดคือสุขเย็นเป็นที่พอใจ มีการเคลื่อนไหวที่เป็นประโยชน์แก่ตนและผู้อื่นอยู่ตลอดเวลา ขึ้นอยู่กับการศึกษาอันหมายถึงสิ่งที่ทำชีวิตให้ก้าวหน้าอย่างถูกต้อง เพื่อลุถึงสิ่งที่ดีที่สุดในทุกขั้นตอนวิวัฒนาการตั้งแต่แรกเกิดมา เมื่อการศึกษาเป็นอย่างไรย่อมนำโลกไปในทิศทางอย่างนั้น การศึกษาที่สมบูรณ์แบบไม่ได้ขึ้นอยู่กับวัตถุนิยมหรือเน้นที่การงานอาชีพอย่างการศึกษาทางโลกในปัจจุบันเท่านั้น แต่ยังต้องประกอบด้วยศีลธรรม เป็นการเรียนรู้ที่ประกอบด้วยปริยัติและปฏิบัติอย่างผู้รู้จริง จะทำให้ได้รับปฏิเวธคือผลที่เข้าถึงได้ตามจริง เพื่อความเป็นมนุษย์อย่างถูกต้องและสมบูรณ์ โดยสิ่งที่ดีที่สุดของมนุษย์มี 3 อย่างคือ 1) อยู่รอดได้ 2) กินดีอยู่ดี รอดอยู่อย่างดีน่าพอใจ และ 3) รอดระดับสูงสุดคือจิตเป็นปกติเป็นอิสระเหนือสิ่งใด อยู่เหนือดี เหนือการปรุงแต่ง เหนือความเปลี่ยนแปลง เพราะพระพุทธศาสนาเป็นเรื่องที่ต้องศึกษาธรรมทั้งชนิดที่มีตัวตนและไม่มีตัวตน คือให้รู้ความจริงของความมีตัวตนซึ่งเป็นเพียงผลของอวิชชา และให้รู้ความจริงเรื่องอนัตตาซึ่งเป็นความจริงแท้ของธรรมชาติ ความรู้ที่ถูกต้องเรื่องความไม่มีตัวตนเป็นปัญญาสูงสุดในพุทธศาสนาที่จะส่งผลให้คนไม่เห็น

---

[20]พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), *รู้หลักก่อนแล้วศึกษาและสอนให้ได้ผล,* (นครปฐม : วัดญาณเวศกวัน, 2551), หน้า 1-95.

แก่ตน แล้วนำสู่ความไม่เบียดเบียนกัน เห็นใจกันในฐานะเพื่อนร่วมเกิดแก่เจ็บตาย เป็นหนทางให้ศีลธรรมกลับคืนสู่โลกสู่สังคมที่จะช่วยแก้วิกฤตการณ์โลกยุคปัจจุบันนี้ได้[21]

เคลาส์ ชวาบ (แปลโดย ศรรวิริศา เมฆไพบูลย์) ได้เขียนหนังสือเรื่อง “การปฏิวัติอุตสาหกรรมครั้งที่ 4” โดยสรุปพบว่า สภาเศรษฐกิจโลกได้ประเมินสถานการณ์จากการบูรณาการเทคโนโลยีดิจิทัลกับความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์ การหลอมรวมเทคโนโลยีต่าง ๆ ข้ามโลกกายภาพ ดิจิทัลและชีวภาพ จุดเปลี่ยนครั้งใหญ่นี้ทำให้คนเกิดการเรียนรู้เพื่อสร้างความสามารถในการเปลี่ยนวิถีการใช้ชีวิต วิธีการทำงาน การปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ทำให้เกิดการกลายเปลี่ยนของมนุษยชาติในระดับประวัติศาสตร์ ทั้งแง่ของขนาด ความเร็วและขอบเขต ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนโฉมบริบททางเศรษฐกิจ สังคมและวัฒนธรรมของมนุษย์ เป็นสิ่งที่คนควรศึกษาและทำความเข้าใจเพื่อให้ความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นเป็นไปเพื่อเสริมพลัง โดยให้ความสำคัญกับมนุษย์ เพราะการปฏิวัติอุตสาหกรรมครั้งนี้ส่งผลกระทบและได้รับอิทธิพลจากทุกประเทศ ทุกระบบเศรษฐกิจ ทุกภาคส่วนและทุกคน[22]

Taeho Yu (แปลโดย ตรองสิริ ทองคำใส) ได้เขียนหนังสือเรื่อง “ยุคปฏิวัติอุตสาหกรรมครั้งที่ 4 เมื่อหุ่นยนต์ครองโลก การศึกษาคือทางรอดเดียวของมนุษย์” โดยสรุปพบว่า วิทยาการและนวัตกรรมเด่น เช่น อินเตอร์เน็ตแห่งสรรพสิ่ง (IoT) ปัญญาประดิษฐ์ (AI) จักรกลเรียนรู้ (MI) เกิดจากการนำกระบวนการเรียนรู้มาใช้ในยุคปฏิวัติอุตสาหกรรมครั้งที่ 4 ส่งผลให้โลกเกิดความเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ คนจำเป็นต้องพิจารณาความจริงกับการเปลี่ยนแปลงทิศทางการศึกษายุคนี้ เพื่อทบทวนแนวทางกับกระบวนทัศน์การศึกษาในอดีตและปัจจุบันไปพร้อมกัน และสรุปข้อเสนอของสภาเศรษฐกิจโลกเดือนมกราคม 2016 คือ บุคลากรยุคปฏิวัติอุตสาหกรรมครั้งที่ 4 ควรมีความสามารถด้านต่าง ๆ เพื่อสามารถดึงด้านดีของการปฏิวัติอุตสาหกรรมครั้งที่ 4 มาใช้ให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด พร้อมกับค้นหาเส้นทางสู่ความเป็นเลิศในยุคใหม่ที่กำลังจะมาถึง เพราะกุญแจแห่งความสำเร็จอยู่ที่ทุกคน และอนาคตย่อมเป็นของผู้ที่เตรียมพร้อมในวันนี้[23]

บาร์บารา โอ๊คลีย์ และคณะ (แปลโดย ชญานันท์ พูนพานิช) ได้เขียนหนังสือเรื่อง “เรียนแบบนี้แต่แรก ก็เก่งไปนานแล้ว” โดยสรุปพบว่า สมองมนุษย์เปลี่ยนเมื่อเรียนรู้ โดยมนุษย์สามารถปลูกปัญญาให้ตนเองฉลาดขึ้น และการเรียนรู้อย่างถูกวิธีเป็นหนึ่งทักษะที่ดีที่สุด การกำหนดเวลาใน

---

[21]พุทธทาสภิกขุ, *การศึกษาของโลก หนังสือชุดหมุนล้อธรรมจักรของพุทธทาสภิกขุ,* (กรุงเทพฯ : ธรรมสภา), 2549, 182 หน้า.

[22]เคลาส์ ชวาบ, *การปฏิวัติอุตสาหกรรมครั้งที่ 4,* แปลโดย ศรรวิศา เมฆไพบูลย์, (กรุงเทพฯ : อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง, 2561), หน้า 212.

[23]TAEHO YU, Ph.D. ยุคปฏิวัติอุตสาหกรรมครั้งที่ 4 เมื่อหุ่นยนต์ครองโลก, แปลโดย ตรองสิริ ทองคำใส ,พิมพ์ครั้งที่ 2, (กรุงเทพฯ : ซีเอ็ดยูเคชั่น, 2562), หน้า 192.

การจดจ่อต่อสิ่งที่ทำประมาณ 25 นาที แล้วพักสมองทำให้สมองสามารถเรียนรู้ได้ดีที่สุด และกระบวนการสร้างรอยเชื่อมต่อในสมองเกิดขึ้นผ่านการทบทวนความรู้และในเวลาที่คนเรานอนหลับ[24]

ไมเคิล เจ มาร์ควอร์ท (แปลโดย ดร.กานต์สุดา มาฆะศิรานนท์) ได้เขียนหนังสือเรื่อง “การพัฒนาองค์การแห่งการเรียนรู้” โดยสรุปพบว่า ความรู้คือพลังและมีพลานุภาพมากพอที่จะเปลี่ยนแปลงโลกได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในศตวรรษที่ 21 ที่กระแสโลกาภิวัตน์และเทคโนโลยีก่อให้เกิดความเปลี่ยนแปลงมหาศาลทางด้านเศรษฐกิจและสังคม องค์กรต่าง ๆ จำเป็นต้องปรับตัวเพื่อความอยู่รอด องค์กรที่เฉลียวฉลาดต้องเป็นองค์กรแห่งการเรียนรู้ที่สามารถเข้าใจพลวัตแห่งการเรียนรู้ และมีพัฒนาการอย่างเป็นระบบไปพร้อมกันอย่างรวดเร็วจึงจะอยู่รอดได้อย่างเป็นเลิศ[25]

James Bellanca และ Ron Brandt (แปลโดย วรพจน์ วงศ์กิจรุ่งเรือง และ อธิป จิตตฤกษ์) ได้เขียนหนังสือ “ทักษะแห่งอนาคตใหม่ การศึกษาเพื่อศตวรรษที่ 21” โดยสรุปพบว่า ทักษะและความรู้เป็นสิ่งที่ต้องพึ่งพากันและกัน สิ่งควรเรียนรู้ได้จากการวิเคราะห์สิ่งที่คนรุ่นก่อนประสบมา ความจำเป็นของการศึกษาเชื่อมโยงกับความต้องการของสังคม ภาคีเพื่อทักษะแห่งศตวรรษที่ 21 จึงได้กำหนดกรอบแนวคิด “ทักษะแห่งศตวรรษที่ 21” เพื่อพัฒนาแนวทางสำหรับทรัพยากรออนไลน์ เพราะความรู้และข้อมูลข่าวสารเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา เพื่อบูรณาการทักษะแห่งศตวรรษที่ 21 ซึ่งจำเป็นต่อการเรียนรู้ในอนาคตให้เป็นการศึกษารอบด้านและชัดเจน โดยพิจารณาทักษะที่สำคัญและควรกำหนดเป็นบทเรียนในสถานศึกษา ได้แก่ ทักษะการเรียนรู้และนวัตกรรม ทักษะด้านสารสนเทศ สื่อและเทคโนโลยี ทักษะชีวิตและการทำงาน เพื่อให้ผู้เรียนซึ่งเป็นศูนย์กลางการเรียนรู้ในโลกปัจจุบัน สามารถใช้ความรู้และทักษะรับมือกับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง อย่างตลอดเวลา สามารถปรับตัวให้เข้ากับทุกสถานการณ์เพื่อความสำเร็จในชีวิต[26]

จากเอกสารที่เกี่ยวข้องกับพลวัตแห่งการเรียนรู้ในทางโลกและพระพุทธศาสนา ผู้วิจัยพบว่าสามารถสรุปได้เป็น 2 ส่วน คือ 1. การดำเนินชีวิตของคนในโลกอาศัยกระบวนการเรียนรู้ในทุกขั้นตอนของชีวิต ปัจจุบันสังคมโลกอยู่ในยุคปฏิวัติอุตสาหกรรมครั้งที่ 4 มีการเปลี่ยนแปลงวิถีการดำรงชีวิตอย่างพลิกผันฉับไว ทำให้คนต้องปรับตัวเรียนรู้ครั้งใหญ่และต้องเรียนรู้การสร้างทักษะชีวิตด้านต่าง ๆ ให้รอบด้านตามพลวัตของสังคมที่เปลี่ยนแปลง เพื่อความอยู่รอดและความสำเร็จของชีวิต เพราะการเรียนรู้ที่ถูกต้องเป็นการพัฒนาทักษะที่ดีที่สุด และ 2. พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่ง

---

[24]Barbara Oakley, Terrence Sejnowski & Alistair McConville, *LEARNING HOW TO LEARN,* แปลโดย ชญานันท์ พูนพานิช, (กรุงเทพฯ : ซุปเปอร์โพซิชั่น, 2565), หน้า 78-80, 99-102.

[25]ไมเคิล เจ มาร์ควอร์ท, *การพัฒนาองค์การแห่งการเรียนรู้,* อ้างแล้ว, หน้า 448.

[26]James Bellanca & Ron Brandt, *ทักษะแห่งอนาคตใหม่ การศึกษาเพื่อศตวรรษที่ 21 (21st Century Skills : Rethinking How Students Learn),* แปลโดย วรพจน์ วงศ์กิจรุ่งเรือง และ อธิป จิตตฤกษ์, พิมพ์ครั้งที่ 3, (กรุงเทพฯ : บุ๊คสเคป, 2562), 496 หน้า.

ปัญญา แห่งการศึกษาตลอดชีวิต เพื่อพัฒนาคน พัฒนาปัญญา พัฒนาความสุข โดยมีการเรียนรู้เป็นส่วนหนึ่งของการฝึกฝนพัฒนาตลอดชีวิต การพัฒนาปัญญาสูงสุดเพื่อพบความสุขสูงสุดคือความเป็นอิสระเหนือการปรุงแต่งและการเปลี่ยนแปลงของสิ่งทั้งปวง

(2) แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการสร้างความสุข

พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ) ได้เขียนหนังสือเรื่อง “ความสุขสามระดับ” โดยสรุปพบว่า พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งการพัฒนาความสุขตั้งแต่ระดับพื้นฐานคือสุขจากความไม่เบียดเบียน สุขในระดับกลางคือสุขจากการก้าวล่วงกามสุข และสุขในระดับสูงสุดคือสุขจากการนำอัสสมิมานะออกได้ หลักของความสุขจึงขึ้นกับการไม่ยึดมั่นถือมั่นในตัวตน ทำให้หมดความเห็นแก่ตัวก่อเกิดความสุขในระดับบุคคลที่จะค่อยขยายผลสู่สังคมและประเทศชาติต่อไปได้เอง พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งการศึกษา เพื่อพัฒนาสติปัญญาให้บุคคลสามารถพึ่งพาตนเองได้ หลุดพ้นจากอวิชชาคือความโง่ ความไม่รู้ในสิ่งที่ควรรู้ และหลักธรรมแท้คือการรู้จักตนเอง รู้จักหน้าที่และปฏิบัติหน้าที่ของตนอย่างถูกต้องด้วยความสุข ความรู้และความเข้าใจดังกล่าวจะนำบุคคลสู่ความสุขแท้จริงที่ไม่ต้องซื้อหาด้วยเงิน ทำให้เกิดอิทธิบาทธรรมคือ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา อันเป็นหลักธรรมสู่ความสำเร็จ หากทุกคนตระหนักธรรมะตามความหมายที่แท้จริงโดยหน้าที่ของมนุษย์คือผู้มีใจสูง มีความเจริญทางกายทางใจ เข้าใจธรรมชาติตามจริงนี้ โลกก็จะเข้าถึงสันติสุขได้[27]

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้เขียนหนังสือเรื่อง “พุทธธรรม (ฉบับปรับขยาย)” โดยสรุปพบว่า ความสุขสามารถพิจารณาได้ 2 แบบ คือ 1) ฉบับแบบแผน กล่าวถึงความสุขว่ามีความสำคัญมากในพระพุทธศาสนา และพุทธจริยธรรมไม่แยกต่างหากจากความสุข ความสุขสูงสุดในพระพุทธศาสนาคือนิพพาน พึงบรรลุได้ด้วยข้อปฏิบัติที่มีความสุข และความสุขจำแนกได้หลายระดับ หลายลักษณะ สรุปคร่าว ๆ ถึงความสุขที่คนสามารถพัฒนาไปถึงได้ คือ กามสุข ฌานสุข และนิพพานสุข สำหรับกามสุข เป็นประโยชน์สุขสำคัญแก่ความจำเป็นขั้นพื้นฐานซึ่งมีทั้งคุณและโทษ แต่หากรู้จักเสพและบริโภคอย่างมีปัญญา พิจารณาคุณค่าแท้เป็นสำคัญ จะทำให้สามารถพบความสุขที่เป็นอิสระทั้งภายนอกและภายใน สามารถนำสู่ประโยชน์สุขที่สูงและประณีตยิ่งขึ้นไปได้ และ 2) ฉบับประมวลความ กล่าวถึงพระพุทธศาสนาว่าเป็นระบบพัฒนาความสุข โดยพิจารณาความสุขอย่างเป็นลำดับขั้น เป็นประเภท การศึกษาเรียนรู้ข้อดี ข้อด้อยและทางออก เมื่อถึงจุดหมายอันพ้นจากข้อดีข้อด้อยนั้น ซึ่งคนเราสามารถฝึกฝน ฝึกหัด พัฒนาได้ด้วยวิธีทางจิตและวิธีทางปัญญาคือไตรสิกขาเป็นสำคัญ ส่งผลความสุขตั้งแต่ระดับปัจเจกบุคคลไปถึงสังคมรอบตัว เมื่อบุคคลมีการพัฒนา มีความเอื้อ

---

[27]พุทธทาสภิกขุ, *ความสุขสามระดับ หนังสือชุดหมุนล้อธรรมจักรของพุทธทาสภิกขุ*, (กรุงเทพฯ : ธรรมสภา), 2545, 182 หน้า.

อารี สังคมย่อมเกิดความสามัคคี ทุกคนได้รับสิ่งที่ดีและได้ดีเพราะมีการดำเนินชีวิตโดยแนวทางจริยธรรมที่ดี ก็ย่อมมีสุขด้วยกันและสุขทั่วถึงกัน[28]

พระมหาวุฒิชัย วชิรเมธี ได้เขียนหนังสือ “ความทุกข์มาโปรด ความสุขโปรยปราย” โดยสรุปพบว่า ความทุกข์เป็นความจริงอันประเสริฐ มีทั้งด้านที่เป็นภัยและด้านที่เป็นสิ่งมีคุณค่า เพราะมีคุณสมบัติพร้อมจะคลี่คลายเป็นความสุข ในลักษณะทุกข์อยู่ที่ไหน สุขอยู่ที่นั่น และทุกข์ยังสามารถเปลี่ยนเป็นแรงบันดาลใจให้ค้นพบความสุขที่ยิ่งใหญ่ ทั้งความสุขส่วนบุคคล ความสุขส่วนรวมระดับมนุษยชาติ และความสุขสูงสุดคือพระนิพพานอันเป็นสภาวะสิ้นทุกข์โดยสมบูรณ์[29]

ดร. โจ ดิสเพนซา (แปลโดย ติณณ์ อินทพิเชฏฐ์) ได้เขียนหนังสือ “คุณคือพลาซีโบ ทำความคิดให้ออกฤทธิ์กับสุขภาพ” โดยสรุปพบว่า นักประสาทวิทยาได้ไขปริศนาเกี่ยวกับความซับซ้อนในการทำงานของจิตใจ และพบว่าระบบประสาทของคนเรามีความยืดหยุ่น สมองเปลี่ยนแปลงได้ทุกช่วงชีวิต ทั้งสามารถสร้างวิถีและการเชื่อมต่อใหม่ได้ตลอดเวลา โดยคนเราสามารถเรียนรู้วิธีที่จะเปลี่ยนการเชื่อมต่อเส้นประสาทเพื่อเลือกยีนใหม่และสร้างการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายได้ด้วยความคิดแบบเอพิเจเนติกส์ มีการทำสมาธิเป็นเครื่องมือที่ทรงประสิทธิภาพในการก้าวข้ามจิตคิดวิเคราะห์สู่ระบบปฏิบัติการของโปรแกรมในจิตใต้สำนึกเพื่อสร้างความเปลี่ยนแปลงแก่ชีวิต[30]

นพ. ชิอน คาบาซาวะ (แปลโดย นิพดา เขียวอุไร) ได้เขียนหนังสือ “สู่จุดสูงสุดของชีวิตด้วยพีระมิดสามสุข” โดยสรุปพบว่า การรักษาคนไข้และเก็บข้อมูลจริงด้านความสุขและอาการไร้สุขของคนยุคปัจจุบัน ในฐานะจิตแพทย์และผู้เชี่ยวชาญด้านประสาทวิทยาศาสตร์ ได้ข้อสรุปเป็นทฤษฎีความสุข 3 ระดับ เรียกว่า “พีระมิดสามสุข” โดยพิจารณาจากสารเคมีที่สมองหลั่งออกมาในสภาวะความสุขระดับต่าง ๆ สรุปตัวชี้วัดได้เป็นสารเคมีสำคัญ 3 ชนิดตามเหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้อง 1. เซโรโทนิน สัมพันธ์กับความมีสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจ 2. ออกซิโตซิน สัมพันธ์กับความรักผูกพัน ปฏิสัมพันธ์เชิงสังคม 3. โดพามีน สัมพันธ์กับความสำเร็จต่อเป้าหมายชีวิต และ ความสมดุลของชีวิตคนเราต้องประกอบด้วยความสุขจากสุขภาพร่างกายจิตใจที่ดีเป็นพื้นฐาน จะทำให้ความสุขด้านอื่น ๆ เกิดตามมา

---

[28]สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต), *พุทธธรรม (ฉบับปรับขยาย),* (กรุงเทพฯ : ผลิธัมม์, 2562), หน้า 1023-1136.

[29]ว.วชิรเมธี, *ความทุกข์มาโปรด ความสุขโปรยปราย,* พิมพ์ครั้งที่ 14, (นนทบุรี : ปราณ, 2556), หน้า คำปรารภ.

[30]ดิสเพนซา โจ, *คุณคือพลาซีโบ ทำความคิดให้ออกฤทธิ์กับสุขภาพ,* แปลโดย ติณณ์ อินทพิเชฏฐ์, (กรุงเทพฯ : กู๊ดเฮด พริ้นท์ติ้ง แอนด์ แพคเกจจิ้ง กรุ๊ป, 2563), หน้า บทนำ.

ได้มั่นคง เมื่อทราบเหตุปัจจัยแห่งความสุขทั้ง 3 ระดับ จะสามารถจัดสรร เสริมสร้างและรักษาสภาพแวดล้อมตามเหตุปัจจัยที่จะก่อให้เกิดสารความสุขเพื่อจัดสมดุลชีวิตได้อย่างมีความสุข[31]

ศาสตราจารย์ ดร. มิฮาย ชิกเซนต์มิฮายี (แปลโดย อรดา ลีลานุช) ผู้ได้รับการยกย่องว่าเป็นเสมือนบิดาแห่งจิตวิทยาแห่งความสุข ได้เขียนหนังสือ “Flow : ภาวะลื่นไหล” โดยสรุปพบว่า ภาวะลื่นไหลเป็นหนึ่งในสูตรแห่งความสุข เป็นสภาวะที่ช่วยให้บุคคลรวมตัวตนเป็นหนึ่งเดียวด้วยสมาธิอย่างแน่วแน่ ทำให้จิตมีระเบียบมากกว่าปกติ ความคิด เจตจำนง และประสาทสัมผัสทั้งหมดโฟกัสไปยังจุดหมายเดียวกัน ประสบการณ์นั้นมีความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ทำให้เกิดการจัดระเบียบตัวตนใหม่ในลักษณะซับซ้อนมากกว่าเดิมด้วยกระบวนการเรียนรู้ทางจิตวิทยา ทำให้เกิดบุคคลที่มีเอกลักษณ์ มีความมั่นคงทางจิตใจและมีทักษะชีวิตมากกว่าเดิม องค์ประกอบที่สนับสนุนให้เกิดภาวะลื่นไหล ได้แก่ การตั้งเป้าหมายที่ชัดเจน มีความมุ่งมั่นจดจ่อลงมือกระทำ ความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันกับสิ่งที่ทำ ผู้เข้าถึงภาวะลื่นไหลสามารถรับมือกับทุกความเปลี่ยนแปลงในชีวิตได้ด้วยดี[32]

ดร.ริค แฮนสัน และนพ.ริชาร์ด เมนดิอัส (แปลโดย ดร.ณัชร สยามวาลา) ได้เขียนหนังสือ “สมองแห่งพุทธะ” โดยสรุปพบว่า การนำศาสตร์ด้านจิตวิทยา ประสาทวิทยา และการฝึกฝนจิตตปัญญา เพื่อพัฒนาสภาวะสมองด้านบวกและสร้างรากฐานสภาวะจิตใจที่มีความสุข ความรักและปัญญา ผลที่ได้สอดคล้องกับข้อมูลการปฏิวัติในวงการวิทยาศาสตร์ที่เกิดขึ้นช่วงทศวรรษที่ผ่านมา พบว่าสมองของผู้ใหญ่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ตลอดอายุขัย โดยมี “ใจ” ทำงานสัมพันธ์กับสิ่งต่าง ๆ และสมอง เกิดกระบวนการทำหน้าที่ควบคุมการไหลเวียนพลังงานและข้อมูลต่าง ๆ การจดจ่อสมาธิและเจตนา สามารถใช้ในการบังคับทิศทางการไหลเวียนพลังงานและข้อมูลผ่านวงจรประสาทต่าง ๆ ทำให้สามารถเปลี่ยนการทำงานและโครงสร้างสมอง นำสู่การส่งเสริมสุขภาวะของมนุษย์ได้ และการทำงานของสมองเป็นพื้นฐานสำคัญที่ส่งผลต่อการทำงานของใจที่จะส่งผลต่อสุขภาพของสมองด้วย[33]

Meik Wiking (แปลโดย ลลิตา ผลผลา) ได้เขียนหนังสือเรื่อง “ลุกกะ วิถีความสุขจากทุกมุมโลก” โดยสรุปพบว่า ประเทศเดนมาร์กเป็นประเทศที่ติดอันดับประเทศที่มีความสุขที่สุดในโลกหลายครั้งตามรายงานความสุขโลก (World Happiness Report) เพราะสามารถพึ่งพาตนเองได้โดยสวัสดิการรัฐอันยอดเยี่ยม “ลุกกะ” ในภาษาเดนมาร์กหมายถึงความสุข ซึ่งเป็นสิ่งยอดปรารถนาของมนุษย์ สิ่งที่ส่งผลต่อความสุข ความพึงพอใจในชีวิตและคุณภาพชีวิต ไม่ได้ขึ้นอยู่กับคุณค่าของเงิน

---

[31]ชิอน คาบาซาวะ, *สู่จุดสูงสุดของชีวิตด้วยพีระมิดสามสุข,* แปลโดย นิพดา เขียวอุไร, (กรุงเทพฯ : อมรินทร์ฮาวทู อัมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง, 2565), 326 หน้า.

[32]มิฮาย ชิกเซนต์มิฮายี, *Flow : ภาวะลื่นไหล,* แปลโดย อรดา ลีลานุช, (กรุงเทพฯ : แอร์โรว์, 2565), 432 หน้า.

[33]ดร.ริค แฮนสัน และ นพ.ริชาร์ด เมนดิอัส, *สมองแห่งพุทธะ,* แปลโดย ดร.ณัชร สยามวาลา. พิมพ์ครั้งที่ 14. (กรุงเทพฯ : อมรินทร์ธรรมะ, 2562), 281 หน้า.

เท่านั้น แต่ยังขึ้นอยู่กับความเป็นหนึ่งเดียวกันหรือความเป็นชุมชน สุขภาพ เสรีภาพ ความไว้เนื้อเชื่อใจ และน้ำใจ รวมถึงรากฐานสำคัญอีก 3 ประการ คือ ชุมชน การศึกษา และธุรกิจ แนวคิดเรื่องปัจจัย 6 รากฐาน 3 นี้เป็นที่ยอมรับและถูกนำไปปรับใช้เพื่อกำหนดค่าความสุขของหลายประเทศทั่วโลก[34]

จากเอกสารที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยด้านความสุข ผู้วิจัยพบว่าสามารถสรุปได้เป็น 2 ส่วน คือ 1. ความสุขเป็นเป้าหมายการดำเนินชีวิตของทุกคน สามารถสร้างและพัฒนาได้ และสามารถกำหนดตัวชี้วัดสภาวะความสุขได้จากสารเคมีที่หลั่งจากสมอง การทำงานของสมองสามารถปรับเปลี่ยนโครงสร้างได้ ขึ้นอยู่กับการปรับสภาพสิ่งแวดล้อมในการดำเนินชีวิตที่ส่งผลต่อการทำงานของจิตใจ ต่อการควบคุมการทำงานของสมอง การจัดสรรเหตุปัจจัยที่ดี และสมาธิทำให้เกิดการหล่อหลอมตัวตนใหม่กับสภาวะแวดล้อมที่ดีทำให้สามารถยกระดับคุณภาพจิตใจให้มีระเบียบ เกิดการจัดระเบียบตัวตนใหม่ตามกระบวนการเรียนรู้ในเชิงจิตวิทยา ส่งเสริมให้บุคคลมีจิตใจเข้มแข็ง สามารถยอมรับความเปลี่ยนแปลงในชีวิตได้อย่างเข้มแข็งมั่นคงขึ้น 2. พระพุทธศาสนาเป็นระบบพัฒนาความสุขด้วยปัญญา โดยจัดระดับความสุขเป็น 3 ระดับคือกามสุข ฌานสุขและนิพพานสุข การศึกษาความสุขแต่ละระดับเป็นการศึกษาข้อดี ข้อด้อยและทางออกอย่างผู้มีปัญญาในกรอบไตรสิกขา สำหรับพัฒนาด้านพฤติกรรม จิตใจและปัญญา ทำให้สามารถพัฒนาความสุขระดับต่าง ๆ ได้จากทั้งความทุกข์และความสุขที่ได้ประสบในชีวิต

สรุป การสร้างความสุขในชีวิตของคนตามหลักศาสตร์วิชาทางโลกและพระพุทธศาสนาเป็นกระบวนการเรียนรู้ที่สามารถพัฒนาให้เกิดขึ้นได้เป็นลำดับ ซึ่งต้องควบคู่กับการพัฒนาปัญญาด้วยความเจริญของเทคโนโลยีและวิทยาการทำให้ปัจจุบันสามารถตรวจวัดความสุขที่เกิดขึ้นในจิตใจคนได้จากสารเคมีที่หลั่งจากสมอง สมองและจิตใจสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องถึงกันอย่างลึกซึ้ง และความสุขสูงสุดเกิดจากการพัฒนาปัญญาสูงสุดที่จะทำให้บุคคลอยู่เหนือความเปลี่ยนแปลงของสิ่งทั้งปวง

งานวิจัยนี้แสดงให้เห็นถึงการบูรณาการหลักพุทธศาสตร์เพื่อเติมเต็มศาสตร์สมัยใหม่ได้อย่างสอดคล้องตามลำดับขั้นการพัฒนาความสุข 3 ระดับ คือ กามสุข ฌานสุข และนิพพานสุข ควบคู่กับกระบวนการเรียนรู้ในการพัฒนาปัญญา เพื่อการสร้างความสุขอย่างยั่งยืนแก่มนุษย์ในโลกยุคปัจจุบัน

1.7.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

สุมานพ ศิวารัตน์ ได้ทำการวิจัยเรื่อง “การเรียนรู้เพื่อการพึ่งตนเองและการพึ่งพากันในสังคมตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาท” ผลการวิจัยพบว่า หลักการเรียนรู้ตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาท เป็นการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขา ประเด็นสำคัญคือเรื่องทุกข์และการดับทุกข์ของชีวิตมนุษย์ อาศัยปัญญาเป็นเครื่องมือสำคัญ แหล่งเกิดของการรับรู้และเรียนรู้เพื่อให้เกิดสัมมาทิฏฐิคือปรโตโฆสะ

---

[34]วิกิง ไมค์, *ลุกกะ วิถีความสุขจากทุกมุมโลก,* แปลโดย ลลิตา ผลผลา, พิมพ์ครั้งที่ 2, (กรุงเทพฯ : บุ๊คสเคป, 2564), หน้า 296.

และโยนิโสมนสิการ มีองค์ธรรม 3 ข้อคือ 1) ปัญญา ภายใต้เงื่อนไขการเรียนรู้ตามหลักไตรลักษณ์และอริยสัจสี่ 2) ความเพียรทั้งทางกายและทางจิต และ 3) สติ เพื่อเกิดอัปปมาทธรรมในการดำเนินชีวิต องค์ธรรมทั้ง 3 นี้ถือได้ว่าเป็นหลักธรรมสำคัญในพระพุทธศาสนาเถรวาทที่เป็นฐานการพัฒนาคนเพื่อให้สามารถพึ่งตนเองและพึ่งพากันได้[35]

กุลยาณี อิทธิวรกิจ ได้ทำการวิจัยเรื่อง “พฤติกรรมการบริโภคตามแนวพระพุทธศาสนา” ผลการวิจัยพบว่า พฤติกรรมการบริโภคในปัจจุบันตามแนวคิดเศรษฐศาสตร์มุ่งแก้ปัญหาจากการบริโภคที่เห็นแก่ตัวของมนุษย์ ซึ่งพื้นฐานที่แท้จริงเกิดจากกิเลสภายในจิตใจ การบริโภคตามหลักพุทธธรรมสามารถนำมาประยุกต์ใช้เพื่อชี้ให้เห็นผลของวัตถุกามที่ไม่สามารถให้ความสุขที่แท้จริง และยังครอบคลุมไปถึงการบริโภคในระดับที่ละเอียดขึ้นไปถึงระดับทิพยสุข ซึ่งทั้ง 2 ระดับนี้เรียกรวมเป็นโลกียสุข โดยใช้หลักพระพุทธศาสนาระดับกลางที่เกี่ยวเนื่องกับระบบเศรษฐกิจมาเป็นแนวทางตามหลักปฏิบัติของมรรคมีองค์ 8 ได้แก่ ปัญญา ศีล สมาธิ มุ่งเน้นที่การใช้ปัญญาในการบริโภคเป็นหลักเพื่อสร้างรูปแบบที่เหมาะสม เพื่อความสุขทั้งใจกายของผู้บริโภคตามความสามารถที่พึงกระทำได้[36]

พระมหาบรรจง ชุติวณฺโณ (ผิวทอง) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “สุคติในคำสอนพระพุทธศาสนา” ผลการวิจัยพบว่า สุคติในคำสอนพระพุทธศาสนากล่าวถึงสุคติในโลกนี้และสุคติโลกสวรรค์ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาหลักคำสอน กระบวนการ วิธีการและหลักปฏิบัติ ตลอดถึงวิถีดำเนินชีวิตให้เข้าถึงสุคติในปัจจุบัน ซึ่งต้องมีความสมดุลทั้งด้านประโยชน์สุขปัจจุบันโดยการสร้างสัมมาชีพบนหลักทิฏฐธัมมิกัตถประโยชน์ และประโยชน์สุขในอนาคตโดยสร้างรากฐานชีวิตหลังความตายบนหลักสัมปรายิกัตถประโยชน์ บนพื้นฐานความเชื่อ 4 ประการ คือ ความเชื่อในเรื่องกรรม ผลของกรรม กฎแห่งกรรม ความเชื่อในปัญญาความตรัสรู้ดีจริงของพระพุทธเจ้า ทั้งสุคติโลกนี้และโลกหน้าสามารถเชื่อมประสานเข้าด้วยกันได้โดยหลักอุภยัตถประโยชน์ เพราะสุคติเป็นเหตุและผลของกันและกัน คือเป็นทั้งกรรมดีและผลของกรรมดี เป็นเหตุแห่งสุขภาพจิตที่ดีและคุณภาพชีวิตที่ดีงามที่สามารถสร้างให้เกิดได้ตั้งแต่ชีวิตปัจจุบัน โดยที่โลกมนุษย์จัดเป็นศูนย์กลางการกระทำกรรมระดับต่าง ๆ และเป็นตัวแปรสำคัญของสุคติและทุคติ นอกจากนี้ ยังมีสุคติที่สูงกว่าสุคติในโลกนี้หรือโลกสวรรค์ เป็นการหลุดพ้นจากสังสารวัฏอย่างแท้จริง คือ พระนิพพาน[37]

---

[35]สุมานพ ศิวารัตน์, “การเรียนรู้เพื่อการพึ่งตนเองและพึ่งพากันในสังคมตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์ปริญญาศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสน์ศึกษา, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย), 2552, หน้า 351.

[36]กุลยาณี อิทธิวรกิจ, “พฤติกรรมการบริโภคตามแนวพระพุทธศาสนา”, วิทยานิพนธ์ปริญญาศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสน์ศึกษา, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย), 2555, หน้า 212.

[37]พระมหาบรรจง ชุติวณฺโณ (ผิวทอง), “สุคติในคำสอนพระพุทธศาสนา”, วิทยานิพนธ์ปริญญาศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสน์ศึกษา, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย), 2556, หน้า 367.

พระมหาสุธน ยสสีโล (ผลชอบ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “การดำเนินชีวิตประจำวันอย่างมีความสุขของผู้ปฏิบัติธรรมตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท” ผลการวิจัยพบว่า กระแสความเปลี่ยนแปลงของโลกยุคปัจจุบัน ประกอบด้วยความโลภ โกรธ หลง ทำให้สังคมเสื่อมทรามลง คุณภาพชีวิตและจิตใจของผู้คนเสื่อมถอย หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเถรวาทสามารถนำมาช่วยพัฒนาจิตใจมนุษย์ให้นำไปใช้ได้ในชีวิตจริงทั้งคฤหัสถ์และบรรพชิต ช่วยให้ชีวิตมนุษย์เกิดความสุขแท้จริงในหลายระดับขึ้นกับความเข้าใจในหลักธรรม ความเข้มแข็งและเข้มงวดของแต่ละบุคคล นำมาซึ่งความสุขพื้นฐานของผู้ครองเรือนอันเกี่ยวเนื่องด้วยกามคุณ 5 ความสุขในระดับที่สูงขึ้นจากฌานเกิดจากการประพฤติตามหลักไตรสิกขาคือศีล สมาธิ ปัญญา ซึ่งจะสามารถนำสู่ความสุขในระดับสูงสุดคือพระนิพพานได้[38]

ศิริพร บุญชัยเสถียร ได้ทำการวิจัยเรื่อง “การฝึกจิตเพื่อควบคุมและพัฒนาตนตามหลักพระพุทธศาสนา” ผลการวิจัยพบว่า การฝึกจิตโดยสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนาอย่างต่อเนื่องทำให้เกิดกระบวนการนำสู่การควบคุมและพัฒนาตน คือ ศีล สมาธิ ปัญญา การควบคุมตนตามหลักพระพุทธศาสนามีหลักการสำคัญคือไม่ตามใจกิเลส การพัฒนาตนด้วยการเข้าถึงปัญญารู้แจ้งชัดพิจารณาสิ่งทั้งหลายตามจริง โดยหลักภาวนา 4 และบูรณาการการฝึกจิตเพื่อควบคุมและพัฒนาตนโดยพิจารณาเป็นองค์รวมการดำเนินชีวิตด้วยปัจจัยภายนอกคือมิติทางกายและสังคม ปัจจัยภายในคือมิติทางจิตและปัญญา ได้องค์ความรู้ใหม่คือกระบวนการเรียนรู้ของจิตเพื่อควบคุมและพัฒนาตนประกอบด้วย 1) รู้ทันกิเลสอวิชชา 2) รู้จดจ่อยับยั้งกิเลสและอวิชชานั้น 3) รู้แจ้งชัดตามความจริง[39]

พระแวงชัย ธมฺมกาโม (หล้าลี) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยบุญกิริยาวัตถุ” ผลการวิจัยพบว่า การพัฒนาคุณภาพชีวิตแบบองค์รวมเกิดจากการพัฒนาองค์ประกอบทุกส่วนของชีวิตไปพร้อมกันอย่างสมดุล ทั้งทางกายภาพ พฤติกรรม จิตใจและปัญญา อันจะส่งผลถึงการรับรู้สภาพชีวิตที่เหมาะสม เป็นสุข เพื่อประโยชน์คุณทั้งต่อตนเอง สังคมและประเทศชาติ โดยนำหลักบุญกิริยาวัตถุมาเป็นเครื่องมือในการบูรณาการ จำแนกเป็น 3 หมวดใหญ่ คือ *ทานมัย* เพื่อปรับยกระดับสภาพของสังคมจาก “การแย่งชิง” สู่ “การแบ่งปัน” *สีลมัย* เพื่อปรับยกระดับสภาพสังคมจาก “ภาวะไร้ระเบียบ” สู่ “ความปกติ ปลอดความวุ่นวาย” สู่สันติภาพและสันติสุข *ภาวนามัย* เพื่อปรับยกระดับ

---

[38]พระมหาสุธน ยสสีโล (ผลชอบ), “การดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของผู้ปฏิบัติธรรมตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์ปริญญาศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย), 2557, หน้า 274.

[39]ศิริพร บุญชัยเสถียร, “การฝึกจิตเพื่อควบคุมและพัฒนาตนตามหลักพระพุทธศาสนา”, วิทยานิพนธ์ปริญญาศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสน์ศึกษา, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย), 2558, หน้า 400.

สภาพสังคมจาก “ภาวะด้อยพัฒนา” สู่ “การพัฒนา” คุณภาพชีวิตด้านร่างกาย จิตใจและสติปัญญา ทำให้มนุษย์สามารถดำรงชีวิตในโลกที่เปลี่ยนแปลงรวดเร็วได้อย่างสงบสุข[40]

ชำนาญ วงศ์รัศมีเดือน ได้ทำการวิจัยเรื่อง “การจัดการพฤติกรรมมนุษย์ตามแนวจริตในพระพุทธศาสนา” ผลการวิจัยพบว่า พฤติกรรมมนุษย์เป็นธรรมชาติที่สามารถปรับเปลี่ยนได้ โดยอาศัยการอบรม พัฒนาหรือปรับเปลี่ยนด้วยกระบวนการตามหลักจิตวิทยา โดยใช้ทั้งเงื่อนไข การควบคุมตนเอง สิ่งแวดล้อมและการเรียนรู้ด้วยปัญญา การนำหลักธรรมในพระพุทธศาสนาที่เข้ากับจริตและใช้เครื่องมือทางจิตวิทยามาประกอบการปรับจริตของบุคคล โดยผนวกเงื่อนไขต่าง ๆ คือ บุคคล เวลา สถานที่ สภาพแวดล้อมและวัตถุสำหรับปรับผสมผสานกันอย่างสอดคล้องลงตัว เกิดปฏิกิริยาภายในจิตเรียกว่า “ปรากฏการณ์แห่งการตื่นรู้” เกิดปัญญามองเห็นตามจริง เป็นพลังที่สามารถปรับเปลี่ยนทั้งพฤติกรรม นิสัย แนวคิด และทัศนคติของมนุษย์ได้[41]

ภาคภูมิ ศรีถาวร ได้ทำการวิจัยเรื่อง “การจัดการความรู้ในปฏิสัมภิทามรรค” ผลการวิจัยพบว่า การจัดการความรู้หมายถึงกระบวนการสร้าง การจัดการ แบ่งปัน และนำความรู้ไปใช้ให้บรรลุวัตถุประสงค์ การจัดการความรู้ในพระพุทธศาสนาหมายถึงการแสวงหาความรู้ในคำสอนพระพุทธเจ้ามาจัดการเผยแผ่ต่อสาธารณะเพื่อใช้ความรู้นั้นแก้ไขความทุกข์จนดับทุกข์ได้ โดยนำองค์ความรู้ที่ได้คือความรู้ปฏิสัมภิทามรรคมิติไตรสิกขาสร้างเป็น e-Document เก็บ รักษา และเผยแผ่สู่กลุ่มผู้ศึกษาบนเครือข่ายสังคมออนไลน์ประเภทเฟซบุ๊ค[42]

รัฐรพี พิพัฒน์ธนวงศ์ ได้ทำการวิจัยเรื่อง “การพัฒนาปัญญามนุษย์เชิงบูรณาการแนวพุทธ” ผลการวิจัยพบว่า การพัฒนาปัญญามนุษย์ในพระพุทธศาสนาอยู่บนฐานปัญญา 3 คือ สุตมยปัญญา จินตามยปัญญา ภาวนามยปัญญา การบูรณาการแนวคิดและทฤษฎีการพัฒนาปัญญาของการ์ดเนอร์ด้วยพุทธธรรม โดยนำพุทธธรรม 7 ขั้นตอนมาพัฒนาพหุปัญญากลุ่มทักษะการเรียนรู้ 6 ด้านให้เกิดความชำนาญ นำพหุปัญญาที่เกี่ยวกับมนุษยสัมพันธ์และการดำเนินชีวิต 4 ด้านมาบูรณาการกับหลักธรรมเพื่อสร้างจิตเคารพ โดยเริ่มจากการสร้างสัมมาทิฏฐิให้มีความเห็นที่ถูกต้อง มีความเคารพในพระรัตนตรัยและศึกษาพระธรรมอย่างต่อเนื่อง สามารถพิจารณาสิ่งต่าง ๆ อย่างลึกซึ้งด้วยโยนิโสมนสิการ หมั่นเจริญสติตามหลักธรรมอนุสติ 10 และดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาท ทำให้สามารถปฏิสันถาร

---

[40]พระแวงชัย ธมฺมกาโม (หล้าลี), “การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยบุญกิริยาวัตถุ”, วิทยานิพนธ์ปริญญาศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสน์ศึกษา, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย), 2561, หน้า 312.

[41]ชำนาญ วงศ์รัศมีเดือน, “การจัดการพฤติกรรมมนุษย์ตามแนวจริตในพระพุทธศาสนา”, วิทยานิพนธ์ปริญญาศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสน์ศึกษา, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย), 2561, หน้า 292.

[42]ภาคภูมิ ศรีถาวาร, “การจัดการความรู้ในปฏิสัมภิทามรรค”, วิทยานิพนธ์ปริญญาศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสน์ศึกษา, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย), 2561, หน้า 262.

กับผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม มีหลักธรรมอินทรีย์ 5 เป็นตัวชี้วัดและสร้างสมดุลให้การพัฒนาปัญญาดำเนินไปอย่างต่อเนื่อง ซึ่งความชำนาญในศาสตร์ต่าง ๆ พร้อมคุณธรรมจะทำให้บุคคลสามารถสังเคราะห์และสร้างสรรค์สิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคมได้[43]

จากงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยสรุปพบว่า พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งปัญญา การพัฒนาปัญญาบนพื้นฐานปัญญา 3 เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนในมิติต่าง ๆ ทั้งด้านร่างกาย จิตใจและสังคมตามหลักไตรสิกขา เพื่อการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข ทำให้สามารถพึ่งพาตนเองและพึ่งพากันในสังคมได้อย่างผู้ไม่ประมาท โดยใช้หลักพุทธธรรมต่าง ๆ เพื่อพัฒนาความสุข 3 ระดับ คือ กามสุข ฌานสุข และนิพพานสุข

1.8 สรุปกรอบแนวคิดที่ใช้ในการวิจัย

ในการศึกษาเรื่อง “การสร้างความสุขอย่างยั่งยืนด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญา” ผู้วิจัยได้สรุปกรอบแนวคิดการวิจัยไว้ดังต่อไปนี้

1.8.1 กรอบแนวคิดด้านพลวัตแห่งการเรียนรู้เพื่อสร้างความสุข ศึกษาองค์ประกอบที่จำเป็นในการสร้างความรู้และพัฒนากระบวนการพลวัตแห่งการเรียนรู้ และใช้ทฤษฎีการสร้างความรู้และเชาวน์ปัญญาของเพียเจต์ (Piaget’s Theory of Cognitive Development) ที่มีกระบวนการซึมซับและปรับโครงสร้างทางปัญญาเป็นองค์ประกอบสำคัญ ประกอบกับพลวัตแห่งการเรียนรู้ตามทฤษฎีการเรียนรู้ของบลูม (Bloom’s Taxonomy) เพื่อพัฒนาทักษะด้านพุทธิพิสัย (Cognitive Domain) จิตพิสัย (Affective Domain) และทักษะพิสัย (Psychomotor Domain) ซึ่งสอดคล้องกับทักษะศตวรรษที่ 21 เพื่อตอบโจทย์ความสุขแก่คนในสังคมยุคปัจจุบัน พร้อมทั้งใช้แนวคิดพลวัตแห่งการเรียนรู้ด้านประสาทวิทยาศาสตร์มาประกอบการอธิบายวิธีทำงานของเซลล์สมอง ในการสร้างพลวัตแห่งการเรียนรู้ให้เห็นเป็นรูปธรรมได้ชัดเจนยิ่งขึ้น

สำหรับพลวัตแห่งการเรียนรู้เพื่อสร้างความสุข ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีภาวะลื่นไหล (The Flow State Theory) ของศ.ดร. มิฮาย ชิกเซนต์มิฮายี (Mihaly Csikszentmihalyi) ที่เน้นการพัฒนาจิตจากการกำหนดจดจ่อต่อเนื่องกับสิ่งที่ทำขณะปัจจุบันทำให้เกิดความสุข ประกอบกับทฤษฎีพีระมิด 3 สุข (The Three Happiness Pyramids Theory) ของจิตแพทย์ชิอน คาบาซาวะ (Shion Kabasawa) เพื่อกำหนดแนวทางการสร้างความสุขจากพื้นฐานการดำเนินชีวิต ให้เกิดเป็นภูมิต้านทานความทุกข์สร้างความปกติสุขในการใช้ชีวิตแก่คนทั่วไป

1.8.2 กรอบแนวคิดด้านหลักพุทธธรรมในการสร้างความสุข ศึกษาการจำแนกความสุขตามหลักพุทธธรรมและปัจจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการสร้างและพัฒนาความสุข โดยใช้หลักพุทธธรรม 5

---

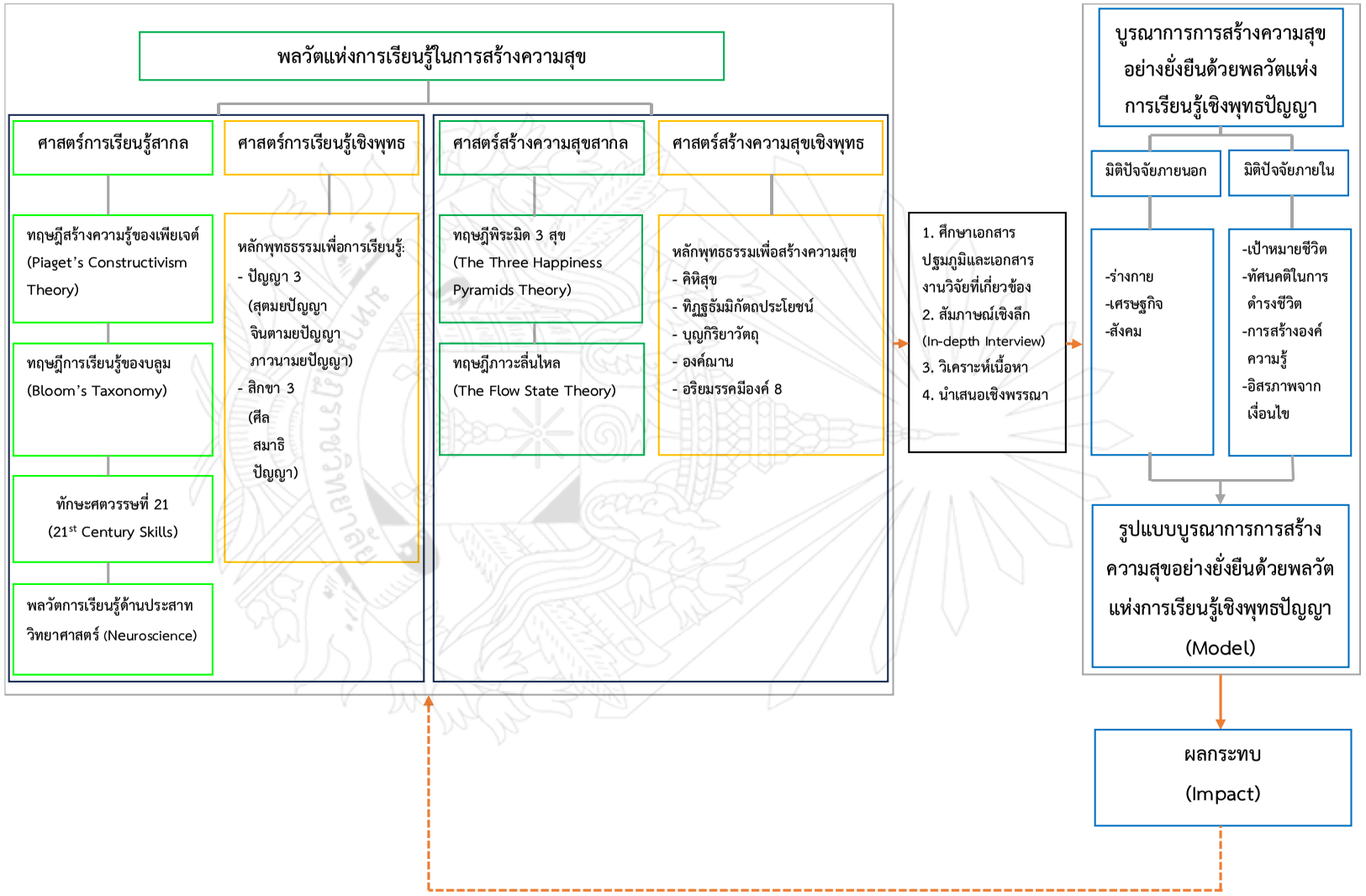
[43]รัฐธรพี พิพัฒน์ธนวงศ์, “การพัฒนาปัญญามนุษย์เชิงบูรณาการแนวพุทธ”, วิทยานิพนธ์ปริญญาศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสน์ศึกษา, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย), 2561, หน้า 343.

หลัก ได้แก่ คิหิสุข (กามโภคีสุข 4) หรือหลักความสุขอันชอบธรรมที่ผู้ครองเรือนควรมี 4 ประการ;[44] ทิฏฐธัมมิกัตถสังวัตตนิกธรรม 4 (ทิฏฐธัมมิกัตถประโยชน์) หลักธรรมที่เป็นไปเพื่อประโยชน์ในปัจจุบัน 4 ประการ;[45] บุญกิริยาวัตถุ 3 คือหลักการทำความดี 3 ประการ;[46] องค์ฌาน เครื่องกำหนดลักษณะของฌานแต่ละขั้น และ อริยมรรคมีองค์ 8 หลักปฏิบัติสายกลางเพื่อดับทุกข์สร้างสุข บนพื้นฐานการสร้างและพัฒนาความสุขตามแนวทางพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธ คือ ไตรสิกขา ได้แก่ ศีล สมาธิ ปัญญา ควบคู่ไปกับหลักการพัฒนาปัญญา 3 คือ สุตมยปัญญา จินตามยปัญญา และภาวนามยปัญญา สามารถสรุปเป็นกรอบแนวคิดการวิจัยได้ดังภาพที่ 1.2

[44]สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม,* พิมพ์ครั้งที่ 41, (กรุงเทพฯ : ผลิธัมม์ , 2561), หน้า 147.

[45]เรื่องเดียวกัน, หน้า 116.

[46]เรื่องเดียวกัน, หน้า 93.



ภาพที่ 1.2 สรุปกรอบแนวคิดการวิจัย

1.9 ประโยชน์ที่ได้รับ

1.9.1 ทำให้เป็นฐานคิดเชิงระบบในการเรียนรู้เพื่อสร้างความสุข ทั้งแก่ปัจเจกชนและสังคมได้อย่างต่อเนื่อง

1.9.2 ทำให้สามารถนำแนวคิด หลักการ วิธีการ ในคำสอนของพระพุทธเจ้าเกี่ยวกับการสร้างความสุขมาใช้เป็นองค์ประกอบการเรียนรู้ในการสร้างความสุข

1.9.3 ทำให้มีระบบการสร้างความสุข จากการบูรณาการศาสตร์พลวัตแห่งการเรียนรู้ด้วยพุทธปัญญา

1.9.4 ทำให้ได้องค์ความรู้ใหม่เกี่ยวกับ “รูปแบบการสร้างความสุขอย่างยั่งยืนด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญา”

1.9.5 ทำให้เกิดประโยชน์ต่อการศึกษาวิจัยและการพัฒนานวัตกรรมแห่งการเรียนรู้ทางด้านการสร้างความสุขแก่มนุษยชาติ

1.10 คำนิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

ความสุข หมายถึง ความสุขกายสบายใจอันเกี่ยวข้องกับสุขภาพร่างกายและจิตใจที่เป็นปกติ ความเบิกบาน ตลอดถึงการกระทำของบุคคลที่มีความดื่มด่ำ มีจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิ เป็นอันหนึ่งอันเดียวกันกับสิ่งที่ทำ ภาวะจิตที่มีระเบียบมากกว่าปกติ ความคิด เจตจำนงและประสาทสัมผัสทั้งหมดโฟกัสไปยังจุดหมายเดียวกัน ตลอดถึงความนับเนื่องในปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นในลักษณะช่วยเหลือเกื้อกูลเป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น ไปจนถึงความสามารถในการปล่อยวางสิ่งต่าง ๆ ได้ด้วยปัญญารู้แจ้งเห็นจริงในสรรพสิ่งตามสภาวะธรรมชาติ มี 3 ระดับ คือ

1. กามสุข สุขเนื่องด้วยกาม (วัตถุหรือกิเลสที่น่าใคร่ น่าปรารถนา น่าพอใจ) เป็นความสุขที่เกิดจากการเสพสนองผ่านกระบวนการรับรู้ทางประสาทสัมผัสทั้ง 6 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

2. ฌานสุข สุขเนื่องด้วยฌานหรือสมาบัติ 8 (สุขในรูปฌาน 4 และ สุขในอรูปฌาน 4) เป็นความสุขที่มีความละเอียดประณีตลึกซึ้งยิ่งขึ้น

3. นิพพานสุขหรือวิมุตติสุข สุขเนื่องด้วยนิโรธสมาบัติ เป็นความสุขที่เกิดจากจิตหลุดพ้นจากกิเลส เป็นความสุขสูงสุด ยั่งยืน เป็นอิสระจากการพึ่งพาสิ่งภายนอกทั้งปวง

ความสุขอย่างยั่งยืน หมายถึง ความสุขที่บุคคลสามารถสร้างให้เกิดขึ้นในตนเอง ด้วยตนเอง โดยไม่ขึ้นกับเงื่อนไขของสิ่งภายนอก ไม่ว่าสิ่งภายนอกจะเปลี่ยนแปรไปอย่างไร ความสุขนั้นก็ยังคงมีอยู่ภายในตัวบุคคลได้อย่างเป็นปกติ ซึ่งต้องอาศัยพุทธปัญญาเป็นองค์ประกอบสำคัญ

พลวัตแห่งการเรียนรู้ หมายถึง การเรียนรู้ของมนุษย์ ซึ่งเป็นทั้งกระบวนการตลอดถึงวิธีการให้ได้มาซึ่งความรู้ องค์ความรู้ และเป็นผลของการเรียนรู้ที่มีลักษณะเคลื่อนไหวไม่หยุดนิ่ง ทำให้บุคคลได้ความรู้ใหม่ ๆ เกิดความเข้าใจจากประสบการณ์และจากการฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง ในลักษณะที่มี

การเปลี่ยนแปลงเคลื่อนไหวอยู่ตลอด ทั้งลักษณะที่มีการสั่งสมเพิ่มพูนเป็นประสบการณ์ เป็นความรู้ภายในตัวบุคคล (Tacit Knowledge) และลักษณะที่สามารถสื่อสารถ่ายทอดออกมาสู่ผู้อื่น เป็นความรู้ชัดแจ้ง (Explicit Knowledge) นำสู่ผลระยะยาวคือการเปลี่ยนแปลงคุณลักษณะภายในตลอดถึงการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและวิธีคิด ปฏิสัมพันธ์ต่อมนุษย์และสังคมสิ่งแวดล้อม พลวัตแห่งการเรียนรู้เป็นพัฒนาการที่มีอยู่ตลอดในตัวแต่ละบุคคลตั้งแต่แรกเกิด สามารถเกิดขึ้นได้ทุกสถานที่ทุกเวลา และเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องและตลอดชีวิต

พุทธปัญญา ในงานวิจัยนี้หมายถึง หลักพุทธธรรมที่นำมาใช้เพื่อการสร้างความสุขอย่างยั่งยืน ได้แก่ คิหิสุข (กามโภคีสุข 4) ทิฏฐธัมมิกัตถสังวัตตนิกธรรม 4 (ทิฏฐธัมมิกัตถประโยชน์) บุญกิริยาวัตถุ (บุญกิริยาวัตถุ 3 และ บุญกิริยาวัตถุ 10) องค์ฌาน และ อริยมรรคมีองค์ 8 โดยต้องผสานเข้ากับหลักพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธคือไตรสิกขา ได้แก่ ศีล สมาธิ ปัญญา และหลักการพัฒนาปัญญา 3 ได้แก่ สุตมยปัญญา จินตามยปัญญา และภาวนามยปัญญา

พลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญา หมายถึง การเรียนรู้ที่เป็นกระบวนการแบบต่อเนื่องตลอดชีวิตมนุษย์ที่นำไปสู่การปรับเปลี่ยนแนวคิด ทัศนคติ การปลูกฝังในตัวบุคคลสู่สิ่งที่ดีกว่า โดยมีหลักพุทธธรรมเพื่อพัฒนาพุทธปัญญาเพื่อสร้างความสุขอย่างยั่งยืนแก่ชีวิตมนุษย์ คือ หลักคิหิสุข (กามโภคีสุข 4) ทิฏฐธัมมิกัตถสังวัตตนิกธรรม 4 (ทิฏฐธัมมิกัตถประโยชน์) บุญกิริยาวัตถุ (บุญกิริยาวัตถุ 3 และบุญกิริยาวัตถุ 10) องค์ฌาน และ อริยมรรคมีองค์แปด ประกอบเข้ากับหลักไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) และหลักปัญญา 3 (สุตมยปัญญา จินตามยปัญญา และภาวนามยปัญญา)

รูปแบบการสร้างความสุขอย่างยั่งยืนด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญา หมายถึง แนวทางมาตรฐานในการสร้างความสุข ซึ่งเกิดจากการประกอบกันระหว่างพลวัตแห่งการเรียนรู้กับหลักพุทธปัญญา สำหรับบุคคลนำไปประพฤติปฏิบัติตาม แล้วก่อให้เกิดความสุขอย่างยั่งยืน

มิติปัจจัยภายนอก หมายถึง ปัจจัยหรือเงื่อนไขสภาวะที่เกี่ยวข้องการสร้างและพัฒนาความสุขของบุคคลในระดับกามสุข ประกอบด้วย 3 ด้าน คือ

1. *ด้านร่างกาย* หรือส่วนที่เกี่ยวข้องกับสภาวะทางกายภาพของบุคคล
2. *ด้านเศรษฐกิจ* หรือส่วนที่เกี่ยวข้องกับการประกอบอาชีพ การสร้างรายได้
3. *ด้านสังคม* หรือส่วนที่เกี่ยวข้องกับปฏิสัมพันธ์ที่มีต่อบุคคลแวดล้อม ตั้งแต่ระดับครอบครัว สถาบันหรือองค์การที่เกี่ยวข้อง ชุมชนที่อยู่อาศัย เป็นต้น และมีผลต่อการพัฒนาปัจจัยภายในโดยตรง

มิติปัจจัยภายใน หมายถึง ปัจจัยหรือเงื่อนไขสภาวะที่เกี่ยวข้องกับการสร้างและพัฒนาความสุขแก่บุคคลในระดับจิตใจ คือ ฌานสุขและนิพพานสุข ประกอบด้วย 4 ด้าน ได้แก่

1. *ด้านการตั้งเป้าหมายในชีวิต* คือ การกำหนดหรือสร้างเป้าหมายในชีวิต ด้วยความรู้จักตนเองและทราบความต้องการของตนเองอย่างถูกต้องชัดเจน ทำให้เกิดความมุ่งมั่น พลังใจและความพากเพียรที่จะดำเนินไปให้ถึงเป้าหมายนั้น

2. *ด้านการสร้างทัศนคติที่ดีในการดำรงชีวิต* คือ แนวคิดในการมองเห็นสิ่งต่าง ๆ ในแง่มุมที่เป็นบวก และในแง่มุมที่เป็นความจริง ทำให้สามารถสร้างชุดความคิด (Mindset) ที่ถูกตรงต่อการพัฒนาตนเองไปสู่เป้าหมายแห่งความสุข

3. *ด้านการสร้างองค์ความรู้* ซึ่งเกิดจากกระบวนการเรียนรู้เชิงพลวัตโดยตรง จะเกิดขึ้นได้ถูกตรงก็ต่อเมื่อบุคคลมีทัศนคติหรือแนวคิดที่ถูกตรงต่อเป้าหมายหรือวัตถุประสงค์ที่ต้องการ นำไปสู่แนวทางที่ถูกต้องในการแสวงหาความรู้เพื่อพัฒนาปัญญา กระทั่งสามารถเข้าใจธรรมชาติของชีวิตตามที่เป็นจริง และสามารถนำองค์ความรู้นั้นไปใช้แก้ไขปัญหาหรือสร้างคุณค่าคุณประโยชน์ได้ตามต้องการในยามที่ต้องเผชิญสถานการณ์จริงของการใช้ชีวิต

4. *ด้านการสร้างความเป็นอิสระจากเงื่อนไข* โดยความหมายตรงนั้น หมายถึง นิพพานสุขหรือวิมุตติสุข แต่สามารถให้ความหมายโดยนัยคือ การสามารถมีความสุขในการรับมือกับทุกสภาวะชีวิตอย่างผู้มีปัญญา สามารถเข้าใจและยอมรับความเปลี่ยนแปลงได้ตามจริง จึงมองเห็นทางออกได้ในทุกปัญหา เห็นโอกาสได้ในทุกวิกฤต ไม่เกิดสภาวะถูกบีบคั้นจากวิกฤตการณ์ ทำให้สามารถใช้ชีวิตเป็นสุขได้อย่างผู้เป็นอิสระจากเงื่อนไขต่าง ๆ ซึ่งเป็นสิ่งที่ต้องฝึกฝนตั้งแต่เงื่อนไขเล็ก ๆ ไปจนถึงเงื่อนไขที่ใหญ่ขึ้น จนถึงที่สุดคือพ้นจากเงื่อนไขคือกิเลสร้อยรัดจิตใจทั้งปวง

บทที่ 2
พลวัตแห่งการเรียนรู้ในการสร้างความสุข

บรรดาสิ่งมีชีวิตทั้งหลายในโลกนี้ มนุษย์จัดได้ว่าเป็นสัตว์โลกชนิดเดียวที่มีการเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุด ถึงแม้ว่าสัตว์หลายชนิดจะสามารถเรียนรู้ได้แต่ก็เป็นการเรียนรู้เฉพาะตัว ไม่สามารถถ่ายทอดได้เช่นเดียวกับมนุษย์ นักจิตวิทยาเชื่อว่ามนุษย์มีการเรียนรู้ตั้งแต่เกิดจนกระทั่งตาย อนึ่ง สิ่งที่มนุษย์ได้เรียนรู้จะนำไปสู่การพัฒนา ปรับปรุง ประยุกต์ และสามารถถ่ายทอดจากคนรุ่นหนึ่งไปยังคนอีกรุ่นหนึ่ง[1]ในลักษณะพลวัต ซึ่งมีความเคลื่อนไหว เชื่อมโยง สืบเนื่อง ส่งต่อกันจากรุ่นสู่รุ่น เพื่อจุดมุ่งหมายสูงสุดคือ “ความสุข” เพื่อการดำรงชีวิตได้อย่างเป็นปกติสุข จึงทำให้สังคมมนุษย์เกิดความเจริญก้าวหน้าและพัฒนาอยู่ตลอดเวลาอย่างไม่มีขีดจำกัด

ในบทที่ 2 นี้ ผู้วิจัยจะได้กล่าวถึงพลวัตแห่งการเรียนรู้และองค์ประกอบต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับพลวัตแห่งการเรียนรู้เพื่อนำไปใช้ในการสร้างความสุข และเพื่อเป็นแนวทางพิจารณาการบูรณาการเข้ากับหลักพุทธธรรม เพื่อการสร้างและพัฒนาความสุขในการดำรงชีวิต ให้เกิดเป็นความสุขที่ยั่งยืน ในบทต่อไปตามลำดับ

2.1 ความหมายและความสำคัญของพลวัตแห่งการเรียนรู้ในการสร้างความสุข

พลวัต ตรงกับคำภาษาอังกฤษว่า Dynamic หมายถึง มีพลังเคลื่อนไหว ไม่หยุดนิ่ง ลักษณะที่มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ภาษาไทยมักใช้ขยายคำที่หมายถึงสิ่งที่ไม่หยุดนิ่งอยู่กับที่ และมีความสามารถเคลื่อนที่ไปข้างหน้าด้วยพลังในตัวเอง[2] และ Dynamics หมายถึงการศึกษากระบวนการพลวัต พลวัต การเคลื่อนไหว[3] หรือหมายถึงการศึกษาพฤติกรรมของมนุษย์ที่มีปฏิสัมพันธ์ต่อสิ่งต่าง ๆ และต่อมนุษย์ด้วยกัน[4]

---

[1]ไหมไทย ไชยพันธุ์, *การพัฒนาพฤติกรรมมนุษย์ (Human Behavioral Development),* (กรุงเทพฯ : สนพ.จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2562), หน้า 119.

[2]สำนักงานราชบัณฑิตยสภา | พลวัต (6 สิงหาคม 2555) - สำนักงานราชบัณฑิตยสภา (orst.go.th) (เข้าเมื่อ 29 พฤศจิกายน 2563).

[3]DYNAMICS แปลว่าอะไร ดูความหมาย ตัวอย่างประโยค หมายความว่า พจนานุกรม Longdo Dictionary แปลภาษา คำศัพท์ (เข้าเมื่อ 29 พฤศจิกายน 2563).

[4]dynamic_1 noun - Definition, pictures, pronunciation and usage notes | Oxford Advanced American Dictionary at OxfordLearnersDictionaries.com (เข้าเมื่อ 29 พฤศจิกายน 2563).

การเรียนรู้ หมายถึง กระบวนการตลอดถึงวิธีการให้ได้มาซึ่งความรู้ และเป็นทั้งผลของการเรียนรู้ ทำให้บุคคลได้ความรู้ใหม่ ๆ และเกิดความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง เป็นกระบวนการที่เกิดภายในตัวบุคคล จากประสบการณ์และจากการฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง นำสู่ผลระยะยาวคือการเปลี่ยนแปลงคุณลักษณะภายใน ตลอดการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรมและวิธีคิด เพื่อให้สามารถใช้ชีวิตอย่างมีความสุขทั้งกายและใจ สามารถเปลี่ยนแปลงหรือพัฒนาชีวิตตนเอง รวมถึงการทำงาน การอยู่ร่วมกับผู้อื่น การมีส่วนร่วมในการพัฒนาสังคมให้ดียิ่งขึ้น และ การเรียนรู้มีลักษณะเป็นพลวัตที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องและตลอดชีวิตของมนุษย์

พลวัตแห่งการเรียนรู้ (Learning Dynamics) หมายถึง การเรียนรู้ของมนุษย์ ซึ่งเป็นทั้งกระบวนการตลอดถึงวิธีการให้ได้มาซึ่งความรู้ องค์ความรู้ และเป็นผลของการเรียนรู้ที่มีลักษณะเคลื่อนไหวไม่หยุดนิ่ง ทำให้บุคคลได้ความรู้ใหม่ ๆ เกิดความเข้าใจจากประสบการณ์และจากการฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง ในลักษณะที่มีการเปลี่ยนแปลงเคลื่อนไหวอยู่ตลอด ทั้งลักษณะที่มีการสั่งสมเพิ่มพูนเป็นประสบการณ์เป็นความรู้ภายในตัวบุคคล และลักษณะที่สามารถสื่อสารถ่ายทอดออกมาสู่ผู้อื่นเป็นความรู้ชัดแจ้ง นำสู่ผลระยะยาวคือการเปลี่ยนแปลงคุณลักษณะภายใน ตลอดถึงการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและวิธีคิด ปฏิสัมพันธ์ต่อมนุษย์และสังคมสิ่งแวดล้อม พลวัตแห่งการเรียนรู้เป็นพัฒนาการที่มีอยู่ตลอดในตัวแต่ละบุคคลตั้งแต่แรกเกิด สามารถเกิดขึ้นได้ทุกสถานที่ทุกเวลา และเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องและตลอดชีวิต

กล่าวได้ว่า การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในสังคมมนุษย์นั้นล้วนเกิดจากพลวัตแห่งการเรียนรู้ การส่งต่อ-ถ่ายทอด-ถ่ายโอนความรู้และองค์ความรู้ต่าง ๆ แล้วนำเอาความรู้และองค์ความรู้เหล่านั้นมาประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ด้านต่าง ๆ เช่น สร้างสรรค์ให้เกิดเป็นนวัตกรรม ประดิษฐกรรมใหม่ ๆ เป็นต้น เพื่อเป้าหมายคือการสร้างความสุขแก่มนุษยชาติ นวัตกรรมการเรียนรู้ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้ก่อให้เกิดความเปลี่ยนแปลงในสังคมมนุษย์อย่างยิ่งยวด บางช่วงเวลาถึงขนาดพลิกผันหรือพลิกโฉมหน้าไปจากเดิม (disruption) ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงครั้งยิ่งใหญ่ในประวัติศาสตร์ เช่น การเปลี่ยนแปลงครั้งสำคัญที่เป็นผลอันเกิดจากพลวัตแห่งการเรียนรู้ของมนุษย์ที่เกิดขึ้นตั้งแต่มีการปฏิวัติวิทยาศาสตร์ (Scientific Revolution) ในช่วงคริสต์ศตวรรษที่ 16-17 นำไปสู่ยุคแห่งการแสวงหาความรู้ การสร้างกระบวนการเรียนรู้ในเชิงประจักษ์ และทำให้เกิดความรู้และความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาการด้านต่าง ๆ มากมาย ความรู้และองค์ความรู้จากพลวัตแห่งการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงกระบวนทัศน์ของมนุษยชาติ (Paradigm Shift) และส่งผลต่อการปฏิวัติทางภูมิปัญญา (Intellectual Revolution) ในคริสต์ศตวรรษที่ 18 ซึ่งทำให้ชาวตะวันตกเกิดความเชื่อมั่นในเหตุผลความสามารถและภูมิปัญญาของตน และเชื่อว่าโลกจะก้าวหน้า พัฒนาต่อไปไม่หยุดยั้ง คนเราจะ

สามารถแสวงหาความรู้ต่อไปได้อย่างไม่มีวันสิ้นสุด ต่อมาแนวคิดดังกล่าวได้กลายเป็นฐานการพัฒนาความรู้ทางด้านวิทยาศาสตร์[5] และพัฒนาเป็นระบบการศึกษาของทั่วโลกตราบเท่าถึงปัจจุบัน[6]

นอกจากนี้ การแผ่ขยายอิทธิพลความคิดเชิงวิทยาศาสตร์จากซีกโลกตะวันตกผ่านพลวัตแห่งการเรียนรู้ที่เกิดจากการปฏิวัติวิทยาศาสตร์ดังกล่าว[7] ยังส่งผลให้เกิดการปฏิวัติสังคมจากสภาพสังคมเกษตรกรรมสู่สังคมอุตสาหกรรมในช่วงปลายคริสต์ศตวรรษที่ 18 เรียกว่า การปฏิวัติอุตสาหกรรมครั้งที่ 1 (The 1st Industrial Revolution) เริ่มต้นจากประเทศอังกฤษ พลวัตแห่งการเรียนรู้ที่ยังคงดำเนินต่อเนื่องเรื่อยมา ส่งผลให้เกิดวิวัฒนาการของความรู้และนวัตกรรมต่าง ๆ ต่อมา กระทั่งนำไปสู่การปฏิวัติอุตสาหกรรมครั้งที่ 2, 3 และ 4 ส่งผลกระทบต่อรูปแบบการดำเนินชีวิตและวิธีการแสวงหาความสุขของผู้คนทั่วโลกที่ติดต่อสื่อสารเชื่อมโยงถึงกันในหลากหลายมิติอย่างมหาศาล

พลวัตแห่งการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นและสืบต่อมาถึงยุคปฏิวัติอุตสาหกรรมครั้งที่ 4 (The 4th Industrial Revolution) คือยุคปัจจุบันนี้ หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า ยุคปฏิวัติดิจิทัล (The Digital Disruption) ยุคที่พลวัตแห่งการเรียนรู้นำสังคมโลกสู่การบูรณาการเทคโนโลยีเข้ากับทุกมิติของชีวิตมนุษย์[8] ทำให้โลกทางกายภาพและโลกแห่งเทคโนโลยีมาบรรจบและผสานเข้าด้วยกัน ส่งผลให้วิถีชีวิตและรูปแบบการดำเนินชีวิตของผู้คนในยุคนี้เกิดความเปลี่ยนแปลงแตกต่างจากยุคก่อน ๆ อย่างก้าวกระโดด โดยเฉพาะในแง่ของความรวดเร็วฉับไวผันผวนปรวนแปรเกินกว่าที่จะคาดคิดประมาณการณ์ แต่ก็ยังคงมีจุดมุ่งหมายหลักเพื่อการสร้างความสุขแก่ชีวิตมนุษย์ ดังนั้น การปรับตัวอย่างต่อเนื่องให้สอดคล้องกับสภาพแวดล้อมที่มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา การพัฒนาปัญญาด้วยการเรียนรู้และสร้างทักษะชีวิตให้เท่าทันในเชิงพลวัต ด้วยความเข้าใจสภาพความจริงของสรรพสิ่ง จึงเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นอย่างสูงสุดเพื่อความอยู่รอดปลอดภัยอย่างเป็นสุขแก่ชีวิตจิตใจของคนทุกคน

---

[5]Taweesak Kunyochai, Scientific Revolution and Enlightenment, สืบค้นจาก http://www.satit.up.ac.th/BBC07/AboutStudent/Document/Hist_ModernWorld/Modernworld_1/pdf/Scientific_revolution_1.pdf (เข้าเมื่อ 1 กุมภาพันธ์ 2566).

[6]คลังความรู้ Sci Math, สืบค้นจาก https://www.scimath.org/article-science/item/11479-2020-04-21-07-25-03 (เข้าเมื่อ 1 กุมภาพันธ์ 2566).

[7]ฟริตจ็อฟ คาปร้า, แปลโดย พระไพศาล วิสาโล (บรรณาธิการแปล) และคณะ, *จุดเปลี่ยนแห่งศตวรรษ การเปลี่ยนกระบวนทัศน์เพื่อสร้างสรรค์สังคมมนุษย์ขึ้นใหม่,* พิมพ์ครั้งที่ 8, (กรุงเทพฯ : เสมสิกขาลัย, 2565), หน้า 72.

[8]TUXSA Blog, รู้จัก Digital Transformation กับโลกที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างสิ้นเชิง (1 กันยายน 2564), สืบค้นจาก https://tuxsablog.skilllane.com/data-savvy/digital-transformation-101/ (เข้าเมื่อ 1 กุมภาพันธ์ 2566).

2.2 องค์ประกอบของพลวัตแห่งการเรียนรู้ในการสร้างความสุข

การเปลี่ยนผ่านเคลื่อนไหลของข้อมูลข่าวสารและสรรพสิ่งต่าง ๆ อย่างต่อเนื่อง ความเจริญก้าวหน้าของเทคโนโลยีดิจิทัลที่พัฒนาอย่างก้าวกระโดดในศตวรรษที่ 21 กลายเป็นเหตุปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดปรากฏการณ์เสมือนย่อโลกทั้งใบให้เชื่อมโยงถึงกันได้ ทั้งในแง่ระยะทาง (Space) และเวลา (Time) ก่อให้เกิดสภาพแวดล้อมใหม่ในโลกเก่าที่แตกต่างจากเดิมอย่างเห็นได้ชัด อันเป็นผลจากพลวัตแห่งการเรียนรู้ที่ดำเนินต่อเนื่องมาเรื่อย ๆ มนุษย์จึงมีความจำเป็นต้องเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเองให้เท่าทันสถานการณ์ความเปลี่ยนแปลงอย่างพลิกผันฉับไวอยู่ทุกขณะ พลวัตแห่งการเรียนรู้จึงมีบทบาทและความสำคัญอย่างยิ่งในการสร้างประโยชน์สุขแก่การดำเนินชีวิต และเพื่อพัฒนาศักยภาพมนุษย์ในด้านต่าง ๆ “ความรู้” และ “การเรียนรู้” ถือเป็นหัวใจสำคัญของพลวัตแห่งการเรียนรู้ที่จะช่วยพัฒนา “คน” ให้สามารถยกระดับ ปรับตัวปรับใจให้อยู่รอดได้อย่างมี “ความสุข” ในสังคมโลกยุคปัจจุบัน

ในหัวข้อที่ 2.2 นี้ ผู้วิจัยจะได้กล่าวถึงองค์ประกอบของพลวัตแห่งการเรียนรู้ ประกอบด้วย ความรู้ การเรียนรู้ แนวคิดพลวัตแห่งการเรียนรู้ในการนำความรู้ไปใช้ผ่านทฤษฎีการเรียนรู้ การจัดการความรู้ การจัดการเรียนรู้ ตลอดถึงรูปแบบการเรียนรู้ในยุคศตวรรษที่ 21 ซึ่งเคน เคย์ (Ken Kay) และภาคีเพื่อทักษะแห่งศตวรรษที่ 21 (Partnership for 21st Century Skills : P21) ได้นำเสนอแนวทางไว้ว่า คนที่มีความรู้และทักษะในการรับมือกับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง สามารถปรับตัวเองให้เข้ากับสถานการณ์ใหม่ ๆ ได้เท่านั้น จึงจะอยู่รอดด้วยดีและประสบความสำเร็จ[9] ซึ่งนำไปสู่ข้อสรุปแนวคิดการพัฒนาทักษะในศตวรรษที่ 21 ที่ต้องก้าวข้ามสาระวิชาในการเรียนไปสู่ทักษะการใช้ชีวิตและอาชีพ ทักษะการเรียนรู้และนวัตกรรม และทักษะการสื่อสารสารสนเทศและเทคโนโลยีเป็นหลัก[10] เป็นพลวัตแห่งการเรียนรู้ที่มีความสัมพันธ์กันอย่างเป็นระบบ รวมไปถึงหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงที่ถือได้ว่าเป็นหลักพัฒนาสำคัญระดับชาติ เป็นวิวัฒนาการของพลวัตแห่งการเรียนรู้ที่นำไปสู่แนวทางปฏิบัติในเชิงเศรษฐกิจ ตามพระราชดำริของพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร แม้องค์การสหประชาชาติก็ได้ให้การรับรองไว้ว่าเป็นทางเลือกที่สำคัญทางเลือกหนึ่งเพื่อความอยู่รอดของมนุษยชาติในยุคนี้ ทั้งนี้ แผนยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี และแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติไทย ฉบับปัจจุบัน ได้ดำเนินการบนฐานหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง สอดคล้องกับแนวทางการพัฒนาอย่างยั่งยืนบนพื้นฐานความสุขของประชาคมโลก

---

[9]James Bellanca / Ron Brandt, แปลโดย วรพจน์ วงศ์กิจรุ่งเรือง และ อธิป จิตตฤกษ์, *ทักษะแห่งอนาคตใหม่ การศึกษาเพื่อศตวรรษที่ 21*, พิมพ์ครั้งที่ 3, (กรุงเทพฯ : บุ๊คสเคป, 2562), หน้า 36-37.

[10]วิจารณ์ พานิช, วิถีสร้างการเรียนรู้เพื่อศิษย์ ในศตวรรษที่ 21, *วารสารนวัตกรรมการเรียนรู้*, ปีที่ 1 ฉบับที่ 2 (กรกฎาคม – ธันวาคม 2558), หน้า 3-5.

2.2.1 ความรู้

“สามคนร่วมเดินทาง มีคนหนึ่งเป็นครูของเราได้” ในโลกยุคปัจจุบันจะเห็นได้ว่าครูผู้สอนไม่ได้จำกัดอยู่แค่ความเป็นมนุษย์ แต่ยังรวมไปถึงสิ่งแวดล้อมและเทคโนโลยีต่าง ๆ รอบตัวผู้เรียนรู้อีกด้วย ระบบปัญญาประดิษฐ์ (AI) ที่เกิดจากการรวบรวมแหล่งข้อมูล Big Data ผนวกกับวิวัฒนาการเทคโนโลยีดิจิทัล (Digital Technology) ซึ่งดำเนินอย่างไม่หยุดยั้ง ทำให้การเรียนรู้ไร้ขอบเขต รูปแบบการศึกษายุคสังคมฐานความรู้ต้องมีการปรับตัวอย่างมาก การมีผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง (Student Center) การพัฒนาศักยภาพมนุษย์ด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้ (Learning Dynamics) เพราะความรู้กลายเป็นกระแสที่มีการเปลี่ยนผ่านเคลื่อนไหลอยู่ตลอดเวลา (Free Flow) เป็นสภาวะอนิจจังที่ปรากฏชัดเจน การรู้จักรับหรือเสพข้อมูล การเรียนรู้อย่างเท่าทันกระแสความเปลี่ยนแปลง บ่มเพาะสติปัญญาอย่างผู้มีโยนิโสมนสิการ เพื่อสร้างความสุขแก่ชีวิตของมนุษย์ที่อยู่ร่วมกันในสังคมจึงเป็นสิ่งสำคัญ และ “ความรู้” ถือได้ว่าเป็นองค์ประกอบหนึ่งที่มีความสำคัญอย่างยิ่งในพลวัตแห่งการเรียนรู้

ความรู้ มีความหมายแตกต่างกันในหลายนัยหลายมิติ ตามความเข้าใจของนักวิชาการสาขาต่าง ๆ ซึ่งผู้วิจัยจะขอยกมาแสดงไว้บางส่วนในที่นี้

ความรู้ (knowledge) ตามความหมายในพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554 หมายถึง สิ่งที่สั่งสมจากการศึกษาเล่าเรียน การค้นคว้าหรือประสบการณ์ รวมทั้งความสามารถเชิงปฏิบัติและทักษะ สิ่งที่ได้รับมาจากการได้ยิน ได้ฟัง การคิด หรือการปฏิบัติ ความเข้าใจหรือสารสนเทศที่ได้มาจากประสบการณ์[11]

สมชาย นำประเสริฐชัย ให้ความหมายไว้ว่า ความรู้ เป็นแหล่งกำเนิดของผลประโยชน์ต่าง ๆ และเป็นตัวกำหนดความเป็นไปได้ตลอดถึงอนาคตขององค์กร จึงมีคำกล่าวอุปมาอุปไมยว่า ความรู้คือทรัพย์ คืออาวุธ คือประทีป เป็นต้น[12]

วิจารณ์ พานิช ผู้มีบทบาทสำคัญในการสร้างและพัฒนาระบบบริหารจัดการงานวิจัยและการจัดการความรู้ในประเทศไทย ให้ความหมายไว้ว่า ความรู้ หมายถึง สิ่งที่เมื่อนำไปใช้จะไม่หมดหรือสึกหรอ แต่จะยิ่งงอกเงยหรืองอกงามขึ้น สารสนเทศที่นำไปสู่การปฏิบัติ เป็นสิ่งที่คาดเดาไม่ได้ เป็นสิ่งที่เกิดขึ้น ณ จุดที่ต้องการใช้ความรู้นั้น สิ่งที่ขึ้นกับบริบทและกระตุ้นให้เกิดขึ้นโดยความต้องการ[13] นอกจากนี้ ยังกล่าวได้อีกนัยหนึ่งคือ ความรู้ในยุคก่อนเป็นทรัพยากรที่รวบรวม วัด และใช้ได้ตาม

---

[11]พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554 (orst.go.th) (เข้าเมื่อ 22 สิงหาคม 2566).

[12]สมชาย นำประเสริฐชัย, *การจัดการความรู้ (Knowledge Management)*, (กรุงเทพฯ : ซีเอ็ดยูเคชั่น, 2558), หน้า 7-12.

[13]สำนักบริหารและพัฒนาองค์ความรู้ (สบร.), การจัดการความรู้ (KM) คืออะไร?, สืบค้นจาก chapter1_kc.pdf (okmd.or.th) (เข้าเมื่อ 28 กุมภาพันธ์ 2565), หน้า 6-7.

เทคนิควิธีการด้านการจัดการ แต่ในยุคปัจจุบันนี้ ความรู้ หมายถึง สิ่งที่เลื่อนไหล ไม่เป็นเส้นตรง และยากที่จะวัดหรือจัดการ[14]

ศุภวิทย์ ภาษิตนิรันดร์ ให้ความหมายไว้ว่า ความรู้ คืออาวุธสำคัญที่ทำให้เราอยู่รอดได้จากทุกวิกฤต และเราสามารถเปลี่ยนประเทศได้ด้วยความรู้[15]

ไฮดีโอ ยามาซากิ (Hideo Yamasaki) นักวิชาการการจัดการความรู้ชาวญี่ปุ่นให้ความหมายไว้ว่า ความรู้ หมายถึง สารสนเทศที่ผ่านกระบวนการคิดเปรียบเทียบ เชื่อมโยงกับความรู้อื่น จนเกิดเป็นความเข้าใจและนำไปใช้ประโยชน์ในการสรุปและตัดสินใจในสถานการณ์ต่าง ๆ โดยไม่จำกัดช่วงเวลา

George Von Krogh, Kazuo Ichijo และ Ikujiro Nonaka ได้กล่าวไว้ว่า ความรู้สามารถกำหนดความหมายหรือนิยามที่แตกต่างกันได้ ดังนั้น ความหมายของความรู้จึงขึ้นอยู่กับมุมมองและแนวคิดในการนำความรู้ไปใช้ประโยชน์แตกต่างกัน[16]

สรุป ความรู้ หมายถึง สิ่งที่สั่งสมจากการศึกษาเล่าเรียน การค้นคว้าหรือประสบการณ์ รวมทั้งความสามารถเชิงปฏิบัติและทักษะ หรือสารสนเทศที่ได้มาจากประสบการณ์ สิ่งที่ได้รับมาจากการได้ยินได้ฟัง การคิด หรือการปฏิบัติ และสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้ในบริบทต่าง ๆ อย่างไม่จำกัดกาลเวลา สามารถนำไปใช้ได้โดยไม่มีการสึกหรอ ยิ่งใช้ก็ยิ่งงอกงาม สำหรับยุคปัจจุบันที่มีการเคลื่อนไหลและเปลี่ยนผ่านของข้อมูลในการเรียนรู้อย่างรวดเร็ว ความรู้จำเป็นต้องมีการปรับสถานภาพความสดใหม่ตามลักษณะของข้อมูลที่สั่งสมในการเรียนรู้ตามไปด้วย อันเป็นคุณลักษณะสำคัญและจำเป็นสำหรับผู้เรียนรู้ สอดคล้องกับลักษณะความเปลี่ยนแปลงของสรรพสิ่งต่าง ๆ ที่ดำเนินไปอย่างรวดเร็วฉับไวในโลกยุคปัจจุบัน

1. ลำดับขั้นของความรู้

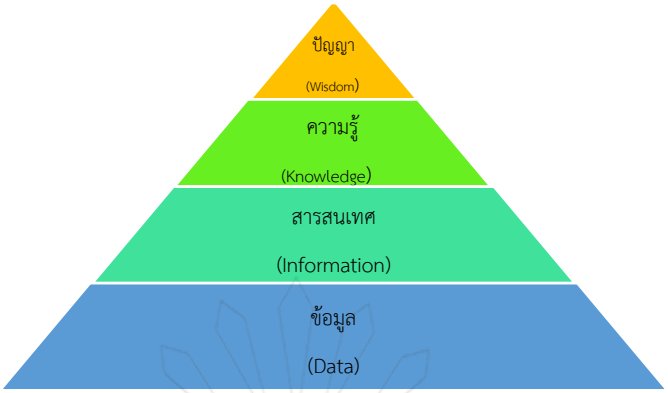
จากนิยามความรู้ของไฮดีโอ ยามาซากิ (Hideo Yamasaki) สามารถแสดงลำดับขั้นของความรู้ได้ด้วยรูปแบบของพิระมิดความรู้ ที่มีพัฒนาการตามลำดับขั้นของความรู้ ซึ่งมีความสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องเป็นฐานของกันและกัน แสดงดังภาพที่ 2.1

---

[14]วิจารณ์ พานิช, *ขอบฟ้าใหม่ในการจัดการความรู้,* (กรุงเทพฯ : มูลนิธิสถาบันส่งเสริมการจัดการความรู้เพื่อสังคม, 2559), หน้า 4.

[15]เรื่องเดียวกัน, หน้า 12-13.

[16]สมชาย นำประเสริฐชัย, อ้างถึงใน *การจัดการความรู้ (Knowledge Management)*, (กรุงเทพฯ : ซีเอ็ดยูเคชั่น, 2558), หน้า 9.



ภาพที่ 2.1 แนวคิดของ Hideo Yamasaki แสดงพิระมิดลำดับขั้นของความรู้

ข้อมูล (Data) คือ ข้อเท็จจริงเกี่ยวกับเรื่องใดเรื่องหนึ่งเกี่ยวกับเหตุการณ์หรือสิ่งที่เกิดขึ้น ซึ่งยังเป็นข้อมูลดิบที่ไม่ผ่านการประมวลผลใด เช่น ตัวเลข ตัวหนังสือ ข้อเท็จจริง รูปภาพที่สื่อความหมาย เป็นต้น

สารสนเทศ (Information) คือ ข้อมูลที่ผ่านการประมวลผลแล้ว ด้วยการเพิ่มมูลค่าให้กับข้อมูลด้วยวิธีการต่าง ๆ ได้แก่ การทำให้รู้ว่าเก็บข้อมูลไว้อย่างไร เพื่อวัตถุประสงค์อะไร การทำให้เป็นหมวดหมู่ เพื่อได้รู้องค์ประกอบย่อย ๆ ของข้อมูล การทำให้สามารถคำนวณ วิเคราะห์ได้ตามหลักวิทยาศาสตร์หรือสถิติ การทำให้ถูกต้อง หลีกเลี่ยงความผิดพลาดของข้อมูล การเรียบเรียงให้ชัดเจน ดูเป็นระเบียบ ง่ายต่อการศึกษาและนำไปใช้ต่อ หรือการแสดงถึงความสัมพันธ์ของข้อมูล[17] กล่าวได้ว่า สารสนเทศคือการประมวลผลจากข้อมูลต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องอย่างเป็นระบบตามหลักวิชาเพื่อนำไปใช้ประโยชน์ตามต้องการ

ความรู้ (Knowledge) คือ สารสนเทศที่ผ่านกระบวนการคิดเปรียบเทียบ เชื่อมโยงกับความรู้อื่น จนเกิดเป็นความเข้าใจและนำไปใช้ประโยชน์ในการสรุป และตัดสินใจในสถานการณ์ต่าง ๆ โดยไม่จำกัดช่วงเวลา

ปัญญา / ภูมิปัญญา (Wisdom) เป็นสิ่งที่อยู่ในตัวคน นำมาประยุกต์ใช้เพื่อแก้ปัญหาหรือพัฒนาการทำงานให้เกิดประโยชน์ ปัญญาปฏิบัติจากภูมิปัญญาได้มีการยกระดับกลายเป็นนวัตกรรม (Innovation)[18] กล่าวได้ว่า การเกิดปัญญาเป็นกระบวนการสูงสุดของความรู้[19]

---

[17]Jashapara, Ashok, *Knowledge Management An Integrated Approach,* 2nd ed., (London : Ashford Colour Press, 2011), pp. 17-18.

[18]SlideShare, โมเดลและทฤษฎีที่สำคัญเกี่ยวกับการจัดการความรู้ (KM), สืบค้นจาก โมเดลและทฤษฎีที่สำคัญเกี่ยวกับการจัดการความรู้ (Km) (slideshare.net) (เข้าเมื่อ 1 มีนาคม 2564).

[19]ศิโรจน์ ผลพันธิน อ้างถึงใน *พื้นฐานการจัดการการศึกษา,* (พิมพ์ครั้งที่ 2), (กรุงเทพฯ : สนพ.แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2560), หน้า 293.

ลำดับขั้นของความรู้นี้สอดคล้องกับรัฐธรพี พิพัฒน์ธนวงศ์ ได้กล่าวถึงไว้ในการพัฒนาปัญญามนุษย์เชิงบูรณาการแนวพุทธ อธิบายโดยใช้ทฤษฎีการสร้างปัญญา DIKW (Data-Information-Knowledge-Wisdom) โดยมีการเชื่อมโยงลำดับขั้นจากข้อมูลสู่ปัญญา (From data to wisdom) ซึ่งผู้เสนอแนวคิดในช่วงแรกคือ Russell Ackoff[20] เปรียบเทียบระดับขององค์ประกอบ 4 ประการจากข้อมูลสู่ปัญญา ไว้ว่า “1 ออนซ์ของสารสนเทศ (Information) มีค่าเท่ากับ 1 ปอนด์ (= 16 ออนซ์) ของข้อมูล (Data), 1 ออนซ์ของความรู้ (Knowledge) มีค่าเท่ากับ 1 ปอนด์ของสารสนเทศ (Information), 1 ออนซ์ของความเข้าใจหรือปัญญา (Understanding) มีค่าเท่ากับ 1 ปอนด์ของความรู้ (Knowledge)”

ดังนั้น จะเห็นได้ว่า คนเราสามารถเรียนรู้ ได้รับข้อมูล (Data) จากสิ่งต่าง ๆ รอบตัว แล้วพัฒนาตามลำดับขั้นจากข้อมูลสู่ความรู้ ความเข้าใจ ซึ่งในเวลาต่อมา Ackoff ได้พัฒนาแนวคิดดังกล่าวเพิ่มเติม กำหนดลำดับขั้นของข้อมูลสู่ปัญญาเป็น 5 ขั้นตอน คือ

1) ข้อมูลดิบ (Data) ข้อมูลทุกรูปแบบที่ยังไม่ผ่านการประมวลผล

2) ข้อมูลข่าวสาร (Information) ข้อมูลที่ผ่านกระบวนการให้สามารถใช้ประโยชน์ได้ โดยข้อมูลข่าวสารนั้นต้องสามารถตอบคำถามเบื้องต้นให้ได้ เช่น ใคร (who) ทำอะไร (what) ที่ไหน (where) เมื่อไร (when) เป็นต้น

3) ความรู้ (Knowledge) การประยุกต์ร่วมกันของข้อมูลดิบและข้อมูลระดับข่าวสาร เพื่อให้สามารถตอบคำถามว่าทำอย่างไร (How) ให้ได้

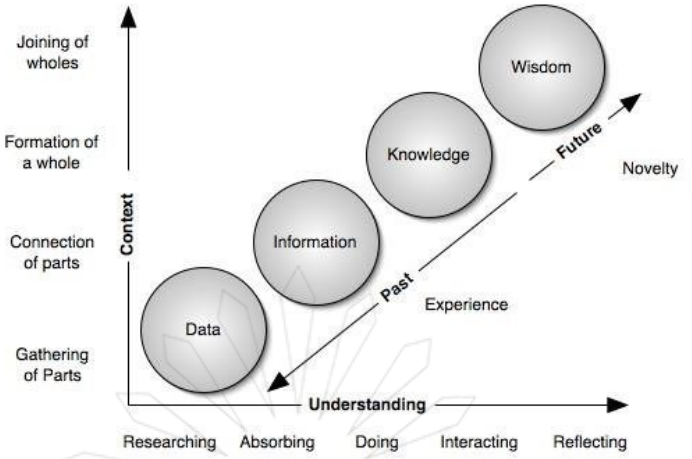
4) ความเข้าใจ (Understanding) ตอบได้ว่าทำไปเพื่ออะไร (Why)

5) ปัญญา (Wisdom) การประเมินความเข้าใจ

ต่อมา Richard MacEwan ได้อธิบายถึงความเกี่ยวข้องของทั้ง 5 ขั้นตอนตามทัศนะของ Ackoff ไว้ว่า จากข้อมูล (Data) ถึงปัญญา (Wisdom) นั้น ต้องอาศัยการเพิ่มขึ้นของความเข้าใจและความเชื่อมโยงที่มีอัตราส่วนเพิ่มขึ้นเป็นลำดับ หมายถึง กระบวนการจากข้อมูลดิบไปสู่ปัญญานั้นต้องอาศัยทั้งความเข้าใจที่มากขึ้นทีละขั้น และเวลาเดียวกันก็มีความเชื่อมโยงกันระหว่างข้อมูลที่มากขึ้นด้วย จึงจะสามารถพัฒนาจากข้อมูลดิบไปสู่ปัญญาได้ แสดงดังภาพที่ 2.2

---

[20]Ackoff, R. L. (1999), Ackoff’s Best (From data to wisdom). New York: John Wiley & Sons, pp. 170 – 172. สืบค้นจาก https://faculty.ung.edu/kmelton/Documents/DataWisdom.pdf (เข้าเมื่อ 1 กุมภาพันธ์ 2566).



ภาพที่ 2.2 DIKW Model

จากภาพที่ 2.2 แสดงให้เห็นว่า จากข้อมูลดิบ (Data) ไปสู่ข้อมูลข่าวสาร (Information) นั้นต้องเข้าใจความสัมพันธ์ (Understanding Relations) ของข้อมูลดิบชุดต่าง ๆ ก่อน แล้วนำมาเชื่อมโยงเข้าด้วยกันจนกลายเป็นข้อมูลข่าวสาร จากนั้น ขั้นตอนต่อมาคือทำให้ข้อมูลข่าวสารกลายเป็นความรู้ (Knowledge) โดยอาศัยความเข้าใจในรูปแบบ (Patterns Understanding) คือ ความเข้าใจที่จะนำข่าวสารข้อมูลเหล่านั้นมาจัดให้เป็นรูปแบบ เป็นระบบเพื่อจะสร้างเป็นความรู้ในเชิงพลวัต แล้วจึงนำความรู้เหล่านั้นมาประมวลผล โดยอาศัยความเข้าใจในระดับหลักการ (Principles) และความเชื่อมโยงที่ซับซ้อนขึ้นจนเกิดเป็นทฤษฎีหรือองค์ความรู้ที่สามารถนำไปใช้ได้ เรียกว่า ปัญญา (Wisdom)[21]

สรุป ความรู้เป็นสิ่งที่สามารถพัฒนาได้ผ่านกระบวนการเรียนรู้ เชื่อมโยงด้วยความเข้าใจจากข้อมูลดิบนำสู่ “ปัญญา” ซึ่งเป็นกระบวนการสูงสุดของความรู้ เป็นองค์ความรู้ที่สามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้จริงในพลวัตแห่งการเรียนรู้

2. ประเภทของความรู้

ความรู้สามารถจัดแบ่งได้หลายมิติ (Multidimensional Knowledge) ขึ้นอยู่กับเกณฑ์ที่ใช้ในการแบ่งให้เหมาะสมและสะดวกต่อการนำความรู้นั้นไปใช้ประโยชน์ เช่น จัดแบ่งตามลักษณะ (Explicit / Tacit Knowledge) ตามประเภทของความรู้ (Functional Knowledge เช่น ความรู้ด้านวิศวกรรม-เศรษฐศาสตร์ เป็นต้น) ตามแหล่งที่มาของความรู้ (Internal / External Knowledge คือ ความรู้ภายใน-ภายนอกองค์กร) ตามผู้ใช้ความรู้ (Personal / Group / Organizational Knowledge คือ ความรู้ส่วนบุคคล-กลุ่ม-องค์กร) เป็นต้น

---

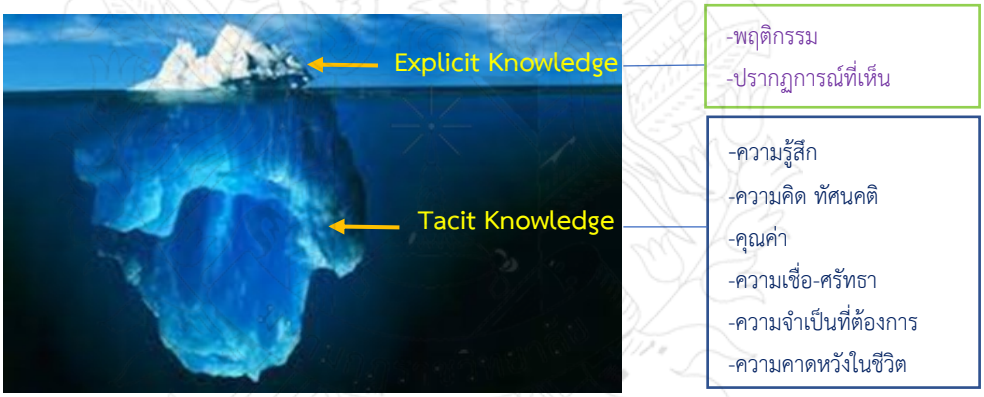
[21]รัฐธรพี พิพัฒน์ธนวงศ์, “การพัฒนาปัญญามนุษย์เชิงบูรณาการแนวพุทธ”, ดุษฎีนิพนธ์ศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย), 2561, หน้า 23-24.

การจัดแบ่งความรู้ตามลักษณะที่นิยมกันมี 2 ลักษณะ ได้แก่

1) ความรู้ที่ชัดแจ้ง (Explicit Knowledge) เป็นความรู้ที่เป็นเหตุเป็นผล ผ่านการวิเคราะห์สังเคราะห์จนเป็นหลักทั่วไป ไม่ขึ้นอยู่กับบริบทใดบริบทหนึ่งโดยเฉพาะ สามารถรวบรวมและถ่ายทอดออกมาในรูปแบบต่าง ๆ เช่น หนังสือ คู่มือ เอกสาร และรายงานต่าง ๆ เป็นความรู้ที่ไม่ค่อยสำคัญต่อความได้เปรียบในการแข่งขัน เพราะทุกคนสามารถเข้าถึงได้ง่าย

2) ความรู้ที่ฝังในตัวคน (Tacit Knowledge) เป็นความรู้ที่อยู่ในตัวของแต่ละบุคคล อาจอยู่ในใจ (ความเชื่อ ค่านิยม) อยู่ในสมอง (เหตุผล) อยู่ในมือ และส่วนอื่น ๆ ของร่างกาย (ทักษะ) เกิดจากประสบการณ์การเรียนรู้ หรือพรสวรรค์ต่างๆ ซึ่งขึ้นอยู่กับบริบทใดบริบทหนึ่งโดยเฉพาะ สื่อสารหรือถ่ายทอดในรูปของตัวเลข สูตร หรือลายลักษณ์อักษรได้ยาก แต่สามารถพัฒนาและแบ่งปันกันได้ เป็นความรู้ที่ก่อให้เกิดความได้เปรียบในการแข่งขัน

ความรู้ในองค์กรต่าง ๆ ส่วนใหญ่จะเป็นความรู้ที่ฝังในตัวคน เปรียบเทียบเป็นอัตราส่วนกับความรู้ที่ชัดแจ้ง แบ่งสัดส่วนได้เป็น 80 : 20 โดยเปรียบเทียบได้กับภูเขาน้ำแข็ง ส่วนที่โผล่พ้นน้ำขึ้นมาเปรียบเสมือนความรู้ที่ชัดแจ้งเป็นส่วนน้อยคือประมาณ 20 % ของทั้งหมด ในขณะที่ส่วนที่จมอยู่ใต้น้ำซึ่งเปรียบเสมือนความรู้ที่ฝังในตัวคนเป็นส่วนที่ใหญ่มากคือประมาณ 80 % ของทั้งหมด[22] และความรู้ทั้ง 2 ลักษณะนี้สามารถปรับเปลี่ยนและถ่ายโอนแก่กันและกันได้ในลักษณะที่เป็นพลวัต



ภาพที่ 2.3 แบบจำลองภูเขาน้ำแข็ง (Iceberg Model)

ที่มา. จาก *Google Sites,* (เข้าเมื่อ 28 กุมภาพันธ์ 2565).

3. ระดับของความรู้

การจำแนกระดับของความรู้ตามแนวคิดของ James Brian Quinn สามารถแบ่งออกได้เป็น 4 ระดับ คือ

---

[22]สำนักงานบริหารและพัฒนาองค์ความรู้ (สบร.), การจัดการความรู้ (KM) คืออะไร?, สืบค้นจาก chapter1_kc.pdf (okmd.or.th) (เข้าเมื่อ 28 กุมภาพันธ์ 2565), หน้า 7-9.

1) ความรู้เชิงทฤษฎี (Know-What) เป็นความรู้เชิงข้อเท็จจริง รู้อะไรเป็นอะไร พบในผู้ที่สำเร็จการศึกษาใหม่ ๆ โดยเฉพาะความรู้ที่จำมาจากความรู้ชัดแจ้งซึ่งได้จากการเรียน

2) ความรู้เชิงทฤษฎีและเชิงบริบท (Know-How) เป็นความรู้เชื่อมโยงกับโลกของความเป็นจริง ภายใต้สภาพความเป็นจริงที่ซับซ้อน สามารถนำเอาความรู้ชัดแจ้งที่ได้มาประยุกต์ใช้ตามบริบทของตนเอง พบในคนที่ทำงานมาหลายปี เกิดเป็นความรู้ฝังลึกที่เป็นทักษะหรือประสบการณ์มากขึ้น

3) ความรู้ในระดับที่อธิบายเหตุผล (Know-Why) เป็นความรู้เชิงเหตุผลระหว่างเรื่องราวหรือเหตุการณ์ต่าง ๆ ผลของประสบการณ์แก้ปัญหาที่ซับซ้อน และนำประสบการณ์มาแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับผู้อื่น เป็นผู้ทำงานมาระยะหนึ่งแล้วเกิดความรู้ฝังลึก สามารถถอดความรู้ฝังลึกของตนเองมาแลกเปลี่ยนกับผู้อื่นหรือถ่ายทอดให้ผู้อื่น พร้อมทั้งรับเอาความรู้จากผู้อื่นไปปรับใช้ในบริบทของตนได้

4) ความรู้ในระดับคุณค่าความเชื่อ (Care-Why) เป็นความรู้ในลักษณะของความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ที่ขับดันมาจากภายในตนเองจนเป็นผู้ที่สามารถสกัด ประมวล วิเคราะห์ความรู้ที่ตนเองมีกับความรู้ที่ตนเองได้รับมาสร้างเป็นองค์ความรู้ใหม่ขึ้นได้ เช่น สร้างตัวแบบ หรือทฤษฎีใหม่ หรือนวัตกรรมขึ้นมาใช้ในการทำงานได้[23]

สรุป ความรู้ ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญในพลวัตแห่งการเรียนรู้ สามารถจัดแบ่งได้หลายแบบ ที่นิยมกันคือแบ่งตามลักษณะความรู้ที่ชัดแจ้ง (Explicit Knowledge) เป็นความรู้ที่วิเคราะห์และอธิบายในเชิงรูปธรรมได้ และความรู้ที่ฝังในตัวคน(Tacit Knowledge) เป็นความรู้ที่อธิบายเป็นรูปธรรมได้ยาก แต่สามารถพัฒนาและแบ่งปันกันได้ แบ่งเป็นสัดส่วนตามทฤษฎีภูเขาน้ำแข็ง คือ 20 : 80 และระดับของความรู้ จัดเป็น 4 ระดับ คือ Know what รู้ว่าคืออะไร, Know how รู้วิธีการ, Know why รู้เหตุผล และ Care why รู้ในระดับคุณค่าความเชื่อ / รู้ใส่ใจเหตุผล-สร้างสรรค์ตนเองสู่ความสำเร็จ[24]

2.2.2 การจัดการความรู้ (Knowledge Management)

เทคโนโลยีและโลกาภิวัตน์ได้นำสังคมโลกสู่ยุคเศรษฐกิจบนพื้นฐานความรู้อย่างเป็นพลวัต ซึ่งความรู้จะถูกบูรณาการไปเป็นภูมิปัญญา (wisdom) อันเป็นกระบวนการสูงสุดของความรู้ และความรู้ที่เป็นภูมิปัญญาจะกลายเป็นทรัพยากรที่สำคัญที่สุดของโลกอนาคต[25] สังคมเศรษฐกิจฐานความรู้ (Knowledge-Based Society and Economy) จึงมีความรู้เป็นทรัพย์สินขององค์กรที่จะ

---

[23]อ้างถึงใน ธีรศักดิ์ อุปไมยอธิชัย, *พื้นฐานการจัดการการศึกษา*, พิมพ์ครั้งที่ 2, กรุงเทพฯ : สนพ. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2560, หน้า 290.

[24]ธนพล ก่อฐานะ, *การปรับกระบวนการคิดในยุคดิจิตอล : Mindset Transformation in the Digital Age,* (นนทบุรี : ลีโอซ่า, 2562), หน้า 37.

[25]เรื่องเดียวกัน, หน้า 39-40.

ช่วยให้องค์กรประสบความสำเร็จ สามารถรักษาศักยภาพการแข่งขันไว้ได้ รวมถึงการนำมาซึ่งการเพิ่มผลผลิตและกำไร เทคนิควิธีการบริหารจัดการความรู้ถูกพัฒนาขึ้นจากการจัดการสารสนเทศ (Information Management) และปรับบทบาทการจัดการความรู้ให้ทันต่อเหตุการณ์ ทำให้เกิดรูปแบบการบริหารที่เรียกว่า การจัดการความรู้ (Knowledge Management)[26] ซึ่งเป็นองค์ประกอบที่สำคัญส่วนหนึ่งของพลวัตแห่งการเรียนรู้

1. ความหมายของการจัดการความรู้

ญาฐินี บูรณเกษมชัย ได้ให้ความหมายของการจัดการความรู้ไว้ ดังนี้

1. การจัดการความรู้ หมายถึง การรวบรวม การจัดเก็บและการเข้าถึงข้อมูล เพื่อการสร้างเป็นความรู้ เทคโนโลยีด้านข้อมูลและด้านคอมพิวเตอร์เป็นเครื่องมือช่วยเพิ่มพลังการจัดการความรู้

2. การจัดการความรู้เกี่ยวข้องกับการแบ่งปันความรู้ (Knowledge Sharing) ถ้าไม่มีการแบ่งปันความรู้ ความพยายามในการจัดการความรู้จะไม่ประสบผลสำเร็จ พฤติกรรมภายในองค์กรเกี่ยวกับวัฒนธรรม พลวัต วิธีปฏิบัติ มีผลต่อการแบ่งปันความรู้และการจัดการความรู้

3. การจัดการความรู้ต้องการผู้ทรงความรู้ ความสามารถในการตีความและประยุกต์ใช้ความรู้ ในการสร้างนวัตกรรมและเป็นผู้นำองค์กร รวมทั้งต้องการผู้เชี่ยวชาญในสาขาใดสาขาหนึ่งสำหรับช่วยและแนะนำวิธีประยุกต์ใช้ในการจัดการความรู้ ดังนั้น กิจกรรมเกี่ยวกับคน การพัฒนาคน การดึงคนมีความรู้ความสามารถไว้ในองค์กรเป็นส่วนหนึ่งของการจัดการความรู้

4. การจัดการความรู้เป็นเรื่องของการเพิ่มประสิทธิผลขององค์กร เพราะความเชื่อว่าจะช่วยสร้างความมีชีวิตชีวาและความสำเร็จให้แก่องค์กร การประเมินต้นทุนทางปัญญา (Intellectual Capital) และผลสำเร็จของการประยุกต์ใช้การจัดการความรู้ เป็นดัชนีบอกว่าองค์กรมีการจัดการความรู้อย่างได้ผลหรือไม่ และในที่สุดความรู้ที่มีอยู่จะกระจายทั่วทั้งองค์กรอย่างสมดุล เพื่อเพิ่มความสามารถในการพัฒนาองค์กร[27]

สำนักงานราชบัณฑิตยสภาให้ความหมาย การจัดการความรู้ (Knowledge Management : KM) หมายถึง กระบวนการพัฒนาความรู้ของบุคคลและองค์กรเพื่อสร้างคุณภาพและประสิทธิภาพ โดยการรวมกลุ่มกัน กำหนดวิสัยทัศน์ร่วมคิดร่วมทำ แลกเปลี่ยนเรียนรู้จากประสบการณ์ของสมาชิกผสมผสานกับความรู้จากแหล่งข้อมูลทั่วไป มีการกำหนดเป้าหมาย วิธีการปฏิบัติ การทดลอง การตรวจสอบ การสังเคราะห์และการนำความรู้ไปใช้ประโยชน์เพื่อบรรลุวัตถุประสงค์ ในระดับบุคคล การร่วมกระบวนการจัดการความรู้ช่วยเสริมสร้างความตระหนักคุณค่าและความสามารถที่เป็นความรู้ฝังลึกอยู่ภายในตน เกิดการปรับเปลี่ยนวิธีคิดและการปฏิบัติงานจนประสบความสำเร็จ ในระดับองค์กร

---

[26]ญาฐินี บูรณเกษมชัย, อ้างถึงใน *ธีรศักดิ์ อุปไมยอธิชัย*, เรื่องเดียวกัน, หน้า 292.

[27]เรื่องเดียวกัน, หน้า 292.

กระบวนการจัดการความรู้เน้นการเรียนรู้เป็นเครือข่ายเชื่อมโยงกัน สมาชิกขององค์กรต่างเสริมพลังกันอย่างกัลยาณมิตร ทำให้องค์กรมีความเข้มแข็งและผลงานก้าวหน้า สอดคล้องกับวิสัยทัศน์ เกิดเป็นองค์กรแห่งการเรียนรู้ (Learning Organization)[28]

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาระบบราชการ (กพร.) ได้ให้ความหมายของการจัดการความรู้ไว้ว่า เป็นการรวบรวม สร้าง จัดระเบียบ แลกเปลี่ยน และประยุกต์ใช้ความรู้ในองค์กร โดยพัฒนาระบบจากข้อมูลไปสู่สารสนเทศ เพื่อให้เกิดความรู้และปัญญาในที่สุด[29]

กัลยา โสภณพนิช ได้กล่าวไว้ว่า ความรู้เป็นแสงสว่างแห่งชีวิตและการจัดการความรู้ที่ดี ที่สามารถส่งต่อขยายผลจะก่อให้เกิดประโยชน์มหาศาลต่อประเทศชาติ ส่งผลให้เกิดการพัฒนาอย่างก้าวกระโดดและยั่งยืนได้อย่างแท้จริง[30]

ปีเตอร์ ดรักเกอร์ (Peter Drucker) ได้กล่าวถึงการจัดการความรู้ว่า ความรู้เป็นต้นกำเนิดของความมั่งคั่ง (Wealth) การนำความรู้ไปประยุกต์ใช้กับงานเฉพาะด้านที่มีความชำนาญอยู่แล้ว จะเป็นการเพิ่มผลผลิต (Product) แต่ถ้านำความรู้นั้นไปประยุกต์กับงานด้านใหม่ ๆ ที่เราไม่มีประสบการณ์มาก่อน ความรู้นั้นเรียกว่า นวัตกรรม (Innovation)[31]

สรุป การจัดการความรู้ หมายถึง การรวบรวม การจัดเก็บ และการเข้าถึงข้อมูล เพื่อการสร้างเป็นความรู้ จัดระเบียบ แลกเปลี่ยน และประยุกต์ใช้ความรู้ในองค์กรอย่างเป็นพลวัต โดยการพัฒนาระบบจากข้อมูลไปสู่สารสนเทศ ก่อให้เกิดความรู้และปัญญา เพื่อประโยชน์ในการพัฒนาบุคคลากรและองค์กร การนำความรู้ไปใช้ประยุกต์ให้เข้ากับงานที่มีความชำนาญอยู่แล้วเป็นการเพิ่มผลผลิต ส่วนการนำความรู้ไปใช้ในงานที่ยังไม่มีประสบการณ์มาก่อนเป็นนวัตกรรม

สำหรับเป้าหมายของการจัดการความรู้ มี 3 ประการ คือ

1. เพื่อพัฒนางานให้มีคุณภาพและมีประสิทธิผลยิ่งขึ้น

2. เพื่อพัฒนาคน คือ ผู้ปฏิบัติงาน

3. เพื่อพัฒนาฐานความรู้ขององค์กรหรือหน่วยงาน เพิ่มพูนทุนความรู้ หรือทุนปัญญาขององค์กร ช่วยให้องค์กรมีศักยภาพในการฟันฝ่าความยากลำบากหรือความไม่แน่นอนในอนาคตได้ดีขึ้น

---

[28]สำนักงานราชบัณฑิตยสภา | body of knowledge – knowledge – knowledge management (km) - สำนักงานราชบัณฑิตยสภา (orst.go.th) (เข้าเมื่อ 18 กุมภาพันธ์ 2565).

[29]กพร., การจัดการความรู้ (pdf), สืบค้นจาก Google Sites (เข้าเมื่อ 24 กุมภาพันธ์ 2565).

[30]ศุภวิทย์ ภาษิตนิรันดร์ และ พญ.ญาณี โชคสมงาม, *KM : Knowledge Management,* อ้างแล้ว, หน้า คำนิยม.

[31]ธีรศักดิ์ อุปไมยอธิชัย, *พื้นฐานการจัดการการศึกษา,* อ้างแล้ว, หน้า 291.

2. เครื่องมือที่ใช้ในการจัดการความรู้ / กระบวนการจัดการความรู้

เครื่องมือที่ช่วยให้องค์กรสามารถถ่ายทอดข้อมูลระหว่างกลุ่มงานและบุคลากร เพื่ออำนวยความสะดวกในการรวบรวมข้อมูลต่าง ๆ มีหลายลักษณะ สรุปเป็นขั้นตอนตามลักษณะการใช้งาน รวมถึงประเภทของเครื่องมือ นวัตกรรม และเทคโนโลยีสารสนเทศได้ดังนี้

1. การค้นหา / บ่งชี้ความรู้ เป็นการสร้างแนวความคิดใหม่ (Knowledge Identification) เครื่องมือที่ใช้เป็นประเภทของเทคโนโลยี Idea Generating Tools

2. การสร้างและแสวงหาความรู้ (Knowledge Creation and Acquisition) เป็นการสกัดเอาความรู้ใหม่ ๆ แนวโน้มรวมถึงพฤติกรรมผู้ใช้บริการ เครื่องมือที่ใช้คือ คอมพิวเตอร์ อินเทอร์เน็ต

3. การจัดการความรู้ให้เป็นระบบ (Knowledge Organization) เพื่อกลั่นกรองและจัดลำดับข้อมูล เครื่องมือและเทคโนโลยีที่นำมาใช้เป็น Document Management System ซึ่งโปรแกรมต่าง ๆ ของคอมพิวเตอร์จะมีบทบาทสำคัญในการจัดการ

4. การประมวลและการกลั่นกรองความรู้ (Knowledge Codification and Refinement) เป็นการจัดข้อมูลให้เป็นระบบและช่วยแปลความรู้และประสบการณ์ต่าง ๆ เพื่อเก็บไว้ในฐานความรู้ เครื่องมือที่ใช้ คือ Visual Maps, Directories, data Based, Knowledge Based

5. การเข้าถึงความรู้ (Knowledge Assess) โดยใช้คอมพิวเตอร์เป็นเครื่องมือในการเรียนรู้ระบบเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร (Information Communication and Technologies : ICT) เช่น การใช้อีเมล เว็บไซด์ต่าง ๆ Search and Retrieval Technologies เพื่อการเข้าถึงข้อมูลและสารสนเทศที่มีอยู่มากมายในโลกไซเบอร์

6. การแบ่งปันแลกเปลี่ยนความรู้ (Knowledge Sharing) ช่วยเชื่อมโยงบุคลากรภายในองค์กรที่อยู่ต่างสถานที่เข้าไว้ด้วยกัน เพื่อแลกเปลี่ยนความรู้ โดยการจัดทำเอกสาร ฐานความรู้ รวมทั้งการนำเทคโนโลยีสารสนเทศมาใช้ จะทำให้เข้าถึงความรู้ได้ง่ายและรวดเร็วขึ้น

7. การเรียนรู้ (Learning) การเรียนรู้ของบุคลากรจะทำให้เกิดความรู้ใหม่ ๆ ขึ้นมากมาย มีผลต่อการเพิ่มพูนองค์ความรู้ขององค์กรที่มีอยู่ให้เพิ่มมากขึ้น ดังนั้นจึงมีความจำเป็นที่จะต้องมีแผนการฝึกอบรมและการบันทึกการอบรม รวมทั้งหน่วยงานต้องสนับสนุนให้บุคลากรทุกคนเรียนรู้ด้วยตนเอง กระบวนการเรียนรู้นี้มีลักษณะเป็นพลวัต มีความสัมพันธ์กับการทำงานที่เกื้อกูลกัน และเป็นการสนับสนุนอำนวยความสะดวกสำหรับผู้เรียนรู้ด้วย[32]

3. กรอบแนวคิดการจัดการความรู้

ทาเคอูชิ และ โนนากะ (Takeuchi & Nonaka) เสนอกรอบแนวคิดเป็นวงจรการจัดการความรู้ (Spiral Model / SECI Model) ตั้งอยู่บนพื้นฐานของการจำแนกความรู้เป็น 2 มิติ ได้แก่ 1.

[32]เรื่องเดียวกัน, หน้า 293-294, 325-326.

ความรู้แบบชัดแจ้ง (Explicit Knowledge) กับความรู้ไม่ชัดแจ้งหรือความรู้แฝง (Tacit Knowledge)
2. ความรู้ในบุคคล (Individual Knowledge) กับความรู้ขององค์กร (Organization Knowledge)

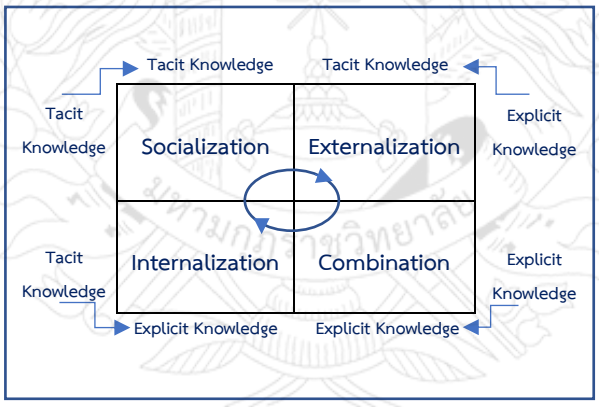
ความรู้มีลักษณะเป็นพลวัตที่มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา สามารถเปลี่ยนแปลง ถ่ายโอนจากบุคคลสู่บุคคลในเชิงนามธรรม หรือถ่ายทอดออกมาเป็นรูปธรรม ซึ่งจะทำให้เกิดความรู้ใหม่ขึ้นเรื่อย ๆ อย่างไม่มีที่สิ้นสุด การสร้างความรู้ตามกรอบแนวคิดดังกล่าวประกอบด้วย 4 ลักษณะ คือ

1. การสร้างกระบวนการทางสังคม (Socialization) เป็นการแบ่งปันความรู้แบบไม่ชัดแจ้งไปสู่ความรู้แบบไม่ชัดแจ้ง ด้วยการถ่ายทอดประสบการณ์ ความสามารถทางเทคนิค การแลกเปลี่ยนกระบวนการคิดของบุคคล

2. การปรับเปลี่ยนความรู้สู่ภายนอก (Externalization) เป็นการสร้างความรู้แบบไม่ชัดแจ้งไปสู่ความรู้แบบชัดแจ้ง เช่น การถ่ายทอดความรู้ออกมาเป็นลายลักษณ์อักษร สารสนเทศในรูปแบบต่าง ๆ ข้อมูลทางอิเล็กทรอนิกส์ มัลติมีเดีย เป็นต้น

3. การผสมผสาน (Combination) เป็นการสร้างความรู้แบบชัดแจ้งเป็นความรู้แบบชัดแจ้งด้วยการสังเคราะห์ความรู้แบบชัดแจ้งแล้วสร้างเป็นความรู้ใหม่ขึ้นมา เช่น การต่อยอดความรู้จากผลการวิจัย เป็นต้น

4. การปรับเปลี่ยนความรู้สู่ภายใน (Internalization) เป็นการสร้างความรู้แบบชัดแจ้งเป็นความรู้แบบไม่ชัดแจ้ง เช่น ความเข้าใจจากการเรียนรู้ ประสบการณ์ที่ได้จากการลงมือปฏิบัติ ความรู้ที่ได้จากการอ่าน เป็นต้น[33]



ภาพที่ 2.4 Knowledge Spiral Model (SECI MODEL)
ที่มา. จาก *Google Sites*, (เข้าเมื่อ 24 กุมภาพันธ์ 2565).

สรุป กระบวนการจัดการความรู้จัดเป็นส่วนหนึ่งของพลวัตแห่งการเรียนรู้ตลอดชีวิตของมนุษย์ เพื่อการนำความรู้ไปใช้ในการพัฒนาคน พัฒนางาน พัฒนาฐานความรู้ (ทุนปัญญา) ในองค์กร

[33]ธีรศักดิ์ อุปไมยอธิชัย, *พื้นฐานการจัดการการศึกษา,* อ้างแล้ว, หน้า 296.

โดยมีขั้นตอนการดำเนินการ 7 ขั้นตอน คือ การค้นหา / บ่งชี้-การสร้างและแสวงหา-การจัดการความรู้ให้เป็นระบบ-การประมวลและกลั่นกรอง-การเข้าถึง-แบ่งปัน-แลกเปลี่ยน-เรียนรู้ความรู้นั้น และความรู้สามารถปรับเปลี่ยนจากความรู้ภายในบุคคล (Tacit Knowledge) เป็นความรู้ภายนอก (Explicit Knowledge) ในลักษณะที่เป็นรูปธรรม และนำกลับเข้าสู่ความรู้ภายในบุคคลในลักษณะที่เป็นพลวัต การเพิ่มพูนทุนปัญญาสามารถอธิบายได้ตามแบบ SECI Model เพื่อผลในการต่อยอดพัฒนาองค์ความรู้ และการพัฒนาองค์กรอย่างมีประสิทธิภาพ

2.2.3 การเรียนรู้

ณิรดา เวชญาลักษณ์ ให้ความหมายของ “การเรียนรู้” ไว้ว่าเป็นกระบวนการที่ทำให้ผู้เรียนเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอันเกิดจากประสบการณ์ ปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม และการฝึกปฏิบัติจนทำให้เกิดความสามารถในการกระทำนั้นอย่างถาวร[34]

ทิศนา แขมมณี ให้ความหมายของ “การเรียนรู้” ไว้ 2 ความหมาย คือ การเรียนรู้ในความหมายของกระบวนการเรียนรู้ หมายถึงการดำเนินการอย่างเป็นขั้นตอน หรือการใช้วิธีการต่าง ๆ ที่ช่วยให้บุคคลเกิดการเรียนรู้ และการเรียนรู้ในความหมายของผลการเรียนรู้ คือ ความรู้ ความเข้าใจในสาระต่าง ๆ ความสามารถในการกระทำ การใช้ทักษะ กระบวนการต่าง ๆ รวมทั้งความรู้สึก เจตคติ อันเป็นผลที่เกิดขึ้นจากกระบวนการเรียนรู้หรือการใช้วิธีการเรียนรู้ กล่าวอีกนัยหนึ่ง การเรียนรู้มีลักษณะเป็นทั้งผลลัพธ์อันเป็นเป้าหมายปลายทางและเป็นวิธีการที่นำไปสู่เป้าหมาย[35]

เนาวรัตน์ พลายน้อย ให้ความหมายของ “การเรียนรู้” ไว้ว่า การเรียนรู้มีเป้าหมายคือการพัฒนาพฤติกรรมและวิธีคิด (Paradigm Shift) จากการเข้าใจความเป็นจริงอย่างลึกซึ้งถึงแก่น (Insight) อันเป็นเกณฑ์ในธรรมชาติของโลก ของวิทยาการที่มนุษย์รังสรรค์ เข้าใจธรรมชาติของตนเองและผู้อื่น จนสามารถใช้ชีวิตอย่างมีความสุขทั้งกายและใจ เห็นคุณค่าตนเองและผู้อื่น พบความหมายในการดำรงชีวิต สามารถเปลี่ยนหรือพัฒนาชีวิตตนเอง การทำงาน การอยู่ร่วมกับผู้อื่น และพัฒนาสังคมให้ดียิ่งขึ้นในท่ามกลางความเปลี่ยนแปลง[36]

บุญเลี้ยง ทุมทอง ให้ความหมายของ “การเรียนรู้” ไว้ว่า เป็นกระบวนการที่สำคัญยิ่งต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ทุกคน เนื่องจากการเรียนรู้ทำให้มนุษย์ได้รับประสบการณ์อันเป็นประโยชน์ สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข การเรียนรู้สามารถเกิดขึ้นได้ทั้ง

---

[34]ณิรดา เวชญาลักษณ์, *หลักการจัดการเรียนรู้*, พิมพ์ครั้งที่ 2**,** กรุงเทพฯ : สนพ.จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย , 2562, หน้า 52.

[35]ทิศนา แขมมณี, อ้างถึงใน *หลักการจัดการเรียนรู้*, หน้า 52.

[36]ปรารถนา หาญเมธี และ จริยา วิไลวรรณ, *The Facilitator คู่มือคุณ “Fa” มืออาชีพ,* พิมพ์ครั้งที่ 3, กรุงเทพฯ : กล้าก้าว, 2562, หน้า 28.

ภายนอกและภายในระบบห้องเรียน จึงเป็นกิจกรรมและกระบวนการที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องและครอบคลุมช่วงเวลายาวนานตลอดชีวิตของบุคคลทุกเพศทุกวัย[37]

วิจารณ์ พานิช ให้ความหมายของ “การเรียนรู้” ไว้ว่า คือกระบวนการที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นจากประสบการณ์ การเรียนรู้ทำให้มีการเพิ่มสมรรถนะ (Performance) และเพิ่มความสามารถของการเรียนรู้ในอนาคต โดยมีองค์ประกอบสำคัญ 3 ประการ คือ 1) การเรียนรู้เป็นกระบวนการ ไม่ใช่ผล (เป็น Process ไม่ใช่ Product) ตรวจสอบได้โดยดูผลหรือสมรรถนะ 2) การเรียนรู้เกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงความรู้ ความเชื่อ พฤติกรรมหรือเจตคติ และมีผลระยะยาวต่อการคิดและพฤติกรรมของผู้เรียน 3) การเรียนรู้ไม่ใช่สิ่งที่ให้แก่ผู้เรียน แต่เป็นสิ่งที่ ผู้เรียนลงมือทำให้ตนเอง ทั้งที่รู้ตัวและไม่รู้ตัว ทั้งในอดีตและปัจจุบัน

สมาน อัศวภูมิ ให้ความหมาย “การเรียนรู้” ไว้ว่าเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นภายในบุคคลในการปฏิสัมพันธ์ และตอบสนองต่อสถานการณ์ที่บุคคลเผชิญโดยการเชื่อมโยงกับประสบการณ์การวิเคราะห์ และการตัดสินใจของตนเองอันจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ค่อนข้างถาวรของบุคคลดังกล่าว ในด้านความรู้ทักษะ และ / หรือคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของตนเองและสังคม[38]

ไมเคิล เจ. มาร์ควอร์ท (Michael J. Marquardt) ให้ความหมายไว้ว่า การเรียนรู้ / กระบวนการเรียนรู้ หมายถึง กระบวนการที่บุคคลได้มาซึ่งความรู้ใหม่ ๆ และเกิดความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง อันส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านพฤติกรรมและการกระทำ ซึ่งผลของการเรียนรู้นี้แบ่งออกเป็น 3 ด้านหลัก ๆ คือด้านสติปัญญา (Intellectual หรือ Cognitive Domain) ด้านทักษะความชำนาญ (Physical หรือ Psychomotor Domain) และด้านจิตใจหรืออารมณ์ (Emotional หรือ Affective Domain)[39]

สรุป การเรียนรู้ เป็นทั้งกระบวนการตลอดวิธีการให้ได้มาซึ่งความรู้ และเป็นทั้งผลของการเรียนรู้ ทำให้บุคคลได้ความรู้ใหม่ ๆ และเกิดความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง เป็นกระบวนการที่เกิดภายในตัวบุคคล จากประสบการณ์และจากการฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง นำสู่ผลระยะยาวคือการเปลี่ยนแปลงคุณลักษณะภายใน ตลอดการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรมและวิธีคิด จนสามารถใช้ชีวิตอย่างมีความสุขทั้งกายและใจ สามารถเปลี่ยนหรือพัฒนาชีวิตตนเอง การทำงาน การอยู่ร่วมกับผู้อื่น และพัฒนาสังคม

---

[37]บุญเลี้ยง ทุมทอง, *ทฤษฎีและการพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้ (Theories and Development of Instructional Model),* พิมพ์ครั้งที่ 2, กรุงเทพฯ : เอส.พริ้นติ้ง.ไทย แฟคตอรี่, 2556, หน้า 5.

[38]สมาน อัศวภูมิ, “ทบทวนนิยามการศึกษาและการเรียนรู้ : จุดเริ่มต้นการแก้ปัญหาคุณภาพการศึกษา (Redefining Education and Learning : A Starting Point to Solve Education Quality), Journal of Ratchathani Innovative Social Sciences : Vol.1 No.3 (October-December 2017), หน้า 4.

[39]Michael J. Marquardt (แปลโดย ดร.กานต์สุดา มาฆะศิรานนท์), *Building the Learning Organization (การพัฒนาองค์การแห่งการเรียนรู้),* พิมพ์ครั้งที่ 3, กรุงเทพฯ : เอ็กซเปอร์เน็ท, 2557, หน้า 75.

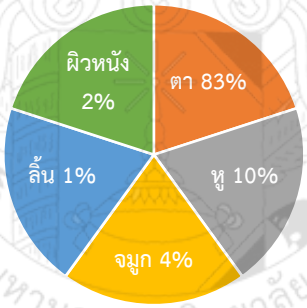
ให้ดียิ่งขึ้น ผลการเรียนรู้แบ่งเป็น 3 ด้านหลัก ๆ คือ ด้านสติปัญญา ด้านทักษะความชำนาญ และด้านจิตใจหรืออารมณ์ ทั้งนี้การเรียนรู้เป็นพลวัตที่เกิดอย่างต่อเนื่องและตลอดชีวิตของมนุษย์

2.2.4 แนวคิดพลวัตแห่งการเรียนรู้

ท่ามกลางกระแสความเปลี่ยนแปลงในสังคมยุคปัจจุบัน ซึ่งโลกมีพลวัตอยู่ทุกขณะ ความรู้มีการเปลี่ยนผ่านเคลื่อนไหลอยู่ตลอดเวลา และทุกสรรพสิ่งสามารถผันผวน ก่อให้เกิดผลกระทบถึงกันได้อย่างรวดเร็วและรุนแรง “พลวัตแห่งการเรียนรู้” ถือได้ว่าเป็นหัวใจสำคัญในการพัฒนาศักยภาพของมนุษย์ เพื่อให้คนเราสามารถปรับตัว พัฒนาตน และพัฒนาปัญญาอันเป็นกระบวนการสูงสุดของความรู้และกระบวนการเรียนรู้ เพื่อความสามารถอยู่รอด ตลอดถึงการดำรงชีวิตในพลวัตแห่งสังคมมนุษย์ร่วมกันได้อย่างมีความสุข

1. กระบวนการเรียนรู้ของมนุษย์

ธรรมชาติพื้นฐานของ “การเรียนรู้” ของมนุษย์ เป็นการเรียนรู้ผ่านประสาทสัมผัสทั้งห้าจากอวัยวะรับความรู้สึก (Sensory Organs) ที่รับข้อมูลจากสิ่งเร้าหรือสื่อจากภายนอกก่อนส่งไปที่เซลล์ประสาทในสมองเพื่อประมวลผล และมนุษย์เรียนรู้ผ่านประสาทสัมผัสแต่ละประเภทในปริมาณไม่เท่ากัน กล่าวคือจากตาดู 83 % หูฟัง 10 % จมูกดมกลิ่น 4 % ลิ้นชิมรส 1 % ผิวหนังสัมผัส 2 %[40]



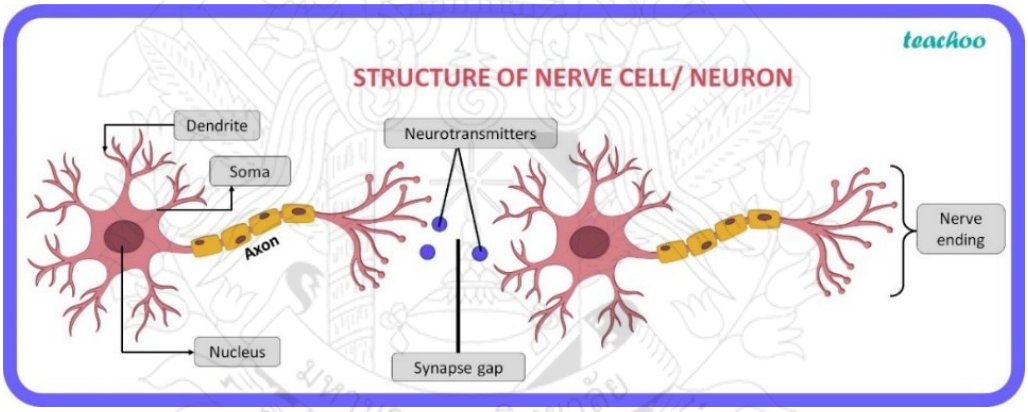
ภาพที่ 2.5 การเรียนรู้ผ่านประสาทสัมผัสทั้งห้าของมนุษย์

ผลงานวิจัยของนายแพทย์อีริก อาร์. แคนเดล (Eric R. Kandel) จิตแพทย์ชาวอเมริกันผู้ได้รับรางวัลโนเบลสาขาสรีรวิทยาหรือการแพทย์ประจำปี 2000 จากเรื่อง “การค้นพบการแปรสัญญาในระบบประสาท” ทำให้ทราบว่าเซลล์สมองทำงานอย่างไรจึงทำให้มนุษย์เกิดการเรียนรู้และจดจำได้ พบว่า กระบวนการเรียนรู้เป็นกระบวนการของประสบการณ์ที่ประสาทสัมผัสของสิ่งมีชีวิตรับสิ่งเร้าแล้วส่งเป็นสัญญาณไฟฟ้าไปที่เซลล์ประสาทในสมอง ทำให้เกิดปฏิกิริยาทางเคมีเค้นเอาโปรตีนชนิด

[40]ปรารถนา หาญเมธี และ จริยา วิไลวรรณ, *The Facilitator คู่มือคุณ “Fa”ฯ,* อ้างแล้ว, หน้า 20.

หนึ่งออกมาเชื่อมต่อช่องว่าง (Synapse) ของเซลล์ประสาทแต่ละเซลล์ แล้วส่งกระแสไฟฟ้ากลับไปตอบสนองต่อสิ่งเร้า ด้วยเป้าหมายพื้นฐานเบื้องต้นคือให้ชีวิตอยู่รอดและปลอดภัย[41]

งานวิจัยดังกล่าวทำให้ทราบว่า การเรียนรู้ ความรู้ ความจำ ความคิด อารมณ์และสติปัญญา เกิดจากการที่เซลล์ประสาทที่มีนับแสนล้านเซลล์ในสมอง ประมวลและจัดระเบียบข้อมูลที่ผ่านการเรียนรู้จากประสบการณ์ที่เข้ามาทางประสาทสัมผัสทั้งห้า ทำให้เซลล์ประสาทแตกกิ่งมาเชื่อมกันเป็นวงจรคล้ายวงจรเครื่องรับวิทยุหรือคอมพิวเตอร์ วงจรที่ว่านี้จะทำให้เกิดการถ่ายทอดแลกเปลี่ยนข้อมูลระหว่างเซลล์สมองด้วยกัน เกิดความรู้และความเข้าใจในข้อมูลที่ได้รับผ่านทางประสาทสัมผัส จากนั้นความรู้และความเข้าใจซึ่งเป็นผลที่เกิดจากการเรียนรู้นี้จะถูกเก็บไว้เป็น “ความจำ” ตรงบริเวณรอยเชื่อมต่อ (Synapse) ที่เกิดขึ้น หากมีการเรียนรู้ในเรื่องเดิมเกิดขึ้นซ้ำๆ อีก รอยเชื่อมต่อนั้นก็จะหนาขึ้น มีความแข็งแรงมั่นคงขึ้น นั่นคือเราจะจำเรื่องนั้นได้ดี แต่หากการเรียนรู้นั้น ๆ เกิดขึ้นเพียงไม่กี่ครั้งและถูกปล่อยปละละเลยไม่มีการเรียนรู้แบบเดิมเกิดขึ้นอีกเป็นเวลานาน ๆ รอยเชื่อมต่อของเซลล์ก็จะค่อยหดตัวและสลายไปในที่สุด นั่นก็คือเราจะลืมเรื่องนั้นไป ซึ่งสอดคล้องกับที่แอนนิต้า วูลโฟล์ก (Anita Woolfolk) กล่าวถึงหลักการทำงานและพัฒนาการของสมองในการเรียนรู้ของมนุษย์ไว้ในทำนองเดียวกัน[42]



ภาพที่ 2.6 โครงสร้างของเซลล์ประสาท

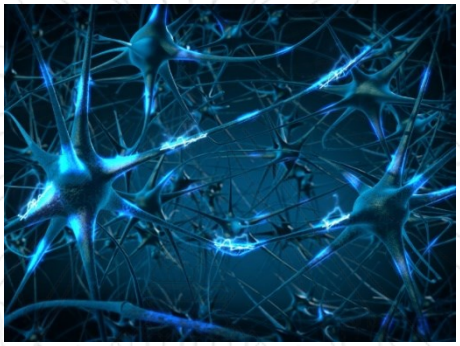
ที่มา. จาก *Teachoo, Structure of Nerve Cell* (March 7, 2023), (เข้าเมื่อ 15 กุมภาพันธ์ 2566), สืบค้นจาก https://www.teachoo.com/17797/3519/Neurons/category/Concepts/

ขณะที่คาร์โล โรเวลลี (Carlo Rovelli) นักฟิสิกส์ทฤษฎีผู้สร้างงานสำคัญให้กับวงการฟิสิกส์ด้านอวกาศและเวลา ได้ขยายความเพิ่มเติมเกี่ยวกับการทำงานของระบบประสาทในเชิงพลวัต เพื่อ

[41]เรื่องเดียวกัน, หน้า 15.

[42]Anita Woolfolk, *Educational Psychology,* 13th edition, (London : Pearson Education, 2016), pp. 61-65, 68-70.

สร้างกระบวนการทรงจำที่สัมพัทธ์กับเวลาไว้ว่า เมื่อระบบประสาทได้รับการกระตุ้น ทำให้มีการขยายความข้อมูลที่ได้รับอย่างต่อเนื่อง ผ่านเครือข่ายของเซลล์ประสาทที่ก่อตัวเป็นระบบที่มีพลวัตยืดหยุ่นและปรับแปลงตัวเองอยู่เสมอแล้วสร้างขึ้นเป็นพฤติกรรมของบุคคล กระแสข้อมูลที่ได้รับซ้ำ ๆ ทำให้เครือข่ายระบบประสาทมีวิวัฒนาการด้วยการเชื่อมโยงจุดต่าง ๆ ที่มีความคงที่พอสมควรในท่ามกลางความเคลื่อนไหว เพื่อมองหารูปแบบซ้ำ ๆ ที่อาจเกิดขึ้นในข้อมูลที่เข้ามาใหม่และนำไปขยายความต่อจากกระบวนการเรียนรู้โลกและสิ่งแวดล้อมรอบตัวที่มีปฏิสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับบุคคลนั้น ทำให้เกิดเป็น “มโนทัศน์”[43] หรือ “ทัศนคติ” (Attitude / Mindset) ในตัวบุคคลนั่นเอง[44]



ภาพที่ 2.7 การทำงานของเซลล์ประสาทในสมอง

ที่มา. จาก *Amarin Baby & Kids,* 7 วิธีเสริมความฉลาด สร้างเซลล์สมองลูกน้อย, สืบค้นจาก เสริมความฉลาด สร้างเซลล์สมอง ลูกน้อย - amarinbabyandkids (เข้าเมื่อ 15 กุมภาพันธ์ 2566).

นายแพทย์อีริกยังค้นพบอีกด้วยว่าการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นมีอิทธิพลเหนือยีนหรือพันธุกรรม ดังนั้น การที่คนเราจะฉลาดหรือไม่จึงไม่ได้ขึ้นกับปัจจัยทางพันธุกรรมเป็นตัวชี้ขาด แต่ปัจจัยสำคัญคือประสบการณ์และการเรียนรู้ที่ได้รับ ซึ่งความจริงที่ค้นพบนี้สอดคล้องกับหลักพุทธธรรมที่ว่า บุคคลจะเป็นคนดีหรือเลวนั้นไม่ได้ขึ้นอยู่กับชาติกำเนิด แต่ขึ้นกับการกระทำเป็นสำคัญ[45]

ดังนั้น การเรียนรู้เรื่องใหม่ๆ ที่มีความเกี่ยวโยงกับความรู้หรือความจำเดิมที่ถูกเก็บไว้ตรงบริเวณรอยเชื่อมต่อใดๆ จะมีผลให้รอยเชื่อมต่อบริเวณนั้นๆ เกิดการเปลี่ยนแปลงรูปร่าง ความรู้และความจำที่เกิดขึ้นจากการเรียนรู้ และส่งผลต่อความคิด วิธีคิด ความฉลาด การใช้เหตุผล การตัดสินใจและพฤติกรรมของคนเรา นายแพทย์อีริกได้สรุปไว้เป็นประโยคสั้นๆ ว่า

---

[43]คาร์โล โรเวลลี (Carlo Rovelli), *ความลี้ลับของเวลา ถอดปริศนาแห่งเวลาในสายตาควอนตัมฟิสิกส์,* แปลโดย โตมร ศุขปรีชา, พิมพ์ครั้งที่ 3, (กรุงเทพฯ : ซอลท์, 2565), หน้า 156.

[44]ข้อมูลเพิ่มเติม เซลล์สื่อประสาทไฟฟ้าในสมอง สืบค้นได้จาก https://fb.watch/jeRA3mWNym/

[45]ขุ.สุ. 25/306/270-272.

We are who we are because of what we learn and what we remember.
เราเป็น “ใคร” อย่างที่เราเป็น มาจากสิ่งที่เราเรียนรู้ และเราจดจำได้.

Eric R. Kandel 2000 Nobel Prize in Physiology or Medicine[46]

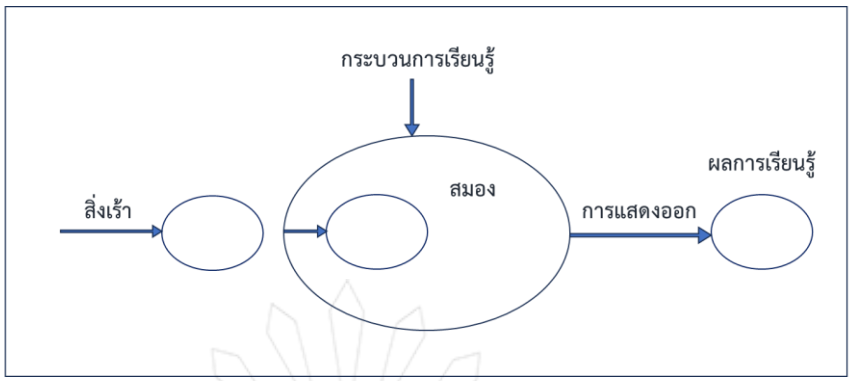
สรุป การเรียนรู้เป็นธรรมชาติพื้นฐานของมนุษย์ มีเป้าหมายเบื้องต้นเพื่อความอยู่รอดและปลอดภัยแก่ชีวิตมนุษย์เป็นสำคัญ และข้อสรุปจากงานวิจัยทางการแพทย์โดยนายแพทย์อีริก อาร์. แคนเดล (Eric R. Kandel) พบว่าการทำงานของเซลล์ประสาทในสมองที่ตอบสนองต่อสิ่งเร้า การเชื่อมต่อของเซลล์สมองในปรากฏการณ์ที่เรียนรู้ซ้ำ ๆ จะทำให้รอยเชื่อมต่อของเซลล์สมองบริเวณนั้นเปลี่ยนแปลงรูปร่าง เกิดเป็นความรู้ ความจำที่เกิดจากการเรียนรู้ ในทางตรงกันข้าม ปรากฏการณ์ที่ไม่ค่อยได้พบหรือไม่ค่อยได้เรียนรู้ เซลล์สมองส่วนนั้นจะค่อย ๆ หดตัวและสลายไปในที่สุด กระบวนการเรียนรู้นี้ส่งผลต่อความคิด วิธีคิด ความฉลาด การใช้เหตุผล การตัดสินใจและพฤติกรรม ความฉลาดของคนจึงไม่ได้ขึ้นกับปัจจัยทางพันธุกรรมเป็นตัวชี้ขาด แต่ปัจจัยสำคัญคือประสบการณ์และการเรียนรู้ที่ได้รับ ที่มีการสั่งสมและพัฒนาในลักษณะพลวัตแห่งการเรียนรู้ในแต่ละบุคคล

2. ลักษณะของกระบวนการเรียนรู้ที่ดี

ข้อมูลทางวิทยาศาสตร์การแพทย์สอดคล้องกับความเชื่อในอดีตที่คนเราเชื่อกันว่ากระบวนการเรียนรู้คือกระบวนการที่บุคคลรับรู้สิ่งเร้าต่าง ๆ เข้าไปในสมอง ซึ่งเป็นโครงสร้างทางสติปัญญาของบุคคลนั้น หากต้องการรู้ว่าบุคคลเรียนรู้แล้วหรือไม่ ก็ต้องให้บุคคลนั้นแสดงความรู้นั้นออกมา[47] ผู้ที่รู้มากกว่าก็เพราะมีประสบการณ์มากกว่า ดังนั้นวิธีที่จะทำให้ผู้เรียนสามารถรู้ตามได้ก็คือต้องฟังและจดจำจากผู้รู้

[46]ปรารถนา หาญเมธี และ จริยา วิไลวรรณ, *The Facilitator คู่มือคุณ “Fa” มืออาชีพ,* อ้างแล้ว, หน้า 20-21. และ สืบค้นเพิ่มเติมจาก ห้องสมุดอำเภอห้วยยอด (nfe.go.th) @5 ตค.2557. (เข้าเมื่อ 28 พฤษภาคม 2565).

[47]ทิศนา แขมมณี, อ้างถึงใน *หลักการจัดการเรียนรู้*, หน้า 53.



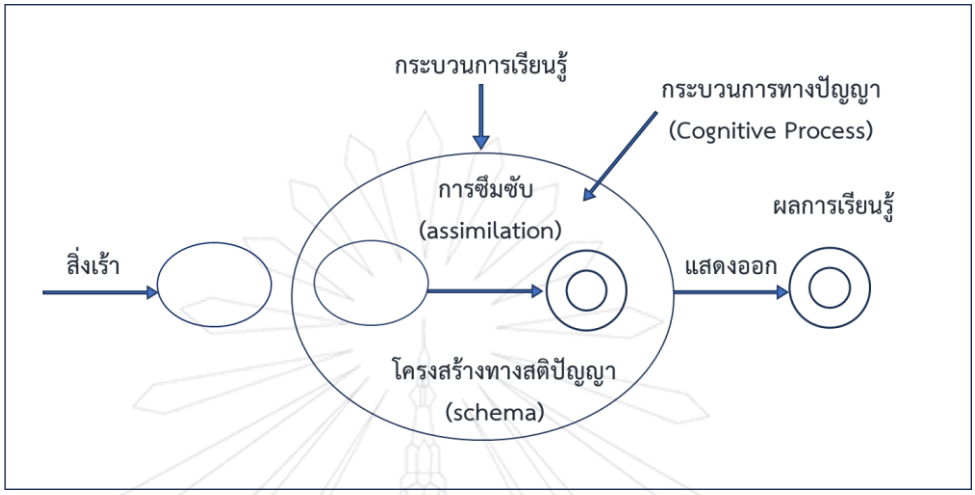
ภาพที่ 2.8 กระบวนการเรียนรู้ตามความเชื่อในอดีต

จากภาพที่ 2.8 แสดงถึงกระบวนการเรียนรู้ตามความเชื่อในอดีต ซึ่งทำให้เห็นว่า การเรียนรู้เป็นกระบวนการทางสมอง ในการรับรู้สิ่งเร้าต่าง ๆ เข้ามา เมื่อบุคคลรับสิ่งเร้าเข้ามาแล้วก็จะต้องพยายามจดจำสิ่งนั้นไว้เพื่อนำไปใช้ในโอกาสต่อไป ดังนั้น ผู้สอนจึงจำเป็นต้องให้สิ่งเร้าซึ่งก็คือเนื้อหาสาระต่างๆ แก่ผู้เรียน โดยพยายามหาวิธีให้ผู้เรียนรับสิ่งเหล่านั้นเข้าไป เมื่อผู้เรียนรับสิ่งเร้าเข้าไปแล้วก็พยายามให้จดจำด้วยวิธีการต่าง ๆ เช่น ให้ท่องจำ ให้ทำแบบฝึกหัด เป็นต้น โดยผู้สอนคาดหวังว่าวิธีการหรือกระบวนการเรียนรู้ดังกล่าวสามารถช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ และผู้เรียนควรแสดงความรู้นั้นออกมาได้ตรงตามลักษณะของสิ่งเร้าที่ได้ให้ไป

สำหรับยุคปัจจุบันนี้ ความคิดดังกล่าวยังไม่เพียงพอต่อการจัดการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ เนื่องจากมีข้อมูลเชิงประจักษ์ที่ได้พบเห็นกันโดยทั่วไปแล้วว่า การสอนในลักษณะดังกล่าวไม่ได้ช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ตามต้องการ และจากความก้าวหน้าทางวิชาการที่ค้นพบข้อความรู้เกี่ยวกับการเรียนรู้อีกจำนวนมากซึ่งได้รับการพิสูจน์แล้วว่าสามารถให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ได้ดีกว่า เช่น ทฤษฎีการเรียนรู้ทฤษฎีหนึ่งซึ่งเป็นที่ยอมรับกันอย่างกว้างขวางในปัจจุบันคือทฤษฎี "การสร้างความรู้ Constructivism)" ที่อยู่บนพื้นฐานแนวคิดของเพียเจต์ (Jean William Fritz Piaget) นักจิตวิทยาพัฒนาการชาวสวิส ได้วางพื้นฐานแนวคิดกระบวนการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ เป็นหลักการที่สามารถนำมาปรับใช้ได้กับกระบวนการเรียนรู้ของผู้เรียนในยุคปัจจุบัน เนื่องจากเป็นการเรียนรู้อย่างเป็นพลวัต โดยเฉพาะช่วงวัยตั้งแต่แรกเกิดถึงวัยรุ่น ซึ่งเป็นช่วงวัยสำคัญที่จะสร้างพื้นฐานการเรียนรู้ของวิธีการเรียนรู้ เพื่อพัฒนาเชาว์ปัญญาแก่ผู้เรียนอย่างต่อเนื่องไปจนตลอดชีวิต โดยเน้นให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการลงมือกระทำและสร้างความเข้าใจด้วยตนเอง ไม่ใช่เพียงนึกคิดหรือจินตนาการเอาเท่านั้น ทั้งนี้ นักวิทยาศาสตร์สมองพบว่า การพัฒนาความสามารถในการเรียนรู้ตั้งแต่วัยเด็ก ผลที่ได้จะอยู่ติดตัวผู้เรียนไปตลอดชีวิต[48] และจะเป็นพื้นฐานสำคัญของการสั่งสมประสบการณ์การเรียนรู้

[48]Barbara Oakley, Terrence Sejnowski & Alistair McConville, *LEARNING HOW TO LEARN,* แปลโดย ชญานันท์ พูนพานิช, (กรุงเทพฯ : ซุปเปอร์โพซิชั่น, 2565), หน้า 16.

ในช่วงวัยผู้ใหญ่ต่อไป เป็นการสนับสนุนแนวทางการเรียนรู้อย่างต่อเนื่องและตลอดชีวิต อันเป็นคุณสมบัติสำคัญเพื่อความอยู่รอดในโลกยุคเปลี่ยนแปลงฉับไวนี้



ภาพที่ 2.9 กระบวนการเรียนรู้โดยการซึมซับประสบการณ์ (Assimilation)

ภาพที่ 2.9 แสดงการเปลี่ยนแปลงและปรับปรุงพัฒนาการทางเชาวน์ปัญญา ประกอบด้วยกระบวนการสำคัญคือกระบวนการซึมซับประสบการณ์ (Assimilation) และกระบวนการปรับโครงสร้างทางเชาวน์ปัญญา (Accommodation) เป็นการปรับเปลี่ยนโครงสร้างสติปัญญาเดิมให้สอดคล้องกับสิ่งแวดล้อมใหม่[49] จัดให้เข้าสู่สมดุล (Equilibrium) ซึ่งอธิบายได้ว่า เมื่อบุคคลรับรู้สิ่งเร้าเข้าไปในสมอง การเรียนรู้จะเกิดขึ้นก็ต่อเมื่อบุคคลนั้นมีการจัดกระทำในการนำสิ่งเร้านั้นไปเชื่อมโยงกับข้อมูลเดิมที่มีอยู่ในโครงสร้างทางสติปัญญาของตน (Schema or Schemata) ซึ่งได้สั่งสมมาตั้งแต่เกิด กระบวนการที่โครงสร้างทางสติปัญญาเดิมซึมซับรับสิ่งเร้าใหม่เข้าไป หรือกระบวนการที่ความรู้ใหม่กับความรู้เดิมเชื่อมโยงกันได้อย่างลงตัวและมีความหมายกับบุคคลนั้น จะทำให้บุคคลนั้นอยู่ในสภาวะสมดุล (equilibrium) มีความเข้าใจในประสบการณ์หรือข้อความรู้นั้น สามารถอธิบายและแสดงออกได้ตามความเข้าใจของตน เนื่องจากตนเป็นผู้คิดผู้สร้างความหมายของสิ่งนั้นด้วยตนเอง

กรณีสมมติว่าบุคคลรับสิ่งเร้า (o) เข้ามา บุคคลจะดูดซับรับสิ่งนั้นเข้ามาและใช้กระบวนการทางปัญญา (Cognitive Process) หรือกระบวนการคิดที่ตนมีอยู่ในโครงสร้างทางสมองเชื่อมโยงสิ่งเหล่านั้นกับสิ่งเดิมที่มีอยู่เดิม และอาจสร้างความหมายว่าสิ่งใหม่ที่เข้ามามีลักษณะเหมือนของเดิม และเมื่อวิเคราะห์แล้วพบว่าลักษณะเป็นแก่นสำคัญของสิ่งเดิมที่มีอยู่ของโครงสร้างทางสติปัญญา (Schema) ซึ่งแต่เดิมมีลักษณะ o ก็อาจเปลี่ยนไปเป็น ๏ ตามความหมายที่บุคคลนั้นสร้างขึ้น ซึ่งแต่ละคนจะสร้างความหมายในลักษณะที่แตกต่างกันออกไป

[49]ชัยวัฒน์ สุทธิรัตน์, อ้างถึงใน *หลักการจัดการเรียนรู้*, หน้า 54.

อย่างไรก็ตาม สิ่งเร้าที่บุคคลรับเข้ามาอยู่ตลอดเวลานั้น ไม่ได้มีลักษณะที่บุคคลจะสามารถซึมซับเชื่อมโยงด้วยกระบวนการดูดซับ (Assimilation) ได้สะดวกง่ายดายเสมอไป เพราะบางครั้งสิ่งที่รับเข้ามา ผู้เรียนอาจจะไม่สามารถเชื่อมโยงเข้ากับความรู้เดิม ดังจะเห็นได้จากปัญหาการเรียนรู้ของเด็กที่พบโดยทั่วไปว่า แม้ผู้สอนจะพูดอธิบายอย่างไรผู้เรียนก็ยังไม่เกิดความเข้าใจ เพราะยังไม่สามารถเชื่อมโยงสร้างความหมายระหว่างความรู้ใหม่กับความรู้เดิมที่ตนมีอยู่ได้ สิ่งเร้าหรือความรู้ใหม่ที่บุคคลรับเข้าไปก็จะไม่มีความหมายสำหรับบุคคลนั้น เมื่อความรู้นั้นไม่มีความหมายก็อาจคงอยู่เพียงชั่วคราวและสูญเสียหรือลืมไปในที่สุด

การที่บุคคลนั้นอยู่ในสภาวะ “ไม่สมดุล (Disequilibrium)” คือ ภาวะแห่งความงุนงงสงสัยไม่สามารถอธิบายได้ หรือไม่สามารถแสดงความเข้าใจของตนได้นั้น ธรรมชาติจะมีวิธีช่วย โดยใช้ “กระบวนการปรับโครงสร้างทางสติปัญญา (Accommodation)” หรือ “กระบวนการปรับสภาวะให้สมดุล (Equilibrium)”[50] เป็นกระบวนการปรับให้เหมาะด้วยกระบวนการทางสติปัญญา (Cognitive process) ของตนในการพยายามสร้างความเข้าใจ เช่น อาจใช้การแสวงหาข้อมูลเพิ่มเติม การซักถาม หรือใช้กระบวนการคิดลักษณะต่าง ๆ ที่จะช่วยสร้างความหมายของสิ่งนั้นให้ตนเกิดความเข้าใจมากยิ่งขึ้น ดังนั้นในการจัดการเรียนรู้ หากผู้เรียนแต่ละคนได้เป็นผู้จัดกระทำในสิ่งเร้าข้อมูลความรู้นั้นด้วยตนเองแล้วจะทำให้ผู้เรียนแต่ละคนได้สร้างความหมายสิ่งที่เรียงความเข้าใจของตนขึ้นมา ซึ่งจะมีลักษณะแตกต่างกันไปหลายรูปแบบ แต่แม้จะมีรูปแบบที่มีหลากหลาย แต่ละสาระการเรียนรู้นั้นยังคงอยู่อย่างมีความหมายของตนเพราะตนเป็นผู้สร้างขึ้นเอง ทำให้เกิดการเรียนรู้ที่เป็นกระบวนการตื่นตัว (Active) ซึ่งเป็นกระบวนการที่ผู้เรียนต้องเป็นผู้จัดกระทำต่อสิ่งเร้าหรือสาระการเรียนรู้ มิใช่เพียงรับสิ่งเร้าหรือสาระเข้ามาเท่านั้น ผู้เรียนต้องเป็นผู้สร้างความหมายของสิ่งเร้าหรือข้อความรู้ที่รับเข้ามาด้วยตนเอง กระบวนการดังกล่าวจึงจัดเป็นประสบการณ์เฉพาะตน

กระบวนการเรียนรู้ที่ดีมีลักษณะเป็นพลวัต เป็นกระบวนการที่ต่อเนื่องตลอดชีวิต และเกิดขึ้นได้ทุกเวลาทุกสถานที่ ไม่จำกัดว่าจะเกิดขึ้นเฉพาะในห้องเรียนเท่านั้น อย่างไรก็ดี การเรียนรู้ของบุคคลจำเป็นต้องอาศัยข้อมูลจากบุคคลอื่นในเชิงสังคมเป็นองค์ประกอบแห่งการเรียนรู้ด้วย[51] เนื่องจากแต่ละคนมีความจำกัดในเรื่องการรับรู้ ไม่สามารถรับรู้ทุกสิ่งทุกอย่างในทุกแง่มุมได้ทั้งหมด การแลกเปลี่ยนข้อมูลและมุมมองในด้านต่าง ๆ สามารถช่วยให้บุคคลมีความรู้ที่กว้างขึ้นและเกิดการเรียนรู้ภายในตนเองได้ดีขึ้น ดังนั้น การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นเชิงสังคมจึงเป็นกระบวนการที่จำเป็นในการเรียนรู้ เพื่อช่วยตรวจสอบการเรียนรู้ของแต่ละคนว่าเป็นการเรียนรู้ที่เป็นที่ยอมรับ มีความถูกต้องน่าเชื่อถือในมุมมองของผู้อื่นอย่างไร กระบวนการนี้สามารถช่วยให้บุคคลได้ข้อมูลในการสร้างความหมายของสิ่งที่เรียนรู้มากขึ้น และช่วยให้บุคคลสามารถตรวจสอบและปรับความรู้ความเข้าใจ

---

[50]Anita Woolfolk, *Educational Psychology,* pp. 70-72, 88.

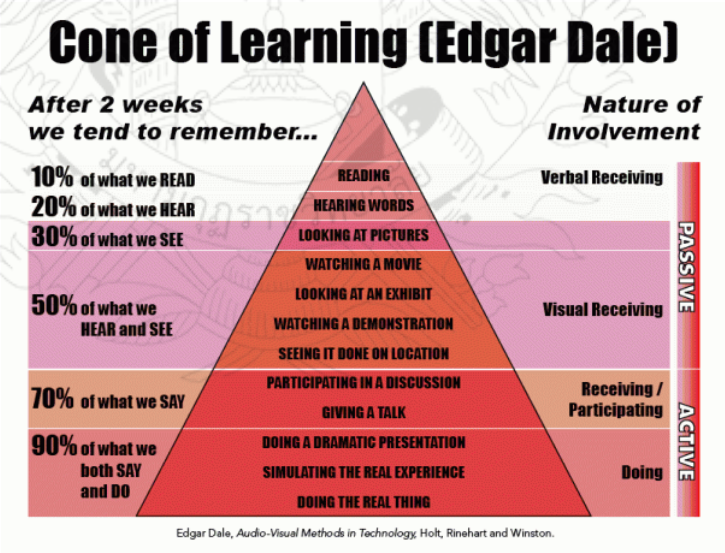
[51]Ibid, pp. 83-84.

ของตนให้ถูกต้องและเป็นที่ยอมรับของผู้อื่นมากขึ้น จึงกล่าวได้ว่า กระบวนการเรียนรู้นั้นนอกจากจะเป็นกระบวนการทางสติปัญญาแล้ว ยังเป็นกระบวนการทางสังคมอีกด้วย และกระบวนการเรียนรู้ยังเป็นกระบวนการที่มีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับจิตใจและความรู้สึก (Affective Process) ของผู้เรียนรู้ด้วย หากสิ่งที่เรียนรู้มีความสอดคล้องกับความสนใจและความถนัดของผู้เรียน โดยมีกระบวนการเรียนรู้ที่เป็นไปอย่างสนุกสนาน เพลิดเพลิน หรือท้าทายความคิด สติปัญญา ทำให้ผู้เรียนเกิดความตื่นตัว ไม่เบื่อหน่าย โอกาสที่ผู้เรียนจะเกิดการเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพก็จะยิ่งมีมากขึ้น[52]

สรุป กระบวนการเรียนรู้ของเพียเจต์จัดเป็นกระบวนการเรียนรู้ที่ดี และเหมาะสมสำหรับกระบวนการเรียนรู้ในยุคปัจจุบัน โดยเป็นทั้งกระบวนการทางสติปัญญา (กระบวนการทางสมอง) และกระบวนการทางสังคม ช่วยสนับสนุนการเรียนรู้อย่างต่อเนื่องและตลอดชีวิต ประกอบด้วย 4 กระบวนการ คือ 1. การซึมซับ (Assimilation) 2. การปรับให้เหมาะ (Accommodation) 3. การจัดสมดุล (Equilibrium) และ 4. การปฏิบัติการ (Operation)

3. กรวยแห่งการเรียนรู้ (พีระมิดแห่งการเรียนรู้)

ในปี 1969 ศาสตราจารย์เอดการ์ เดล (Edgar Dale) แห่งมหาวิทยาลัยรัฐโอไฮโอ สหรัฐอเมริกา ได้ทดลองและพัฒนาทฤษฎี “กรวยแห่งการเรียนรู้ (Cone of Learning)” หรือเรียกว่า “พีระมิดแห่งการเรียนรู้ (The Learning Pyramid)” และมีผลการวิจัยต่อมาจาก NTL Institute (National Training Laboratories Institute) ที่สอดคล้องกัน อธิบายรูปแบบการเรียนรู้ที่มีผลต่อการจดจำของคนได้มากน้อยต่างกัน แสดงดังภาพที่ 2.10



ภาพที่ 2.10 กรวยแห่งการเรียนรู้ (Cone of Learning)

[52]ณิรดา เวชญาลักษณ์, *หลักการจัดการเรียนรู้*, อ้างแล้ว, หน้า 53-54.

ที่มา. จาก *Edgar Dales' Cone of Learning | Literacy Teaching and Teacher Education*, (เข้าเมื่อ 28 พฤษภาคม 2565).

จากภาพ จะเห็นได้ว่า การเรียนรู้ที่ผู้เรียนเป็นฝ่ายรับ (Passive Learning) หลากหลายรูปแบบ ได้ผลน้อยกว่าการเรียนรู้ที่ผู้เรียนมีส่วนร่วม / ลงมือกระทำด้วย ดังนี้

- การเรียนรู้ผ่านถ้อยคำ (Verbal / Lecture) คนจดจำได้น้อยที่สุด ไม่เกิน 20 % โดยเฉพาะการฟังครูสอน เมื่อผ่านไป 2 สัปดาห์ โดยทั่วไปผู้เรียนจดจำเนื้อหาได้เพียง 5 % เท่านั้น

- การเรียนรู้ผ่านภาพ (Visual) ตั้งแต่การดูภาพ ชมภาพยนตร์ นิทรรศการ การสาธิต การดูงาน อัตราการจดจำได้ 30-50 %

- การลงมือทำ (Active Learning) เป็นการเรียนรู้โดยการใช้ประสาทสัมผัสมาก และสอดคล้องกับการทำงานของสมอง ทำให้จดจำได้มากขึ้น

- การเรียนรู้จากสิ่งที่เราพูด ทำให้จำได้ดีขึ้น การมีส่วนร่วม (Participating) ในการอภิปราย ถก แลกเปลี่ยน แสดงความคิดเห็น คนส่วนใหญ่สามารถจำได้มากถึง 70 %

- การเรียนรู้ที่ดีที่สุด คือ ได้ทั้งพูดและทำในสิ่งที่เราเรียนรู้ การได้ลงมือทำ (Doing) การได้เลียนแบบประสบการณ์จริง นำเสนอสิ่งที่เรียนรู้ออกมา ทำให้จดจำได้ถึง 90 %

และกระบวนการเรียนรู้ตลอดชีวิตของมนุษย์ทุกคน ประกอบขึ้นมาจาก 3 ทางใหญ่ ๆ คือ

1) *การเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรง* การลองถูกลองผิดด้วยตนเอง เป็นการเรียนรู้ที่เข้มข้นที่สุด สร้างการเปลี่ยนแปลงในตัวผู้เรียนสู่คุณภาพใหม่ได้ดีที่สุด ทั้งยังสามารถบูรณาการสาระความรู้แขนงต่าง ๆ มาสร้างการเรียนรู้ผ่านการลงมือทำ

2) *การเรียนรู้ผ่านการเลียนแบบ* เป็นธรรมชาติการเรียนรู้ที่มนุษย์เราใช้ในแต่ละวันมากที่สุด อธิบายโดยผลงานวิจัยของนายแพทย์ Giacomo Rizzolatti และ Laila Craighero ชาวอิตาลี ได้ค้นพบเซลล์สมองซึ่งทำหน้าที่สะท้อนการเคลื่อนไหวและการทำงานของคนอื่นในบริเวณของสมองที่เรียกว่า พรีมอเตอร์ คอร์เทกซ์ (Premotor cortex) และตั้งชื่อให้ว่า เซลล์กระจกเงา (Mirror neuron) ซึ่งตื่นตัวทำงานตลอดเวลาที่เราตื่น ขณะที่เราเห็นหรือจ้องมองสิ่งต่าง ๆ แล้วเก็บข้อมูลนั้นไว้ในสมองเสมือนเป็นผู้กระทำสิ่งนั้นเอง

การค้นพบเซลล์กระจกเงาทำให้เข้าใจพฤติกรรมการเลียนแบบที่คนเราทำโดยไม่รู้ตัว การซึมซับทุกอย่างจากการเรียนรู้ เช่น อิทธิพลของสื่อที่คนทำตามโดยไม่ไตร่ตรอง พฤติกรรมทางสังคม ประเพณี วัฒนธรรม ที่ทำต่อ ๆ กันมา โดยทราบหรือไม่ทราบความหมาย แต่ทำซ้ำ ๆ ตามที่เห็นและคุ้นเคยจนกลายเป็นตัวตนของตนขึ้นมา

3) *การเรียนรู้ในระบบ ผ่านการอบรม สั่งสอน* ซึ่งให้ผลลัพธ์เจือจางเบาบางที่สุด ดังที่กรวยแห่งการเรียนรู้ของเอดการ์ เดลได้อธิบายไว้ว่า “เห็นแล้วลืม ได้ยินแล้วจำได้ ทำแล้วเข้าใจ”

สรุป ศาสตราจารย์เอดการ์ เดล (Edgar Dale) ได้ทดลองและสร้างทฤษฎี “กรวยแห่งการเรียนรู้ (Cone of Learning) ซึ่งได้รับการพัฒนาต่อมาโดย NTL Institute (National Training Laboratories Institute) พบว่า การเรียนรู้ของคนเราผ่านการพูดและการลงมือกระทำด้วยตนเอง (Learning by Doing) เป็นการเรียนรู้ที่ให้ผลดีที่สุด การค้นพบเซลล์กระจกเงาทำให้เข้าใจพฤติกรรมการเลียนแบบของมนุษย์ กระบวนการเรียนรู้และการเรียนรู้ตลอดชีวิตของมนุษย์เกิดจากการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ การเลียนแบบ หรือการเรียนในระบบ เพื่อเสริมสร้างและเพิ่มพูนศักยภาพมนุษย์ให้มีความเข้าใจอย่างลึกซึ้งในสิ่งที่เรียนรู้ สามารถเชื่อมโยงตัวเองกับสิ่งที่เรียนรู้ ให้เกิดสำนึกรู้จากภายในเกิดทักษะ เกิดแรงบันดาลใจ สามารถนำสิ่งที่เรียนรู้ไปปรับใช้ได้จริงในชีวิต โดยการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรงให้ผลดีที่สุด การเรียนในระบบให้ผลเบาบางที่สุด และกระบวนการเรียนรู้เหล่านี้เป็นพลวัตแห่งการเรียนรู้ที่มนุษย์สามารถต่อยอดความรู้เพื่อพัฒนาเป็น “ปัญญา” ได้ต่อไป[53]

4. ทฤษฎีการเรียนรู้ (Learning Theory)

นักการศึกษาเชื่อว่า “Man is the training animal” มนุษย์เป็นสัตว์ชนิดเดียวที่สามารถเรียนรู้ได้อย่างไม่มีขีดจำกัด คือ มีศักยภาพในการเรียนรู้ในลักษณะที่เป็นพลวัตสูงกว่าสัตว์ทุกชนิด ทำให้สามารถพัฒนาตนได้อย่างต่อเนื่องถึงขีดสุด จนกระทั่งเป็นครูสอนตนเองได้ พัฒนาตนเองได้ โดยมีการศึกษาเรียนรู้เป็นเครื่องมือในการพัฒนาที่สำคัญที่สุด[54]

กุลิสรา จิตรชญาวณิช ได้กล่าวถึง “ทฤษฎีการเรียนรู้” ไว้ว่า เป็นแนวคิดหรือหลักการซึ่งอธิบายเกี่ยวกับกระบวนการที่ทำให้เกิดการเรียนรู้ ได้รับการพิสูจน์ยอมรับน่าเชื่อถือตามกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ และสามารถนำไปใช้เป็นหลักในการจัดการเรียนรู้แก่ผู้เรียนได้[55]

ณิรดา เวชญาลักษณ์ ได้กล่าวถึง “ทฤษฎีการเรียนรู้” ไว้ว่า เป็นหลักการที่นักจิตวิทยาได้พยายามทำการวิจัยเกี่ยวกับการเรียนรู้ของคนและสัตว์ และได้ค้นพบหลักการที่ใช้ประยุกต์เพื่อการเรียนรู้ในโรงเรียนได้ สามารถแยกเป็น 3 กลุ่มใหญ่ คือ 1) ทฤษฎีการเรียนรู้พฤติกรรมนิยม 2) ทฤษฎีการเรียนรู้พุทธิปัญญานิยม 3) ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญา[56]

ทิศนา แขมมณี ได้กล่าวถึง “ทฤษฎีการเรียนรู้” ไว้ว่า เป็นแนวคิดที่ได้รับการยอมรับว่าสามารถใช้อธิบายลักษณะของการเกิดการเรียนรู้หรือการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้ หรือหมายถึงข้อความรู้ที่อธิบายหรือทำนายปรากฏการณ์ต่าง ๆ เกี่ยวกับการเรียนรู้ ซึ่งได้รับการพิสูจน์ทดสอบตามกระบวนการทางวิทยาศาสตร์หรือกระบวนการสืบสอบ แสวงหาความรู้ที่เหมาะกับศาสตร์แต่ละสาขา

---

[53]เรื่องเดียวกัน, หน้า 22-28.

[54]บูรชัย ศิริมหาสาคร, *การศึกษาที่เน้นมนุษย์เป็นศูนย์กลาง,* (กรุงเทพฯ : บุ๊ค พอยท์, 2545), หน้า 2-3.

[55]กุลิสรา จิตรชญาวณิช, *การจัดการเรียนรู้,* อ้างแล้ว, หน้า 12.

[56]ณิรดา เวชญาลักษณ์, *หลักการจัดการเรียนรู้,* อ้างแล้ว, หน้า 1.

ซึ่งได้รับการยอมรับว่าเชื่อถือได้ สามารถนำไปนิรนัยเป็นหลักหรือกฎการเรียนรู้ย่อย ๆ หรือนำไปใช้เป็นหลักในการจัดกระบวนการเรียนรู้ให้แก่ผู้เรียนได้[57] โดยทั่วไปทฤษฎีการเรียนรู้จะประกอบด้วยหลักการและแนวคิดที่เกี่ยวกับการเรียนรู้และการสอน เพื่อการนำไปใช้จริงให้เกิดผลตามมุ่งหมาย

สรุป ทฤษฎีการเรียนรู้ หมายถึงแนวคิดที่ได้รับการยอมรับว่าสามารถใช้อธิบายลักษณะของพลวัตแห่งการเรียนรู้หรือการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม สามารถนำไปนิรนัยเป็นหลักหรือกฎการเรียนรู้ย่อย ๆ หรือนำไปใช้เป็นหลักในการจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อพัฒนาผู้เรียนได้ เป็นหลักการที่นักจิตวิทยาได้พยายามทำการวิจัยเกี่ยวกับการเรียนรู้ของคนและสัตว์ และได้ค้นพบหลักการที่ใช้ประยุกต์เพื่อการเรียนรู้ในโรงเรียน สามารถแยกเป็น 3 กลุ่มใหญ่ คือ 1) ทฤษฎีการเรียนรู้พฤติกรรมนิยม 2) ทฤษฎีการเรียนรู้พุทธิปัญญานิยม 3) ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญา

5. การจำแนกทฤษฎีการเรียนรู้

ทฤษฎีการเรียนรู้ เริ่มต้นจากแนวคิดของการมองธรรมชาติของมนุษย์ใน 2 ลักษณะ คือ ด้านจริยธรรมและด้านพฤติกรรมหรือการกระทำ โดยทางด้านจริยธรรมแบ่งเป็น 3 แนวคิด คือ 1. เชื่อว่ามนุษย์เกิดมาพร้อมกับความไม่ดี (innately bad) 2. เชื่อว่ามนุษย์เกิดมาพร้อมกับความดี (innately good) 3. เชื่อว่ามนุษย์เกิดมาพร้อมกับลักษณะที่เป็นกลาง ไม่ดี ไม่เลว (innately neutral, neither good nor bad)

และแนวคิดที่เกี่ยวกับพฤติกรรมหรือการกระทำของมนุษย์ แบ่งเป็น 3 แนวคิด คือ 1. เชื่อว่าเกิดขึ้นจากภายในตัวเอง (active) 2. เชื่อว่าเกิดจากอิทธิพลของสิ่งแวดล้อม (passive or reactive) และ 3. เชื่อว่าเกิดทั้งจากสิ่งแวดล้อมและแรงกระตุ้นภายในตัวบุคคล (interactive)

แนวคิดการมองธรรมชาติของมนุษย์ทางด้านจริยธรรมและพฤติกรรมมนุษย์ดังกล่าว เป็นพื้นฐานที่สำคัญของทฤษฎีและหลักการเรียนรู้ต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1. ทฤษฎีเกี่ยวกับการเรียนรู้และหลักการสอนในช่วงก่อนคริสต์ศตวรรษที่ 20 ได้แก่ ทฤษฎีการเรียนรู้กลุ่มจิตนิยม หรือกลุ่มเน้นการฝึกจิตหรือสมอง (Mental Discipline) กลุ่มที่เน้นการพัฒนาไปตามธรรมชาติ (Natural Unfoldment) และ กลุ่มที่เน้นการรับรู้และการเชื่อมโยงความคิด (Apperception หรือ Herbartianism)

2. ทฤษฎีเกี่ยวกับการเรียนรู้และหลักการสอน ในช่วงคริสต์ศตวรรษที่ 20 เป็นช่วงเวลาที่มีนักคิดและนักจิตวิทยาเกิดขึ้นจำนวนมาก และแนวคิดเริ่มมีหลากหลายขึ้น ทฤษฎีการเรียนรู้ในยุคนี้เริ่มมีลักษณะของความเป็นวิทยาศาสตร์มากขึ้น มีการทดลองตามกระบวนการทางวิทยาศาสตร์มากขึ้นเป็นลำดับ สามารถจัดเป็นกลุ่มใหญ่ ๆ ได้ 4 กลุ่ม ได้แก่ ทฤษฎีการเรียนรู้กลุ่มพฤติกรรมนิยม

---

[57]ทิศนา แขมมณี, *ศาสตร์การสอน องค์ความรู้เพื่อจัดกระบวนการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ,* อ้างแล้ว, หน้า 475.

(Behaviorism) กลุ่มพุทธินิยมหรือความรู้ความเข้าใจ (Cognitivism) กลุ่มมนุษย์นิยม (Humanism) และกลุ่มผสมผสาน (Eclecticism)

3. ทฤษฎีการเรียนรู้และการสอนร่วมสมัย หรือ ทฤษฎีการเรียนรู้ในยุคปัจจุบัน ซึ่งมีแนวคิดทฤษฎีใหม่ ๆ เกิดขึ้นหลากหลาย เป็นทฤษฎีที่มีอิทธิพลต่อการเรียนการสอนในโลกปัจจุบัน โดยเฉพาะยุคศตวรรษที่ 21 เมื่อประกอบกับผลกระทบจากสถานการณ์โรคระบาดโควิด-19 ทำให้ระบบการเรียนการสอน การจัดการเรียนรู้ทั่วโลกมีความเปลี่ยนแปลงอย่างชัดเจน ตัวอย่างของทฤษฎีเหล่านี้ได้แก่ ทฤษฎีกระบวนการทางสมองในการประมวลข้อมูล (Information Processing Theory) ทฤษฎีพหุปัญญา (Theory of Multiple Intelligences) ทฤษฎีการสร้างความรู้ด้วยตนเอง (Constructivism) ทฤษฎีการเรียนรู้ด้วยตนเองโดยการสร้างสรรค์ชิ้นงาน (Constructionism) ทฤษฎีการเรียนรู้แบบร่วมมือ (Theory of Cooperative or Collaborative Learning)[58] เป็นต้น

นอกจากนี้ ยังสามารถจำแนกทฤษฎีการเรียนรู้จากทักษะการคิดได้อีกลักษณะหนึ่ง ประกอบด้วย 1) ทักษะการคิดพื้นฐาน เป็นทักษะการคิดเบื้องต้นที่ไม่สลับซับซ้อน จำเป็นสำหรับชีวิตประจำวัน และ 2) ทักษะการคิดชั้นสูง เป็นทักษะการคิดที่สลับซับซ้อน ประกอบด้วยหลายขั้นตอน เช่น การวิเคราะห์ การสังเคราะห์ ประเมินค่า เป็นต้น[59] ตัวอย่างทฤษฎีทักษะการคิดชั้นสูงที่นิยมใช้กันแพร่หลายในปัจจุบัน เช่น ทฤษฎีพัฒนาการทางเชาว์ปัญญาของเพียเจต์ ทฤษฎีการเรียนรู้ของบลูม เป็นต้น

สรุป ทฤษฎีการเรียนรู้เริ่มต้นจากแนวคิดของการมองธรรมชาติของมนุษย์ใน 2 ลักษณะคือ ด้านจริยธรรมและด้านพฤติกรรมหรือการกระทำ การแบ่งตามช่วงเวลาแบ่งได้เป็น 3 ช่วงคือ ก่อนศตวรรษที่ 20 ศตวรรษที่ 20 และยุคปัจจุบัน การจำแนกตามทักษะการเรียนรู้ 2 ลักษณะ ได้แก่ ทักษะการคิดพื้นฐานและทักษะการคิดชั้นสูง

6. ทฤษฎีการเรียนรู้ของเพียเจต์ (Piaget's Theory of Cognitive Development)

ทฤษฎีการเรียนรู้หรือทฤษฎีพัฒนาการทางเชาว์ปัญญาของเพียเจต์ จัดเป็นทักษะการคิดชั้นสูงที่อยู่ในกลุ่มทฤษฎีพุทธินิยม (Cognitivism) ซึ่งนิยมกันแพร่หลายในปัจจุบัน โดยศาสตราจารย์ ดร.ฌอง เพียเจต์ (Jean William Fritz Piaget, 1896-1980) นักวิทยาศาสตร์ชาวสวิส ซึ่งถือได้ว่าเป็นอัจฉริยบุคคลท่านหนึ่ง ผลงานด้านสัตววิทยาของท่านได้รับการพิมพ์เผยแพร่ตั้งแต่วัยเยาว์ ต่อมาท่านสนใจศึกษาด้านจิตวิทยาโดยเฉพาะกระบวนการพัฒนาทางสติปัญญาของเด็กตั้งแต่วัยแรกเกิด

---

[58]ทิศนา แขมมณี, *ศาสตร์การสอน องค์ความรู้เพื่อจัดกระบวนการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ,* อ้างแล้ว, หน้า 44-80.

[59]คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร, บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง, สืบค้นจาก (Microsoft Word - \272\267\267\325\350 2.doc) (nu.ac.th) (เข้าเมื่อ 30 มีนาคม 2565).

จนถึงวัยรุ่น นับเป็นบุคคลแรกที่ได้รับการยอมรับว่าเป็นผู้ศึกษาพัฒนาการด้านความคิดมนุษย์อย่างเป็นระบบระเบียบ ทฤษฎีของเพียเจต์ตั้งอยู่บนรากฐานขององค์ประกอบทางพันธุกรรมและสิ่งแวดล้อม และผลงานที่ได้รับการยกย่องเป็นทฤษฎีการเรียนรู้ที่สำคัญก็คือทฤษฎีพัฒนาการทางเชาวน์ปัญญา (Piaget's Theory of Cognitive Development)[60] ทฤษฎีกลุ่มพุทธินิยมร่วมสมัยที่มีอิทธิพลต่อจิตวิทยาพัฒนาการและแนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้ยุคปัจจุบันอย่างมาก เป็นทฤษฎีพื้นฐานหลักที่สำคัญของการสร้างความรู้[61]และการเรียนรู้เพื่อสร้างเชาวน์ปัญญาในมนุษย์ มีการนำมาใช้ในกระบวนการเรียนรู้ การจัดการเรียนรู้ โดยเฉพาะช่วงวัยเด็กถึงวัยรุ่นที่จะพัฒนาต่อเนื่องไปถึงวัยผู้ใหญ่ และสามารถนำไปใช้ขยายผลเพื่อต่อยอดการศึกษาแนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้อื่น ๆ ให้กว้างขวางยิ่งขึ้นในโลกการศึกษา ตลอดถึงสามารถใช้เป็นพื้นฐานการเรียนรู้ในโลกยุคปฏิวัติดิจิทัลได้เป็นอย่างดี

เพียเจต์เชื่อว่าเป้าหมายพัฒนาการของมนุษย์ คือ 1. ความสามารถที่จะคิดอย่างมีเหตุผลกับสิ่งที่เป็นนามธรรม 2. ความสามารถที่จะคิดตั้งสมมติฐานอย่างสมเหตุสมผล และ 3. ความสามารถที่จะตั้งกฎเกณฑ์และแก้ปัญหา เพราะโดยธรรมชาติมนุษย์มีแนวโน้มพื้นฐานที่ติดตัวมาตั้งแต่กำเนิดอยู่ 2 ลักษณะ คือ การจัดระบบภายใน (organization) และ การปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อม (adaptation) เนื่องจากมนุษย์มีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมตั้งแต่แรกเกิด อันเป็นผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงเพื่อปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมนั้น ๆ ผลจากกระบวนการดังกล่าวทำให้เกิดพัฒนาการของเชาวน์ปัญญา

ในระหว่างปี ค.ศ. 1923-1948 เพียเจต์ได้รับตำแหน่งผู้อำนวยการสถาบัน J.J. Rousseau แห่งเจนีวา ประเทศสวิตเซอร์แลนด์ ท่านได้ศึกษาค้นคว้าเรื่องพัฒนาการการเรียนรู้ของเด็กอย่างกว้างขวาง ทั้งด้านภาษา ความคิด ความสามารถในการตัดสินโดยวิจารณญาณ การหาเหตุผลเกี่ยวกับสิ่งที่มีตัวตน เช่น ปริมาณ ความกว้าง ความยาว ฯลฯ เกี่ยวกับสิ่งที่ไร้ตัวตน เช่น ความคิดเกี่ยวกับสัญลักษณ์ต่าง ๆ เรื่องเกี่ยวกับศีลธรรม จรรยา เป็นต้น ทั้งยังได้ศึกษาพัฒนาการด้านสติปัญญาของเด็กอย่างละเอียด เริ่มจากการสนทนาอย่างอิสระเป็นหลัก มีการสังเกตพฤติกรรมทางสติปัญญา พฤติกรรมของเด็กต่อวัตถุ บุคคล สถานการณ์ โดยใช้ข้อมูลจากบุตรสาวทั้ง 3 คนมาประกอบการศึกษาค้นคว้าด้วย ซึ่งนับได้ว่าเป็นการศึกษาพฤติกรรมของเด็กระยะยาวและมีการทำบันทึกไว้อย่างต่อเนื่อง การวิจัยดังกล่าวทำให้เกิดทฤษฎีว่าด้วยการปรับตัวและสร้างบุคลิกภาพของเด็ก ซึ่งแพร่หลายในยุโรปตั้งแต่ปี 1930 และแพร่หลายในสหรัฐอเมริกาตั้งแต่ปี 1960[62] เป็นต้นมา

---

[60]เพียเจต์, สืบค้นจาก ฌอง เพียเจต์ ชีวิตส่วนตัวและประวัติการทำงาน (hmong.in.th) (เข้าเมื่อ 15 กุมภาพันธ์ 2566).

[61]ทฤษฎีการสร้างความรู้, สืบค้นจาก 1254771406_05.PDF (aru.ac.th) (pdf), หน้า 20.

[62]สมชาย รัตนทองคำ, *เอกสารประกอบการสอน 475 788 การสอนทางกายภาพบำบัด ภาคต้น ปีการศึกษา 2556 (pdf),* หน้า 21-22, สืบค้นจาก ทฤษฎีการเรียนรู้ (kku.ac.th) (เข้าเมื่อ 15 กุมภาพันธ์ 2566).

ทฤษฎีการพัฒนาการทางสติปัญญาของเพียเจต์ทำให้ได้ข้อสรุปว่าธรรมชาติของมนุษย์มีพื้นฐานติดตัวตั้งแต่กำเนิด 2 ชนิด คือ

1) การจัดและรวบรวม (Organization) เป็นการจัดและรวบรวมกระบวนการต่าง ๆ ภายในให้เป็นระบบระเบียบอย่างต่อเนื่อง พร้อมกับมีการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา เพื่อให้เกิดภาวะสมดุลจากการมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม

2) การปรับตัว (adaptation) เป็นการปรับตัวเพื่อให้อยู่ในภาวะสมดุลกับสิ่งแวดล้อม ประกอบด้วยกระบวนการ 2 อย่างคือ กระบวนการซึมซับหรือดูดซึมประสบการณ์ (Assimilation) หมายถึง การที่มนุษย์มีการซึมซับหรือดูดซึมประสบการณ์ใหม่เข้าสู่โครงสร้างของสติปัญญา (Cognitive Structure) หลังจากมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม และ กระบวนการปรับโครงสร้างทางเชาวน์ปัญญา (Accommodation) หมายถึง การปรับเปลี่ยนโครงสร้างของเชาวน์ปัญญาที่มีอยู่แล้วให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมใหม่ที่ได้เรียนรู้เพิ่มขึ้น ลักษณะพัฒนาการที่เกิดขึ้นจะดำเนินอย่างค่อยเป็นค่อยไป และจะแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล เพื่อนำสู่การปรับเข้าสภาวะสมดุลใหม่ในที่สุด ดังได้อธิบายไว้แล้วในหัวข้อกระบวนการเรียนรู้ที่ดี

เพียเจต์พบว่า การเรียนรู้ของเด็กเป็นไปตามพัฒนาการทางสติปัญญา ซึ่งจะมีพัฒนาการตามวัยต่าง ๆ เป็นลำดับขั้นและเป็นไปตามธรรมชาติ ไม่ควรที่จะเร่งพัฒนาการให้ข้ามขั้นจากขั้นหนึ่งไปสู่อีกขั้นหนึ่งเพราะจะทำให้เกิดผลเสียแก่เด็ก จึงเน้นความสำคัญของการเข้าใจธรรมชาติและพัฒนาการของเด็กตามวัยมากกว่ากระตุ้นให้เด็กมีพัฒนาการเร็วขึ้น และพัฒนาการเรียนรู้ในวัยเด็กอย่างถูกต้องเหมาะสมจะกลายเป็นพื้นฐานการเรียนรู้ที่มีความสำคัญอย่างยิ่งในการพัฒนาการเรียนรู้ในวัยผู้ใหญ่

องค์ประกอบสำคัญที่เสริมพัฒนาการทางสติปัญญาตามแนวคิดของเพียเจต์มี 4 อย่าง คือ

1) วุฒิภาวะ (maturation) การเจริญเติบโตหรือความเปลี่ยนแปลงทางด้านสรีรวิทยามีผลต่อพัฒนาการด้านสติปัญญาและความคิด การดูแลสุขภาพให้ดีจึงเป็นสิ่งจำเป็น

2) ประสบการณ์จากการลงมือทำ (Experience from Activity) เมื่อบุคคลเจริญวัยขึ้น ประสบการณ์จากการลงมือทำเป็นปัจจัยสำคัญต่อพัฒนาการด้านสติปัญญาและความคิด ซึ่งจะช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้และปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมได้

3) การถ่ายทอดความรู้ทางสังคม (social transmission) การที่บุคคลได้รับการถ่ายทอดความรู้ด้านต่าง ๆ จากบุคคลรอบข้าง เช่น พ่อแม่ ผู้ปกครอง ครู เป็นต้น นอกเหนือไปจากการเรียนรู้ด้านการถ่ายทอดวัฒนธรรมที่อยู่ในวิถีการดำเนินชีวิต

4) กระบวนการพัฒนาสมดุล (equilibration) การควบคุมพฤติกรรมของตนเองซึ่งอยู่ในตัวของแต่ละบุคคลเพื่อปรับสมดุลพัฒนาการทางสติปัญญาและความคิดไปสู่ขั้นที่สูงกว่า[63] ซึ่งการที่เด็กมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งใดก็ตามในครั้งแรก เด็กจะพยายามทำความเข้าใจประสบการณ์ใหม่ด้วยการใช้ความคิดเก่าหรือประสบการณ์เดิม (กระบวนการซึมซับ) แต่เมื่อไม่ประสบความสำเร็จ เด็กจะเปลี่ยนความคิดเกี่ยวกับสิ่งต่าง ๆ (กระบวนการปรับโครงสร้างเชาวน์ปัญญา) จนกระทั่งในที่สุดสามารถผสมผสานความคิดหรือประสบการณ์ใหม่นั้นให้กลมกลืนเข้ากันได้กับความคิดเก่า สภาพการณ์เช่นนี้ก่อให้เกิดความสมดุล (equilibration) ทำให้บุคคลเกิดการเรียนรู้ สามารถปรับแนวคิดให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ การที่บุคคลมีการปรับเปลี่ยนแปลงจนเกิดสภาพที่สมดุลเช่นนี้จะนำไปสู่พัฒนาการทางสติปัญญาจากขั้นหนึ่งไปสู่อีกขั้นหนึ่ง และการเปลี่ยนแปลงนี้จะนำไปสู่วุฒิภาวะที่สมบูรณ์ในที่สุด

สำหรับเด็กโตหรือผู้ใหญ่ก็ยังเกิดกระบวนการซึมซับเช่นกัน หากสิ่งเร้าที่เผชิญนั้นเป็นเรื่องใหม่ซึ่งไม่มีประสบการณ์มาก่อน และอาจเกิดกระบวนการปรับโครงสร้างทางเชาวน์ปัญญา หากสิ่งเร้าที่เผชิญนั้นบุคคลมีข้อมูลหรือมีประสบการณ์บ้างแต่ไม่สมบูรณ์ กระทั่งเกิดสมดุลหรือเรียนรู้ เป็นต้น[64] อย่างไรก็ดี เพียเจต์มีความเห็นว่าเด็กมีพัฒนาการที่เป็นไปตามลำดับขั้นตอนในแต่ละช่วงวัยตามลำดับอย่างชัดเจน และพัฒนาการด้านความคิดในเด็กแต่ละคนก็จะมีความแตกต่างกันไปตามสถานการณ์

ขั้นตอนพัฒนาการทางสติปัญญาตามทฤษฎีการเรียนรู้ของเพียเจต์ แสดงได้ 4 ระยะ[65] ดังนี้

1. Sensorimotor Stage ได้แก่ ช่วงวัย 0-2 ปี เป็นขั้นการใช้ประสาทสัมผัสและกล้ามเนื้อ พฤติกรรมของเด็กในวัยนี้ขึ้นอยู่กับการเคลื่อนไหวเป็นส่วนใหญ่ เช่น การไขว่คว้า การเคลื่อนไหว การมอง การดู เด็กจะพัฒนาการแก้ปัญหาโดยไม่ต้องใช้ภาษาเป็นสื่อ เพราะจะแสดงออกในรูปของการกระทำแทน เป็นช่วงเริ่มต้นที่จะเรียนรู้ในการปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อม เด็กมักจะทำอะไรซ้ำบ่อย ๆ ซึ่งเกิดจากการเลียนแบบ และจะพยายามแก้ปัญหาแบบลองผิดลองถูกด้วยตัวเอง ดังนั้น การให้เด็กได้ลองทำอะไรด้วยตัวเองจะเป็นการพัฒนาสติปัญญาของเด็กวัยนี้

2. Preoperational Stage ได้แก่ ช่วงวัย 2-7 ปี จัดเป็นขั้นเตรียมความคิดที่มีเหตุผลหรือการคิดก่อนปฏิบัติการ พัฒนาการเชาว์ปัญญาของเด็กวัยนี้เน้นไปที่การเรียนรู้ และเริ่มมีพัฒนาการทางภาษาดีขึ้น โดยสามารถพูดได้เป็นประโยค มีการสร้างคำได้มากขึ้น แต่เด็กยังไม่สามารถใช้สติปัญญาคิดได้อย่างเต็มที่ แบ่งได้เป็น 2 ช่วง คือ *1) Preconceptual Thought* ขั้นพัฒนาการช่วงวัย 2-4 ปี เป็นขั้นก่อนการนึกคิด เด็กจะยึดตัวเองเป็นศูนย์กลาง มีการโยงความสัมพันธ์ของแต่ละ

---

[63]ฌอง เพียเจต์ ทฤษฎีพัฒนาการทางสติปัญญา, สืบค้นจาก จิตวิทยาสำหรับครู: ฌอง เพียเจต์ (Jean Piaget) (surainie405918019.blogspot.com) (เข้าเมื่อ 15 กุมภาพันธ์ 2566).

[64]สมชาย รัตนทองคำ, *เอกสารประกอบการสอน 475 788 การสอนทางกายภาพบำบัด ภาคต้น ปีการศึกษา 2556 (pdf),* หน้า 23.

[65]Anita Woolfolk, *Educational Psychology,* p. 73.

เหตุการณ์มาเกี่ยวโยงกัน ซึ่งอาจจะไม่ใช่สิ่งที่ถูกต้อง เนื่องจากเด็กมีขีดจำกัดในการเรียนรู้และเข้าใจอะไรได้ในมิติเดียว สำหรับสิ่งที่จะทำให้เด็กวัยนี้มีพัฒนาการทางสติปัญญาที่ดีก็คือการเล่นบทบาทสมมติ *2) Intuitive Thought* ขั้นพัฒนาการช่วงวัย 4-7 ปี เป็นขั้นการคิดแบบญาณหยั่งรู้ นึกออกเองโดยไม่ใช้เหตุผล ถือเป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อของการคิด รู้จักแยกประเภทและแยกชิ้นส่วนของ สามารถแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้ รู้จักนำความรู้สิ่งหนึ่งไปอธิบายหรือแก้ปัญหาอื่นได้ และสามารถนำเหตุผลทั่วไปมาสรุปแก้ปัญหาแต่ไม่ได้วิเคราะห์อย่างถี่ถ้วน เด็กจะเกิดความคิดรวบยอดเกี่ยวกับสิ่งต่าง ๆ ได้ดีขึ้น แต่การคิดหาเหตุผลและการตัดสินใจของเด็กยังคงขึ้นอยู่กับสิ่งที่ตนรับรู้ การเล่นสำหรับเด็กวัยนี้คือ รูปแบบการเล่นที่มีกฎเกณฑ์และขั้นตอนเข้ามาเกี่ยวข้อง รวมไปถึงการเล่นบทบาทสมมติที่มีเรื่องราวที่สอดคล้องกันอย่างมีเหตุมีผล

3. Concrete Operational Stage ได้แก่ ช่วงวัย 7-11 ปี จัดเป็นขั้นของการคิดอย่างมีเหตุผลและเป็นรูปธรรม เด็กในวัยนี้จะสามารถใช้เหตุผลในการตัดสินใจปัญหาต่าง ๆ ได้ดีขึ้น มีพัฒนาการทางด้านสติปัญญาหลายด้าน คือ สามารถสร้างจินตนาการในความคิดของตนขึ้นมาได้ สามารถคิดเปรียบเทียบเรียงลำดับสิ่งต่าง ๆ ได้ นอกจากนี้ยังสามารถคิดย้อนกลับ สามารถจัดกลุ่มหรือจัดการได้อย่างสมบูรณ์ เช่น การแบ่งแยกประเภทของสัตว์ สามารถสนทนากับบุคคลอื่นและเข้าใจความคิดของผู้อื่นได้ดี ที่สำคัญคือความสามารถในการจำของเด็กในช่วงนี้มีประสิทธิภาพขึ้น

4. Formal Operational Stage ได้แก่ ช่วงอายุตั้งแต่ 11 ปีขึ้นไป จัดเป็นขั้นของการคิดอย่างมีเหตุผลและเป็นนามธรรม เด็กในวัยนี้จะไม่คิดจากสิ่งที่เห็นหรือได้ยินเพียงอย่างเดียวเท่านั้น แต่จะคิดถึงสิ่งที่เคยเกิดขึ้นในอดีตและคาดเดาถึงอนาคตที่จะเกิดขึ้นข้างหน้า เพื่อให้ได้สมมติฐานที่สมเหตุสมผลมาสนับสนุนความคิด ซึ่งนั่นหมายถึงเด็กจะเริ่มคิดแบบผู้ใหญ่ได้ เข้าใจสิ่งที่เป็นนามธรรม เป็นตัวของตัวเอง ต้องการอิสระ ไม่ยึดตนเป็นศูนย์กลาง รู้จักการใช้เหตุผลได้อย่างมีประสิทธิภาพ[66]

อย่างไรก็ดี ด้วยความก้าวหน้าของวงการจิตวิทยาการเรียนรู้ ประกอบกับวิทยาศาสตร์สมองหรือที่เรียกว่าประสาทวิทยาศาสตร์ ทำให้เกิดการพัฒนาทฤษฎีการเรียนรู้เพียเจต์ใหม่ (Neo-Piagetian) ขยายผลข้อจำกัดของทฤษฎีการเรียนรู้ต้นแบบของเพียเจต์ซึ่งเป็นพื้นฐานข้อมูลการเรียนรู้หลักที่สำคัญ ทำให้ทราบว่า การเรียนรู้ของคนเราสามารถเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา แม้ว่าบุคคลจะไม่ได้อยู่กับปรากฏการณ์การเรียนรู้ตรงหน้าแล้ว และพัฒนาการของเด็กแต่ละช่วงวัยในเด็กแต่ละคนอาจมีความแตกต่างกันได้ ขึ้นกับพัฒนาการทางความคิดในแต่ละด้าน การเชื่อมโยงข้อมูลในเชิงประสาทวิทยาศาสตร์ ซึ่งนำไปสู่การสร้างระบบความรู้ความเข้าใจโดยรวมอาจแตกต่างกันในเด็กแต่ละคน ดังนั้น พัฒนาการของเด็กในช่วงวัยเดียวกันจึงสามารถแตกต่างกันได้[67]

---

[66]Parents One, สืบค้นจาก เข้าใจธรรมชาติของลูกด้วยทฤษฎีพัฒนาการทางสติปัญญาตามช่วงวัยของเพียเจต์ (parentsone.com) (เข้าเมื่อ 15 กุมภาพันธ์ 2566).

[67]Anita Woolfolk, *Educational Psychology,* p. 93.

ความรู้นี้สอดคล้องกับความก้าวหน้าในวงการประสาทวิทยาศาสตร์ที่พบว่า เซลล์ประสาทในสมองของคนเราสามารถสร้างรอยเชื่อมต่อหรือข้อต่อสมองที่เกิดจากการเรียนรู้ให้เกิดขึ้นได้ตลอดเวลาและตลอดชีวิตในลักษณะที่เป็นพลวัต นำไปสู่การสร้างความจำทั้งระยะสั้นและระยะยาว และสมองสามารถเคลียร์ข้อมูลเก่าและสร้างข้อมูลใหม่ทดแทนได้ ความรู้จึงเป็นสิ่งที่ถูกสร้างให้เกิดขึ้นได้ด้วยการกำหนดเหตุปัจจัยที่เหมาะสม ดำเนินไปอย่างต่อเนื่อง อาทิ ปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นกับสภาพแวดล้อม เช่น อาหาร อารมณ์ การออกกำลังกายที่สามารถสร้างสารโปรตีน BDNF (Brain-Derived Neurotrophic Factor) ที่เป็นอาหารของเซลล์ประสาทสมอง เพื่อสร้างรอยเชื่อมต่อในสมองให้มั่นคงแข็งแรงมากขึ้นในทุกการเรียนรู้ของคนเรา และการนอนหลับพักผ่อนมีส่วนสำคัญอย่างยิ่งที่จะช่วยในการสร้างรอยเชื่อมต่อในสมองที่อยู่ในกระบวนการเรียนรู้ให้เกิดขึ้นและมีขนาดใหญ่ขึ้นในแต่ละบุคคล ให้กลายเป็นความรู้และความฉลาดที่จะสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้ต่อไป

นอกจากนี้ ข้อค้นพบที่ว่าสมองสามารถเชื่อมโยงความรู้ศาสตร์ต่าง ๆ ที่อาจจะดูเหมือนไม่มีความเกี่ยวข้องกันเลย แต่กลับมีผลต่อการพัฒนาเซลล์ประสาทสมองในลักษณะที่เชื่อมโยงเข้าด้วยกันได้ ทำให้เกิดการสร้างรอยเชื่อมต่อหรือข้อต่อของสมองที่มีประสิทธิภาพ คนเราจึงสามารถพัฒนาทักษะที่หลากหลายให้เกิดขึ้น และสามารถเรียนรู้ได้ตลอดเวลาจากทุกสิ่งทุกอย่าง ทุกปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นต่อเนื่องไปจนตลอดชีวิต[68]

ดังได้กล่าวแล้วว่า พลวัตแห่งการเรียนรู้ที่ดีนั้น กระบวนการเรียนรู้ที่ดีเป็นองค์ประกอบสำคัญและแนวทางพลวัตแห่งการเรียนรู้ที่ดีต้องประกอบด้วยทั้งกระบวนการเรียนรู้ด้วยตนเอง กระบวนการเรียนรู้ทางสังคม และการปรับสภาวะสมดุลเพื่อสร้างความรู้ให้เกิดขึ้นในตัวบุคคลแต่ละคน โดยกระบวนการเรียนรู้นั้นมีผลโดยตรงต่อพัฒนาการของสมองที่จะส่งผลถึงพฤติกรรมส่วนบุคคล การนำทฤษฎีการเรียนรู้พุทธิปัญญานิยมไปประยุกต์ใช้เพื่อสร้างความรู้ด้วยตนเอง สำหรับสังคมแห่งการเรียนรู้ยุคปัจจุบันซึ่งขับเคลื่อนด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้เพื่อการสร้างความสุขแก่บุคคลนั้น ทำได้ดังนี้

1. ในการสร้างความรู้ด้วยตนเอง ผลของการเรียนรู้จะเน้นที่กระบวนการสร้างความรู้และการตระหนักรู้ในกระบวนการนั้น เป้าหมายการเรียนรู้จะต้องมาจากการปฏิบัติจริง ผู้สอนจะต้องเป็นตัวอย่างและฝึกฝนกระบวนการเรียนรู้ให้ผู้เรียนได้เห็นจริงเป็นรูปธรรม และผู้เรียนต้องได้ฝึกฝนการสร้างความรู้ด้วยตนเอง โดยได้คิด ปฏิบัติ มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม

2. ผู้สอนควรมีการเปลี่ยนบทบาทจากผู้บรรยายถ่ายทอดเนื้อหาความรู้ (Instructor) มาเป็นที่ปรึกษา ผู้อำนวยความสะดวก (Facilitator) ให้กับผู้เรียนในการสร้างความรู้ด้วยตนเอง

3. ผู้สอนเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้ทำในสิ่งที่สนใจ ซึ่งจะทำให้ผู้เรียนเกิดแรงจูงใจในการคิด การทำ และการเรียนรู้ต่อไป

---

[68]Barbara Oakley, Terrence Sejnowski & Alistair McConville, *LEARNING HOW TO LEARN,* แปลโดย ชญานันท์ พูนพานิช, อ้างแล้ว, หน้า 62-70, 166, 170-179.

4. ผู้สอนมีการออกแบบการเรียนรู้ที่มีลักษณะสมจริง เพื่อกระตุ้นให้ผู้เรียนได้ใช้กระบวนการคิด หรือเป็นผู้จัดกระทำกับข้อมูลและประสบการณ์ต่าง ๆ ด้วยตนเอง เพื่อพัฒนาทักษะการคิด และทำให้ผู้เรียนสามารถนำความรู้และประสบการณ์ที่ได้จากการเรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน

5. ใช้วิธีการหลากหลายในการประเมินผลการเรียนรู้ เนื่องจากในการเรียนรู้เพื่อสร้างความรู้ด้วยตนเองนี้ขึ้นกับความสนใจและการสร้างความหมายที่แตกต่างกันของตัวบุคคล ผลการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นจึงมีลักษณะหลากหลาย และต้องเป็นการประเมินทั้งผลงานและกระบวนการ[69]

7. ทฤษฎีการเรียนรู้ของบลูม (Bloom's Taxonomy Educational Objectives)

ทฤษฎีการเรียนรู้ของบลูม หรือ ทฤษฎีอนุกรมวิธานของบลูม เป็นอีกหนึ่งทฤษฎีกลุ่มพุทธินิยมที่มีการนำมาใช้กันอย่างแพร่หลายในยุคปัจจุบัน พัฒนาขึ้นโดยเบนจามิน ซามูเอล บลูม (Benjamin Samuel Bloom) นักการศึกษาชาวอเมริกันในปี 1956[70] ด้วยแนวคิดการเรียนการสอนที่จะประสบความสำเร็จและมีประสิทธิภาพนั้น ผู้สอนต้องกำหนดจุดมุ่งหมายให้ชัดเจน มีการแบ่งประเภทพฤติกรรมโดยอาศัยทฤษฎีการเรียนรู้และจิตวิทยาพื้นฐาน สอดคล้องกับแนวคิดของไมเคิล เจ. มาร์ควอร์ท[71] ว่ามนุษย์จะเกิดการเรียนรู้ใน 3 ด้านคือ ด้านสติปัญญา ด้านร่างกาย และด้านจิตใจ โดยในแต่ละด้านจะมีการจำแนกระดับความสามารถจากต่ำสุดไปถึงสูงสุด ได้แก่

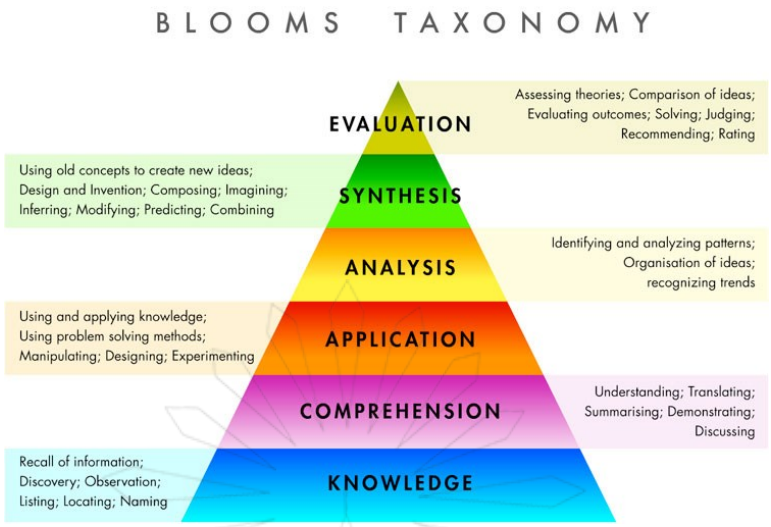
1) ด้านพุทธิพิสัย (Cognitive Domain) มี 6 ระดับการเรียนรู้ เริ่มจากความรู้ ความเข้าใจ การนำไปใช้ การวิเคราะห์ การสังเคราะห์ การประเมิน แสดงดังภาพที่ 2.11

---

[69]กุลิสรา จิตรชญาวณิช, *การจัดการการเรียนรู้,* อ้างแล้ว, หน้า 27-28.

[70]iREARN Academy, ทฤษฎีการเรียนรู้ 6 แบบ ที่ทรงอิทธิพลต่อการเรียนการสอนในยุคปัจจุบัน - iREARN Academy (dhas.com) (เข้าเมื่อ 28 มิถุนายน 2565).

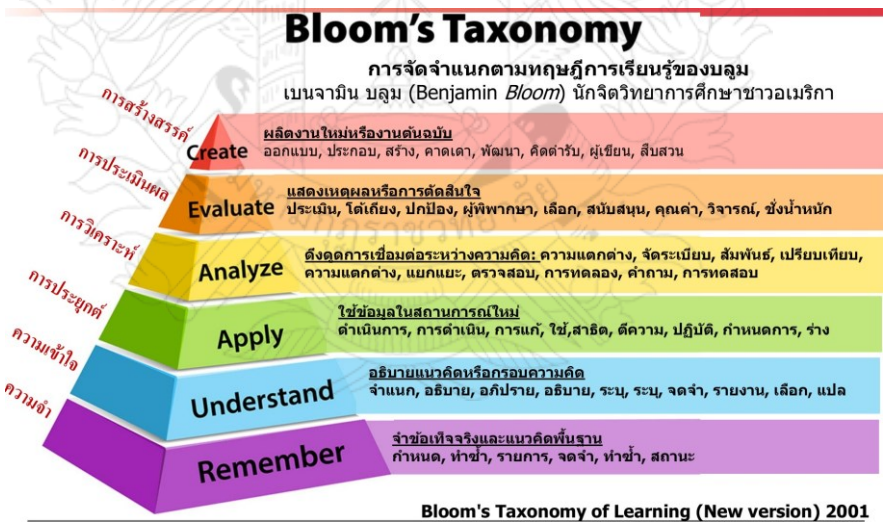
[71]Michael J. Marquardt (แปลโดย ดร.กานต์สุดา มาฆะศิรานนท์), *Building the Learning Organization (การพัฒนาองค์การแห่งการเรียนรู้),* อ้างแล้ว, หน้า 75.



ภาพที่ 2.11 Bloom's Taxonomy of Learning

ที่มา. จาก *การพัฒนาแนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้สู่การปฏิบัติในศตวรรษที่-21.pdf* (nwm.ac.th) (เข้าเมื่อ 17 มีนาคม 2565).

นอกจากนี้ ยังมีการนำเสนอระดับความสามารถที่มีการปรับปรุงใหม่ตามแนวคิดของ Anderson and Krathwohl ได้แก่ การจำ (Remembering) การเข้าใจ (Understanding) การประยุกต์ใช้ (Applying) การวิเคราะห์ (Analysing) การประเมินผล (Evaluating) และการสร้างสรรค์ (Creating) เรียกว่า Bloom's Taxonomy of Learning (New Version) 2001



ภาพที่ 2.12 การจัดจำแนกตามทฤษฎีการเรียนรู้ของ Bloom (New version) 2001

ที่มา. จาก *Google Sites*, ทฤษฎีการเรียนรู้ของบลูม ppt (เข้าเมื่อ 17 มีนาคม 2565).

2) ด้านจิตพิสัย (Affective Domain) มี 5 ระดับการแสดงออก จำแนกเป็น การรับรู้ การ

ตอบสนอง การสร้างค่านิยม การจัดระบบ และการสร้างคุณลักษณะจากค่านิยม

3) ด้านทักษะพิสัย (Psychomotor Domain) มี 5 ระดับพฤติกรรม จำแนกได้เป็นการรับรู้ทักษะการเคลื่อนไหวของร่างกาย ทักษะการเคลื่อนไหวอวัยวะสองส่วนหรือมากกว่าพร้อม ๆ กัน ทักษะการสื่อสารโดยใช้ท่าทาง และทักษะการแสดงพฤติกรรมทางการพูด

การจำแนกพิสัยของบลูมทั้ง 3 ด้าน (3 Domains) สามารถอธิบายได้ดังนี้

1) พุทธิพิสัย (Cognitive Domain)

พฤติกรรมด้านสมองเป็นพฤติกรรมเกี่ยวกับสติปัญญา ความรู้ ความคิด ความเฉลียวฉลาด ความสามารถในการคิดเรื่องราวต่าง ๆ อย่างมีประสิทธิภาพ พฤติกรรมด้านพุทธิพิสัย 6 ระดับ ได้แก่

1. ความรู้ความจำ ความสามารถในการเก็บรักษามวลประสบการณ์ต่าง ๆ จากการที่ได้รับรู้ไว้และระลึกถึงสิ่งนั้นได้เมื่อต้องการ

2. ความเข้าใจ สามารถจับใจความสำคัญของสื่อ และแสดงออกในรูปการแปลความ ตีความ คาดคะเน ขยายความ หรือการกระทำอื่น ๆ

3. การนำความรู้ไปใช้ เป็นขั้นที่ผู้เรียนสามารถนำความรู้ ประสบการณ์ไปใช้ในการแก้ปัญหาในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ ซึ่งจะต้องอาศัยความรู้ความเข้าใจ จึงจะสามารถนำไปใช้ได้

4. การวิเคราะห์ การคิดหรือแยกแยะเรื่องราวสิ่งต่าง ๆ ออกเป็นส่วนย่อย เป็นองค์ประกอบที่สำคัญได้ และมองเห็นความสัมพันธ์ของส่วนที่เกี่ยวข้องกัน ความสามารถในการวิเคราะห์จะแตกต่างกันไปแล้วแต่ความคิดของแต่ละคน

5. การสังเคราะห์ ความสามารถในการผสมผสานส่วนย่อย ๆ เข้าเป็นเรื่องราวเดียวกันอย่างมีระบบเพื่อให้เกิดสิ่งใหม่ที่สมบูรณ์และดีกว่าเดิม อาจเป็นการถ่ายทอดความคิดออกมาให้ผู้อื่นเข้าใจได้ง่าย การกำหนดวางแผนวิธีการดำเนินงานขึ้นใหม่หรืออาจจะเกิดความคิดในอันที่จะสร้างความสัมพันธ์ของสิ่งที่เป็นนามธรรมขึ้นมาในรูปแบบหรือแนวคิดใหม่

6. การประเมินค่า เป็นความสามารถในการตัดสิน ตีราคา หรือสรุปเกี่ยวกับคุณค่าของสิ่งต่าง ๆ ออกมาในรูปของคุณธรรมอย่างมีกฎเกณฑ์ที่เหมาะสม ซึ่งอาจเป็นไปตามเนื้อหาสาระในเรื่องนั้น ๆ หรืออาจเป็นกฎเกณฑ์ที่สังคมยอมรับก็ได้

2) จิตพิสัย (Affective Domain) พฤติกรรมด้านจิตใจ

ค่านิยม ความรู้สึก ความซาบซึ้ง ทัศนคติ ความเชื่อ ความสนใจ และ คุณธรรม ซึ่งพฤติกรรมด้านนี้อาจไม่เกิดขึ้นทันทีทันใด ดังนั้น การจัดกิจกรรมการเรียนการสอนโดยจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมและสอดแทรกสิ่งที่ดีงามอยู่ตลอดเวลา จะทำให้พฤติกรรมของผู้เรียนเปลี่ยนไปในแนวทางที่พึงประสงค์ได้ ด้านจิตพิสัย จะประกอบด้วย พฤติกรรมย่อย ๆ 5 ระดับ ได้แก่

1. การรับรู้ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นต่อปรากฏการณ์ หรือสิ่งเร้าอย่างใดอย่างหนึ่งซึ่งเป็นไปในลักษณะของการแปลความหมายของสิ่งเร้านั้นว่าคืออะไร แล้วแสดงออกในรูปของความรู้สึกที่เกิดขึ้น

2. การตอบสนอง การกระทำที่แสดงออกในรูปของความเต็มใจ ยินยอม และพอใจต่อสิ่งเร้านั้น เป็นการตอบสนองที่เกิดจากการเลือกสรรแล้ว

3. การเกิดค่านิยม การเลือกปฏิบัติในสิ่งที่เป็นที่ยอมรับกันในสังคม การยอมรับนับถือในคุณค่านั้น ๆ หรือปฏิบัติตามในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง จนกลายเป็นความเชื่อ แล้วเกิดทัศนคติที่ดีในสิ่งนั้น

4. การจัดระบบ การสร้างแนวคิด จัดระบบของค่านิยมที่เกิดขึ้นโดยอาศัยความสัมพันธ์ ถ้าเข้ากันได้ก็จะยึดถือต่อไป แต่ถ้าขัดกันอาจไม่ยอมรับ อาจจะยอมรับค่านิยมใหม่โดยยกเลิกค่านิยมเก่า

5. บุคลิกภาพ การนำค่านิยมที่ยึดถือมาแสดงพฤติกรรมที่เป็นนิสัยประจำตัว พฤติกรรมด้านนี้จะเกี่ยวกับความรู้สึกและจิตใจ เริ่มจากการได้รับรู้จากสิ่งแวดล้อม แล้วจึงเกิดปฏิกิริยาโต้ตอบ ขยายกลายเป็นความรู้สึกด้านต่างๆ จนกลายเป็นค่านิยม และยังพัฒนาต่อไปเป็นความคิดอุดมคติ ซึ่งจะเป็นการควบคุมทิศทางพฤติกรรมของคน คนจะรู้ดีรู้ชั่วอย่างไรนั้นก็เป็นผลของพฤติกรรมด้านนี้

3) ทักษะพิสัย (Psychomotor Domain)

พฤติกรรมที่บ่งบอกถึงความสามารถในการปฏิบัติงานได้อย่างคล่องแคล่ว ชำนิชำนาญ ซึ่งแสดงออกมาได้โดยตรง มีเวลาและคุณภาพของงานเป็นตัวชี้ระดับของทักษะ พฤติกรรมทางด้านนี้ประกอบด้วยพฤติกรรมย่อย ๆ 5 ขั้น ดังนี้

1. การรับรู้ การรับรู้หลักการปฏิบัติที่ถูกต้องหรือเป็นการเลือกหาตัวแบบที่สนใจ

2. กระทำตามแบบหรือเครื่องชี้แนะ พฤติกรรมที่ผู้เรียนพยายามฝึกตามแบบที่ตนสนใจและพยายามทำซ้ำ เพื่อจะเกิดทักษะตามแบบที่สนใจให้ได้ หรือสามารถปฏิบัติงานได้ตามข้อแนะนำ

3. การหาความถูกต้อง ความสามารถปฏิบัติได้ด้วยตนเอง โดยไม่ต้องอาศัยเครื่องชี้แนะ เมื่อได้กระทำซ้ำแล้ว ก็พยายามหาความถูกต้องในการปฏิบัติ

4. การกระทำอย่างต่อเนื่อง หลังจากตัดสินใจเลือกรูปแบบที่เป็นของตัวเอง จะกระทำตามรูปแบบนั้นอย่างต่อเนื่องจนปฏิบัติงานที่ยุ่งยากซับซ้อนได้อย่างรวดเร็ว ถูกต้อง คล่องแคล่ว การที่ผู้เรียนเกิดทักษะได้ต้องอาศัยการฝึกฝนและกระทำอย่างสม่ำเสมอ

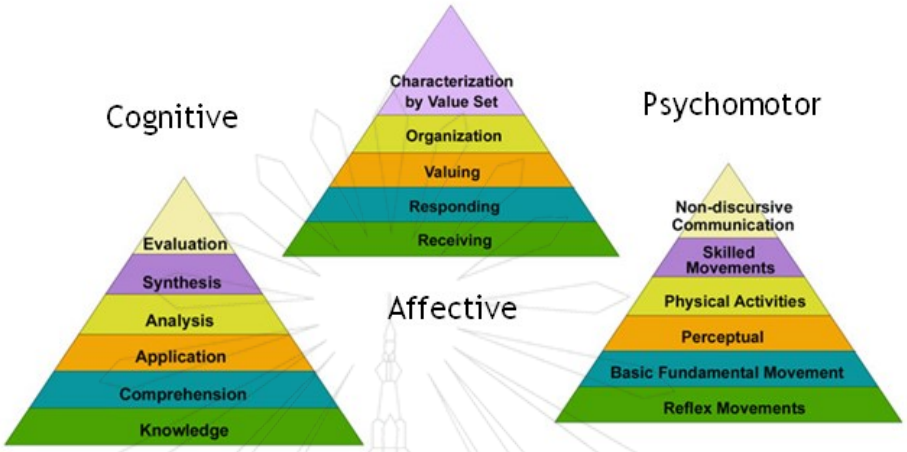
5. การกระทำได้อย่างเป็นธรรมชาติ พฤติกรรมจากการฝึกอย่างต่อเนื่องจนสามารถปฏิบัติได้คล่องแคล่วว่องไวโดยอัตโนมัติ เป็นไปอย่างธรรมชาติ เป็นความสามารถของการปฏิบัติในระดับสูง

เมื่อบุคคลเกิดการเรียนรู้ จะเกิดการเปลี่ยนแปลงดังนี้ (Bloom, 1959)

1. การเปลี่ยนแปลงด้านความรู้ ความเข้าใจ ความคิด สติปัญญา (Cognitive Domain) หมายถึง การเรียนรู้เกี่ยวกับเนื้อหาสาระใหม่ จะทำให้ผู้เรียนเกิดความรู้ความเข้าใจสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ได้มากขึ้น เป็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในสมอง

2. การเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์ ความรู้สึก ทัศนคติ ค่านิยม (Affective Domain) หมายถึง เมื่อบุคคลได้เรียนรู้สิ่งใหม่ ทำให้ผู้เรียนเกิดความรู้สึกทางด้านจิตใจ ความเชื่อ ความสนใจ

3. ความเปลี่ยนแปลงด้านความชำนาญ (Psychomotor Domain) หมายถึง การที่บุคคลได้เกิดการเรียนรู้ทั้งในด้านความคิด ความเข้าใจ และเกิดความรู้สึกนึกคิด ค่านิยม ความสนใจ แล้วได้นำเอาสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปปฏิบัติ ทำให้เกิดความชำนาญมากขึ้น เช่น การใช้มือ เป็นต้น[72]



ภาพที่ 2.13 Bloom's Taxonomy (3 Domains)
ที่มา. จาก *การพัฒนาแนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้สู่การปฏิบัติในศตวรรษที่-21.pdf* (nwm.ac.th) (เข้าเมื่อ 17 มีนาคม 2565).

การเปลี่ยนแปลงด้านต่าง ๆ ดังกล่าวตามแนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้ของบลูม สามารถนำมาใช้เป็นเครื่องชี้วัดพัฒนาการทางด้านพฤติกรรม จิตใจ และทักษะของบุคคลได้อีกด้วย

สรุป แนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้ของบลูม เชื่อว่ามนุษย์มีการเรียนรู้ 3 ด้าน คือ ด้านสติปัญญา ด้านร่างกายและด้านจิตใจ สามารถจำแนกความเปลี่ยนแปลงที่สอดคล้องกับพลวัตแห่งการเรียนรู้ในแต่ละด้านได้ดังนี้ 1. ความเปลี่ยนแปลงด้านสติปัญญา ความรู้ ความเข้าใจ ความคิด (Cognitive Domain) เป็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในสมอง 2. ความเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ เป็นการเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์ ความรู้สึก ทัศนคติ และค่านิยม (Affective Domain) และ 3. ความเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย เป็นการนำเอาสิ่งที่ได้เรียนรู้แล้วไปลงมือปฏิบัติ ทำให้เกิดทักษะและความชำนาญ สามารถนำไปประยุกต์ใช้สำหรับพลวัตแห่งการเรียนรู้ในโลกยุคปัจจุบันได้เป็นอย่างดี

2.2.5 การจัดการเรียนรู้

มนุษย์เกิดมาจำเป็นต้องอาศัยการเรียนรู้ เพื่อจะนำองค์ความรู้หรือประสบการณ์ต่าง ๆ ที่ได้

[72]มัณฑรา ธรรมบุศย์, จิตวิทยาสำหรับครู (502 204), สืบค้นจาก ทฤษฎีการเรียนรู้ของบลูม - จิตวิทยาสำหรับครู (502 204) รศ.มัณฑรา ธรรมบุศย์ (google.com) (เข้าเมื่อ 30 มีนาคม 2565).

จากการเรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ในการดำรงชีวิตให้มีความสุข พลวัตแห่งการเรียนรู้ของมนุษย์จะเกิดขึ้นได้ต้องอาศัยการสอน การฝึกฝน และการเรียนรู้ ซึ่งในปัจจุบันวิธีการเรียนรู้มีหลายวิธี เช่น ศึกษาค้นคว้าจากหนังสือ ตำรา ดูข้อมูลข่าวสารจากโทรทัศน์ จาก Search Engine หรือจากเว็บไซต์ต่าง ๆ เป็นต้น ตลอดถึงการเรียนรู้จากสถาบันการศึกษาตามหลักสูตรการศึกษาโดยมุ่งเน้นที่ผู้เรียนเป็นสำคัญ เรียกว่า “การจัดการเรียนการสอน” หรือ “การจัดการเรียนรู้” นั่นเอง[73]

1. ความหมายของการจัดการเรียนรู้

สังคมไทยมีการปฏิรูปการศึกษาอย่างเป็นระบบและเริ่มมีการประกาศใช้พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 เพื่อใช้เป็นแนวทางในการจัดการศึกษาในสถานศึกษา ศาสตร์บางอย่างที่เกี่ยวข้องกับการจัดการศึกษาจึงมีการเปลี่ยนแปลงความหมายของคำศัพท์หรือมโนทัศน์ไปจากเดิม โดยมุ่งเน้นในลักษณะจัดการศึกษาให้ความสำคัญกับผู้เรียนเป็นสำคัญ เพื่อสนองตอบเจตนารมณ์ของพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ “การจัดการเรียนการสอน” จึงได้เปลี่ยนมาเป็น “การจัดการเรียนรู้” ซึ่งโดยทั่วไปหมายถึง กระบวนการต่าง ๆ ในการดำเนินงานของผู้สอนตั้งแต่การวางแผนการจัดการเรียนรู้จนสิ้นสุดการประเมินผลการเรียนรู้ เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความสามารถ มีคุณธรรม จริยธรรม และเกิดทักษะหรือสมรรถนะต่าง ๆ ตามจุดประสงค์ที่กำหนดไว้

การจัดการเรียนรู้ที่ดีนั้น ต้องมีหลักคิดหรือแนวทางที่ใช้เป็นเครื่องมือยึดถือปฏิบัติ เพื่อให้การจัดการเรียนรู้ดำเนินอย่างมีประสิทธิภาพและบรรลุผลตามจุดหมาย การจัดการเรียนรู้ที่ดีที่มีผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง โดยในการพัฒนาผู้เรียนแบบองค์รวม ทั้งด้านความรู้ ความคิด ร่างกาย อารมณ์ สังคม เน้นพัฒนาคุณธรรม จริยธรรม ศีลธรรมอันดีงาม เปิดโอกาสให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมลงมือปฏิบัติในการทำกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อก่อให้เกิดการเรียนรู้ด้วยตนเองอย่างมีคุณค่า ให้อิสระเสรีภาพแก่ผู้เรียนได้เรียนรู้ตามความถนัดและความต้องการของตนเอง จัดบรรยากาศและสิ่งแวดล้อมที่สามารถส่งเสริมการเรียนรู้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยผู้สอนต้องเป็นกัลยาณมิตรที่ดีของผู้เรียน เป็นที่ปรึกษา คอยสนับสนุนอำนวยความสะดวกสิ่งต่าง ๆ ให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้อย่างมีความสุข และในการจัดการเรียนรู้ควรมีการวางแผนออกแบบอย่างเป็นระบบ โดยคำนึงถึงองค์ประกอบต่าง ๆ ที่จะทำให้ผู้เรียนประสบผลสำเร็จในการเรียนรู้ รวมทั้งใช้แนวคิดต่าง ๆ ในการจัดการศึกษาเข้ามาช่วย สำหรับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ โดยปกติทำได้ 2 แบบ คือ 1. แบบยึดผู้สอนเป็นศูนย์กลาง เป็นการสื่อสารทางเดียว และ 2. แบบยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง ให้ผู้เรียนได้ลงมือปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ด้วยตนเอง (Learning by Doing) และผู้สอนทำหน้าที่ให้คำแนะนำและอำนวยความสะดวกในการลงมือปฏิบัติ (Facilitator) ซึ่งแบบหลังนี้เป็นที่นิยมกันในโลกยุคปัจจุบัน

---

[73]กุลิสรา จิตรชญาวณิช, *การจัดการเรียนรู้*, อ้างแล้ว, หน้า 1-2.

สรุป การจัดการเรียนรู้ หมายถึง กระบวนการต่าง ๆ ในพลวัตแห่งการเรียนรู้ มีการดำเนินงานของผู้สอนตั้งแต่การวางแผนการจัดการเรียนรู้จนสิ้นสุดการประเมินผลการเรียนรู้ เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความสามารถ มีคุณธรรมจริยธรรม และเกิดทักษะหรือสมรรถนะต่าง ๆ ตามจุดประสงค์ที่กำหนดไว้ และการจัดกิจกรรมการเรียนรู้มี 2 แบบ คือแบบที่ยึดผู้สอนเป็นศูนย์กลาง ซึ่งเป็นแบบการจัดการเรียนรู้ในยุคก่อน และแบบที่ยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง ซึ่งเป็นแบบที่นิยมกันอยู่ในยุคปัจจุบันนี้

2. องค์ประกอบการจัดการเรียนรู้

การจัดการเรียนรู้จะเกิดขึ้นได้ต้องอาศัยองค์ประกอบหลายอย่างจึงประสบผลสำเร็จ บรรลุตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ องค์ประกอบการจัดการเรียนรู้ที่สำคัญมีดังนี้

1. หลักสูตร คือ มวลประสบการณ์ต่าง ๆ ที่จัดไว้อย่างเป็นระบบ เพื่อนำไปใช้พัฒนาผู้เรียน ปัจจุบันการจัดการศึกษาขั้นพื้นฐานให้กับประชาชนในประเทศไทย มีกระทรวงศึกษาธิการทำหน้าที่หลักรับผิดชอบในการสร้างหรือพัฒนาหลักสูตรแม่บทให้สถานศึกษาใช้เป็นแนวทางในการจัดการศึกษา ดังนั้น ในการจัดการเรียนรู้ ผู้สอนจำเป็นต้องศึกษารายละเอียดทั้งหมดในหลักสูตร เพื่อทำความเข้าใจและสามารถนำสิ่งต่าง ๆ ที่บรรจุในหลักสูตรไปใช้ในการจัดการเรียนรู้ให้มีประสิทธิภาพและบรรลุจุดหมายตามที่หลักสูตรกำหนดไว้

2. จุดประสงค์ เพื่อให้มีเป้าหมาย สามารถทราบพฤติกรรมผู้เรียน รวมทั้งการวางแผนเตรียมเนื้อหา วิธีการจัดการเรียนรู้ สื่อการเรียนรู้ การวัดผลและประเมินผลให้สอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้ ทำให้การจัดการเรียนรู้มีประสิทธิภาพ

3. การจัดการเรียนรู้ เป็นองค์ประกอบที่สำคัญ เพราะจะทำให้ผู้สอนทราบว่าจะจัดการเรียนรู้อย่างไร ใช้วิธีการใดบ้าง ควรเลือกวิธีการที่น่าสนใจ มีความเหมาะสมกับเนื้อหาและสอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้

4. สื่อการเรียนรู้ ช่วยทำให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ได้ชัดเจนและเร็วขึ้น ช่วยกระตุ้นความสนใจของผู้เรียนในการเรียนรู้ได้เป็นอย่างดี

5. การวัดผลและประเมินผล ทำให้ทราบว่าผู้เรียนเกิดการเรียนรู้บรรลุผลตามจุดประสงค์การเรียนรู้ที่กำหนดไว้หรือไม่ นอกจากนี้ ยังสามารถช่วยทำให้ผู้สอนนำข้อมูลที่ได้จากการวัดผลและประเมินผลไปใช้ในการปรับปรุงการจัดการเรียนรู้ในครั้งต่อไปให้ดียิ่งขึ้น รวมทั้งการนำปัญหาที่พบมาทำวิจัยในชั้นเรียนเพื่อพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณภาพ

6. ผู้สอนหรือครู เป็นองค์ประกอบสำคัญที่จะทำให้การจัดการเรียนรู้เกิดขึ้น และเป็นผู้นำหลักสูตรไปสู่การปฏิบัติในการพัฒนาผู้เรียน ดังนั้น ผู้สอนมีความรู้ความสามารถในการถ่ายทอดองค์ความรู้และประสบการณ์ต่าง ๆ สู่ผู้เรียน

7. ผู้เรียน หรือนักเรียนเป็นองค์ประกอบที่สำคัญเท่ากับผู้สอน เพราะถ้าไม่มีผู้เรียนหรือผู้รับความรู้และประสบการณ์ การจัดการเรียนรู้ก็ไม่สามารถที่จะเกิดขึ้นได้[74]

3. ลักษณะการจัดการเรียนรู้ที่ดี

การจัดการเรียนรู้เป็นกระบวนการสำคัญในเชิงพลวัต เพื่อการพัฒนาผู้เรียนให้มีความเจริญงอกงามหรือเป็นคนดี คนเก่ง และสามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข การที่จะสร้างเสริมให้ผู้เรียนมีคุณลักษณะดังกล่าว ผู้สอนจำเป็นต้องมีความรู้ความสามารถและมีคุณลักษณะที่พึงประสงค์หลายประการ การจัดการเรียนรู้ที่ดีในสถานศึกษาทุกระดับสามารถจัดการเรียนรู้ลักษณะต่าง ๆ สรุปได้ดังนี้

1. เป็นการจัดการเรียนรู้ที่มองเห็นได้ (Visible Learning)

2. ใช้หลักจิตวิทยาในการจัดการเรียนรู้ คือ การจัดการเรียนรู้ที่ดีต้องคำนึงถึงหลักจิตวิทยาและปัจจัยต่าง ๆ ที่ส่งผลให้ผู้เรียนและผู้สอนบรรลุตามจุดประสงค์ได้ เช่น วัย วุฒิภาวะของผู้เรียน ความยากง่ายของเนื้อหาที่เรียน การใช้แรงเสริม การจัดบรรยากาศในชั้นเรียน

3. จัดการเรียนรู้โดยเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ การจัดการเรียนรู้ที่ดีต้องเปิดโอกาสให้แก่ผู้เรียนได้มีส่วนร่วมในการจัดการเรียนรู้ เน้นให้ผู้เรียนได้ลงมือฝึกปฏิบัติค้นพบความรู้ด้วยตนเอง และจะต้องส่งเสริมพัฒนาการของผู้เรียนทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา

4. ใช้เทคนิควิธีจัดการเรียนรู้ที่หลากหลายและทันสมัย การจัดการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพการจัดบรรยากาศการเรียนรู้ที่ทำให้ผู้เรียนมีความสุขสนุกในการเรียน ผู้สอนจะต้องพยายามใช้เทคนิควิธีการจัดการเรียนรู้ นวัตกรรมการเรียนรู้ที่หลากหลาย มีความน่าสนใจและทันสมัยมาใช้พัฒนาผู้เรียนเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ตามที่กำหนดไว้

5. มีการวัดผลและประเมินผล การจัดการเรียนรู้ที่ดีต้องสามารถบรรลุผลตามจุดประสงค์

การจัดการเรียนรู้เป็นกระบวนการที่สำคัญในการพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณภาพ ทำให้ผู้เรียนมีพัฒนาการทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา โดยภาพรวมมีความสำคัญหลายประการ

1. ช่วยให้ผู้เรียนเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่ดีงาม

2. ทำให้จุดมุ่งหมายการจัดการศึกษาบรรลุผลตามเป้าหมาย แม้ว่าการกำหนดจุดมุ่งหมายของหลักสูตรแต่ละระดับการศึกษาของสังคมไทยอาจจะมีทั้งความเหมือนกันและต่างกัน สิ่งสำคัญที่จะทำให้จุดมุ่งหมายของการศึกษาบรรลุผลก็คือ การจัดการเรียนรู้ โดยการจัดการเรียนรู้ที่ดีมีประสิทธิภาพจะส่งผลทำให้การศึกษามีคุณภาพ

3. ช่วยเสริมสร้างทักษะต่าง ๆ ให้ผู้เรียนสามารถนำไปใช้ในการดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข

---

[74]กุลิสรา จิตรชญาวณิช, *การจัดการเรียนรู้,* อ้างแล้ว, หน้า 7.

4. ช่วยพัฒนาผู้เรียนให้เป็นคนดี มีคุณธรรม จริยธรรม ทำให้ผู้เรียนสามารถแยกดีชั่วถูกผิดออกอย่างมีเหตุผล มีหลักยึดปฏิบัติในการใช้ชีวิตอยู่บนพื้นฐานของความถูกต้องดีงาม และทำให้ผู้เรียนเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่พึงประสงค์

5. ทำให้ผู้เรียนรู้จักเอาตัวรอด การเรียนรู้เป็นปัจจัยที่สำคัญในการสร้างองค์ความรู้ พัฒนาให้ผู้เรียนมีสติปัญญาที่ชาญฉลาด รวมทั้งพัฒนาทักษะที่จำเป็น ช่วยสร้างเสริมประสบการณ์ต่าง ๆ ที่หลากหลายให้ผู้เรียนนำไปประยุกต์ใช้ได้จริงในการดำรงชีวิตให้มีความสุขในสังคมได้อย่างรู้เท่าทัน

6. ช่วยสร้างเสริมประสบการณ์ให้ผู้เรียนสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

7. สามารถนำไปสู่การสร้างเสริมอาชีพหรือรายได้ให้กับผู้เรียน

8. สามารถพัฒนาผู้เรียนให้นำองค์ความรู้และประสบการณ์ไปใช้พัฒนาตนเอง สังคม และประเทศชาติให้มีความเจริญก้าวหน้าได้

สรุป การจัดการเรียนรู้ เป็นกระบวนการสำคัญในพลวัตแห่งการเรียนรู้ การนำหลักสูตรไปสู่การปฏิบัติ เพื่อพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณภาพให้บรรลุจุดมุ่งหมายตามที่กำหนดไว้ ซึ่งจำเป็นต้องอาศัยปัจจัยหลายประการด้วยกัน เช่น ผู้บริหาร ผู้สอน ผู้ปกครอง ชุมชน งบประมาณ เป็นต้น และผู้ที่มีบทบาทสำคัญมากที่สุดที่จะทำให้การเรียนรู้เกิดขึ้นและเป็นไปอย่างมีคุณภาพคือ ผู้สอน เพราะเป็นผู้ที่มีหน้าที่หลักในการจัดการเรียนรู้และประสบการณ์ต่าง ๆ ให้ผู้เรียนโดยตรง จึงต้องมีการพัฒนาตนเองเพื่อจัดการเรียนรู้ให้มีคุณภาพ[75]

2.2.6 พลวัตแห่งการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21

ยุคศตวรรษที่ 21 ซึ่งสังคมโลกดำเนินมาถึงจุดพลิกผัน กระแสโลกาภิวัตน์และเทคโนโลยีก่อให้เกิดความเปลี่ยนแปลงมหาศาลทางด้านเศรษฐกิจและสังคม ทำให้องค์กรต่าง ๆ จำเป็นต้องปรับตัวเพื่อความอยู่รอด องค์กรที่เฉลียวฉลาดต้องเป็นองค์กรแห่งการเรียนรู้ที่สามารถเข้าใจพลวัตแห่งการเรียนรู้ และมีพัฒนาการอย่างเป็นระบบไปพร้อมกันอย่างรวดเร็วจึงจะอยู่รอดได้อย่างเป็นเลิศ[76] ขณะเดียวกัน การจัดการเรียนรู้ก็มีการปรับเปลี่ยนไปสู่วิถีที่เน้น “ผู้เรียน” เป็นศูนย์กลาง ให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้มากที่สุดตามทฤษฎีการเรียนรู้ร่วมสมัย การเรียนรู้ตามความสามารถ ความถนัด ความสนใจตามศักยภาพ โดยเน้นการลงมือปฏิบัติจริง (Learning by Doing) เพื่อพัฒนาความสามารถในการสร้างความรู้ได้ด้วยตนเอง ผ่านกระบวนการทางปัญญา (กระบวนการคิด) และกระบวนการทางสังคม (กระบวนการกลุ่ม) สามารถนำความรู้ไปใช้ได้ในบริบทชีวิตจริง สามารถแก้ไขปัญหาได้ด้วยตนเอง เป็นการส่งเสริมพลวัตแห่งการเรียนรู้ตลอดชีวิตที่จะช่วย

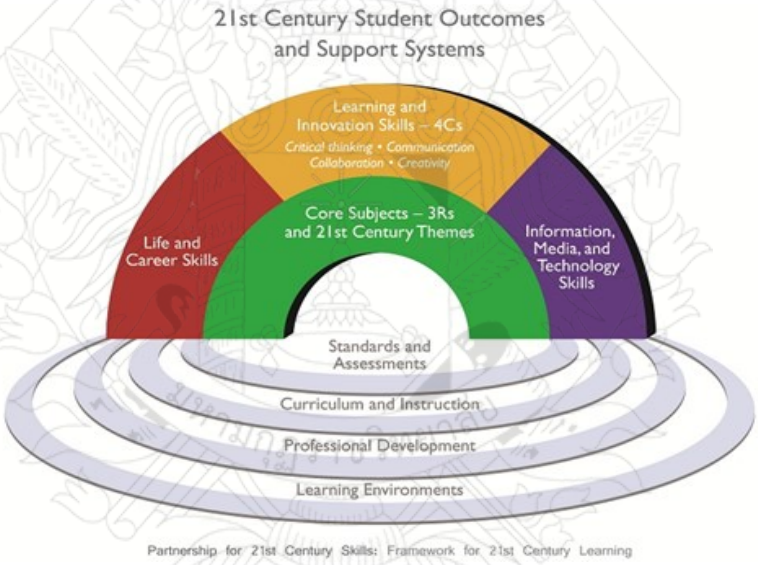
---

[75]เรื่องเดียวกัน, หน้า 11-13.

[76]ไมเคิล เจ มาร์ควอร์ท, *การพัฒนาองค์การแห่งการเรียนรู้*, อ้างแล้ว, หน้า 448.

ทำให้คุณภาพชีวิตดีขึ้น ขณะเดียวกันก็ให้มีการปรับบทบาทของ “ครู” จากผู้สอนเป็นผู้อำนวยความสะดวก ให้คำปรึกษาแนะนำ ช่วยเหลือ และให้กำลังใจแก่ผู้เรียน เพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ได้อย่างแท้จริง[77]

ในระดับมหภาค ภาคีเพื่อทักษะแห่งศตวรรษที่ 21 (Partnership for 21st Century Skills : P21) องค์กรระดับแนวหน้าของโลก ซึ่งประกอบด้วยบริษัทขนาดใหญ่ องค์กรวิชาชีพระดับประเทศ และหน่วยงานด้านการศึกษาของรัฐบาลสหรัฐอเมริกา พบว่า คนที่มีความรู้และทักษะในการรับมือกับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องและสามารถปรับตัวเองให้เข้ากับสถานการณ์ใหม่ ๆ ได้เท่านั้นจึงจะประสบความสำเร็จ[78] ขณะเดียวกันความสำเร็จทางการศึกษาก็ไม่อาจรับประกันความสามารถทั้งทางวิชาการและทักษะของคนได้อีกต่อไป ภาคีฯ P21 จึงได้เสนอโมเดลใหม่ด้านการศึกษาเป็นกรอบความคิดสำหรับการเรียนรู้ เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาระบบการศึกษาและเตรียมความพร้อมสำหรับความเปลี่ยนแปลงดังกล่าว โดยได้รับการศึกษาและต่อยอดจากนักการศึกษาและนักวิชาการผู้ทรงคุณวุฒิจำนวนมากทั้งในไทยและต่างประเทศ กลายมาเป็นกรอบแนวคิดต้นแบบสำหรับหลายองค์กรในหลายประเทศทั่วโลกรวมถึงประเทศไทย



ภาพที่ 2.14 กรอบแนวคิดการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21

ที่มา. จาก *ทักษะในศตวรรษที่ 21* - Google Search (เข้าเมื่อ 5 มกราคม 2565)

---

[77]สิทธิพล อาจอินทร์, *ศาสตร์และศิลป์การจัดการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21*, พิมพ์ครั้งที่ 3, (ขอนแก่น : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยขอนแก่น, 2563), หน้า 7-9, 20-22 และ 30-35.

[78]James Bellanca / Ron Brandt, แปลโดย วรพจน์ วงศ์กิจรุ่งเรือง และ อธิป จิตตฤกษ์, *ทักษะแห่งอนาคตใหม่ การศึกษาเพื่อศตวรรษที่ 21*, อ้างแล้ว, หน้า 31.

จากภาพที่ 2.14 จะเห็นได้ว่า กรอบแนวคิดการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 (Framework for 21stCentury Learning) ที่ประกอบเข้ากับสาระวิชาหลัก (Core Subjects) ได้แก่ทักษะที่สำคัญ 3 กลุ่มใหญ่ คือ

1. ทักษะชีวิตและการทำงาน (Life and Career Skills)

2. ทักษะการเรียนรู้และนวัตกรรม (Learning and Innovation Skills)

3. ทักษะสารสนเทศ สื่อและเทคโนโลยี (Information, Media and Technology Skills)

ศาสตราจารย์ นายแพทย์วิจารณ์ พานิช[79] ให้ความเห็นว่า การพัฒนากรอบการเรียนรู้โดยผสมผสานองค์ความรู้ ทักษะเฉพาะด้าน ความชำนาญและความรู้เท่าทันในด้านต่าง ๆ เข้าด้วยกัน เพื่อประสบความสำเร็จทั้งในด้านการทำงานและการดำเนินชีวิตจากภาคีฯ P21 ได้กลายเป็นจุดเริ่มต้นการพัฒนาทักษะแห่งอนาคตใหม่สำหรับประเทศไทย ซึ่งการนำไปใช้นั้น ผู้เรียนต้องมีความรู้ความเข้าใจความรู้หลักด้านวิชาการและบูรณาการพื้นฐานความรู้ดังกล่าว ประกอบกับการเรียนรู้ทักษะที่จำเป็น เช่น การคิดอย่างมีวิจารณญาณ การแก้ปัญหา การคิดสร้างสรรค์ เป็นต้น ทักษะเพื่อการดำรงชีวิตในสังคมโลกยุคศตวรรษที่ 21 จึงประกอบด้วยองค์ประกอบหลายประการ ได้แก่

1) สาระวิชาหลัก (Core Subjects)

การรอบรู้สาระวิชามีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งต่อความสำเร็จของผู้เรียน สาระวิชาหลัก ได้แก่ ภาษาอังกฤษ การอ่าน ภาษาของโลก ศิลปะ คณิตศาสตร์ เศรษฐศาสตร์ วิทยาศาสตร์ ภูมิศาสตร์ ประวัติศาสตร์ การปกครอง และความเป็นพลเมืองที่ดี และยังต้องเพิ่มเติมการส่งเสริมความเข้าใจเนื้อหาวิชาการให้อยู่ในระดับสูง ด้วยการสอดแทรกทักษะเพื่อการดำรงชีวิตต่อไปนี้เข้าในทุกวิชาหลักในสถาบันการศึกษาหรือโรงเรียนด้วย ได้แก่

(1) ความรู้เกี่ยวกับโลก / จิตสำนึกต่อโลก (Global Awareness)

(2) ความรู้เกี่ยวกับการเงิน เศรษฐศาสตร์ ธุรกิจ และการเป็นผู้ประกอบการ (Financial, Economics, Business and Entrepreneurial Literacy)

(3) ความรู้ด้านการเป็นพลเมืองที่ดี (Civic Literacy)

(4) ความรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy)

(5) ความรู้ด้านสิ่งแวดล้อม (Environmental Literacy)

2) ทักษะด้านสารสนเทศ สื่อและเทคโนโลยี (Information Media and Technology Skills) เนื่องจากปัจจุบันมีการเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารผ่านทางสื่อและเทคโนโลยีมากมาย ผู้เรียนจึงต้องมีความสามารถในการแสดงทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณและปฏิบัติงานได้หลากหลาย โดยอาศัยความรู้ในหลายด้าน ได้แก่

---

[79]อ้างถึงใน ดร.ศศิธร บัวทอง, แนวคิดของการประเมินทักษะการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21, สืบค้นจาก ศศิธร (stou.ac.th) (เข้าเมื่อ 30 มิถุนายน 2565).

(1) ความรู้ด้านสารสนเทศ

(2) ความรู้เกี่ยวกับสื่อ

(3) ความรู้ด้านเทคโนโลยี

3) ทักษะด้านการเรียนรู้และนวัตกรรม (Learning and Innovation Skills) เป็นตัวกำหนดความพร้อมของผู้เรียนเข้าสู่โลกการทำงานที่มีความซับซ้อนมากขึ้นในปัจจุบัน ได้แก่

(1) ความริเริ่มสร้างสรรค์และนวัตกรรม

(2) การคิดอย่างมีวิจารณญาณและการแก้ปัญหา

(3) การสื่อสารและการร่วมมือ

4) ทักษะด้านชีวิตและอาชีพการงาน (Life and Career Skills) ในการดำรงชีวิตและทำงานในยุคปัจจุบันให้ประสบความสำเร็จ ผู้เรียนจะต้องพัฒนาทักษะชีวิตที่สำคัญดังต่อไปนี้

(1) ความยืดหยุ่นและการปรับตัว

(2) การริเริ่มสร้างสรรค์และเป็นตัวของตัวเอง

(3) ทักษะสังคมและสังคมข้ามวัฒนธรรม

(4) การเป็นผู้สร้าง/ผู้ผลิต (Productivity) ความรับผิดชอบเชื่อถือได้ (Accountability)

(5) ภาวะผู้นำและความรับผิดชอบ (Responsibility)[80]

โดยหัวใจสำคัญของการเรียนรู้คือ การที่ผู้เรียนสามารถรับมือกับความเปลี่ยนแปลงและความไม่แน่นอนที่จะเกิดขึ้นแก่ชีวิตได้ตลอด การเรียนรู้จึงไม่ใช่เพียงอ่านออกเขียนได้ (Literacy) แต่ต้องมีการพัฒนาคุณภาพผู้เรียนให้เป็นคนดี มีคุณสมบัติความเป็นมนุษย์ มีทักษะการเรียนรู้และมีทักษะแรงบันดาลใจในการที่จะเรียนรู้ สร้างเนื้อสร้างตัว ทำคุณประโยชน์ เป็นแรงบันดาลใจแก่ตนเองในการที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง ซึ่งจะกลายเป็นการกระตุ้นให้เกิดแรงบันดาลใจแก่ผู้อื่นที่อยู่รายรอบเพื่อเกิดความเปลี่ยนแปลงได้ต่อไปอย่างเป็นพลวัต โดยทักษะสำคัญเกิดขึ้นจากการฝึกฝนและลงมือทำด้วยตนเอง เป็น Learning by Doing and Thinking และเป็น Active Learning[81]

---

[80]เรื่องเดียวกัน.

[81]วิจารณ์ พานิช, *การเรียนรู้สู่ศตวรรษที่ 21,* กรุงเทพฯ : มูลนิธิสยามกัมมาจล, 2556, หน้า 12-15.



ภาพที่ 2.15 ขยายความกรอบแนวคิดการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21

ที่มา : ทักษะแห่งศตวรรษที่ 21 - vilawan21 (google.com) (เข้าเมื่อ 2 มกราคม 2565).

เมื่อผนวกแนวคิดดังกล่าวเข้ากับการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 จะได้แนวทางการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 ที่สามารถสรุปเป็นสูตรสั้น ๆ คือ 3Rs+8Cs+2Ls (หรือ 3R+8C+2L) ตามแบบ 21st Century Themes[82] เป็นรูปแบบที่นิยมใช้กันอยู่ปัจจุบันในประเทศไทย และเป็นหลักสูตรที่ทุกคนต้องเรียนรู้ตั้งแต่ชั้นอนุบาลไปจนถึงมหาวิทยาลัยและตลอดชีวิต สอดคล้องกับแผนการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2560-2567 ที่สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษาได้กำหนดไว้ให้เป็นทักษะสำคัญที่จำเป็นสำหรับโลกศตวรรษที่ 21 (3R+8C)[83] แสดงดังตาราง

ตารางที่ 2.1 แนวคิดการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21: 3R+8C+2L ตามแบบ 21st Century Themes

3R ได้แก่

1)	Reading	อ่านออก อ่านได้หลายแบบ จับใจความเป็น มีสุนทรียะ / มีความสุขในการอ่าน
2)	‘Riting	เขียนได้ เขียนสื่อความได้ ย่อความเป็น เขียนได้หลายแบบตามวัตถุประสงค์ที่แตกต่างกัน
3)	‘Rithmetics	ทักษะในการคำนวณ คิดเลขเป็น คิดเชิงนามธรรมเป็น

[82]21st Century Themes ได้แก่ วิชาแกนต่าง ๆ ตามกรอบแนวคิดการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 ซึ่งต้องเป็นการเรียนแบบปฏิบัติให้เกิดทักษะ บูรณาการ และเป็นแบบ Teach Less (or Study Less), Learn More ซึ่งศ.นพ.วิจารณ์ พานิช ได้ให้ความเห็นว่า สรุปสูตรทักษะสำหรับศตวรรษที่ 21 ควรเป็น 3Rs+8Cs+2Ls เนื่องจากทักษะการเรียนรู้ (Learning Skills) และภาวะผู้นำ (Leadership) เป็นสิ่งที่พิจารณาแล้วว่ามีความสำคัญอย่างยิ่งสำหรับการเรียนรู้ในศตวรรษนี้, เรื่องเดียวกัน, หน้า 16.

[83]วรรณ์ดี แสงประทีปทอง, “แนวทางการประเมินผลการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 : Guidelines for Assessment of Learning Outcomes in the 21st Century”, Ubon Ratchathani Journal of Research and Evaluation 7,1 (January–June 2018) : 3.

8C ได้แก่

1)	Critical Thinking & Problem Solving	ทักษะในการคิดอย่างมีวิจารณญาณ และ ทักษะในการแก้ปัญหา
2)	Creativity and Innovation	ทักษะด้านการสร้างสรรค์ และนวัตกรรม
3)	Collaboration, Teamwork & Leadership	ทักษะดานความรวมมือ ทำงานเปนทีม และภาวะผู้นำ
4)	Communication, Information & Media Literacy (2-3 ภาษา)	ทักษะดานการสื่อสาร สารสนเทศ และ การรู้เท่าทันสื่อ
5)	Cross-cultural Understanding	ทักษะดานความเขาใจความแตกตางทางวัฒนธรรม ต่างกระบวนทัศน์
6)	Computing & Media (ICT) Literacy	ทักษะดานคอมพิวเตอร เทคโนโลยี (สารสนเทศ และการสื่อสาร)
7)	Career & Learning Self-reliance	ทักษะอาชีพ และทักษะการเรียนรู
8)	Compassion	ความมีเมตตา กรุณา วินัย คุณธรรม จริยธรรม[84]

2L ได้แก่

1)	Learning Skills	ทักษะการเรียนรู้ ต้องประกอบด้วย (1) Learning (เรียนสิ่งใหม่) (2) Delearning (เลิกเชื่อของเก่า) (3) Relearning (เปลี่ยนชุดความรู้ตามที่เกิดขึ้นใหม่ ตามโลกสมัยใหม่ หรือเปลี่ยนที่ไม่ดีแล้วให้เป็นของใหม่ที่ดีกว่า)
2)	Leaderships	ภาวะผู้นำ

[84]ในแผนการศึกษาแห่งชาติ C ตัวที่ 8 หมายถึง Compassion คือ ความมีเมตตา กรุณา วินัย คุณธรรม จริยธรรม แต่ในหนังสือการเรียนรู้สู่ศตวรรษที่ 21 ของศ.นพ. วิจารณ์ พานิช ใช้เป็น Change คือ ทักษะแห่งความเปลี่ยนแปลง.

ในการวิเคราะห์ข้อมูลทักษะแห่งศตวรรษที่ 21 สามารถจำแนกได้อีก 2 ลักษณะใหญ่คือ Soft Skill ทักษะที่ต้องฝึกฝนจากการลงมือปฏิบัติการจริง จำเป็นสำหรับทุกสายงาน เน้นการมีปฏิสัมพันธ์กับคน เป็นทักษะที่เกี่ยวข้องกับการเข้าสังคมและอารมณ์ และ Hard Skill ทักษะเฉพาะทางที่สามารถสอน วัดผลและถ่ายทอดองค์ความรู้แก่ผู้อื่น เช่น ความชำนาญในวิชาชีพต่างๆ เป็นต้น[85]

สรุป ศตวรรษที่ 21 เป็นยุคที่โลกมีพลวัตแห่งการเรียนรู้เปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องและรวดเร็วฉับไวจากการปฏิวัติเทคโนโลยี ทำให้สภาพสังคม การดำเนินชีวิต เศรษฐกิจ การประกอบอาชีพของคนเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างพลิกผันฉับไวตามพลวัตแห่งสังคมที่เปลี่ยนแปลง บุคคลจึงจำเป็นต้องเรียนรู้เพื่อความอยู่รอด ความอยู่ดีกินดี ขณะที่องค์กรสำคัญต่าง ๆ ได้มีการพิจารณาทักษะซึ่งจำเป็นสำหรับศตวรรษที่ 21 โดยใช้กรอบแนวคิดของภาคีเพื่อทักษะแห่งศตวรรษที่ 21 ซึ่งเน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง เพื่อพัฒนาทักษะการใช้ชีวิตและอาชีพ ทักษะการเรียนรู้และนวัตกรรม ทักษะสารสนเทศ สื่อและเทคโนโลยี ตลอดสาระวิชาหลักด้านต่าง ๆ เพื่อสามารถชี้นำตนเองและปรับตัวได้ดีในสังคมทั้งในระดับท้องถิ่นและระดับโลก และปรับบทบาทผู้สอนให้เป็นผู้อำนวยความสะดวก ให้คำปรึกษาแนะนำ ช่วยเหลือและให้กำลังใจแก่ผู้เรียน เพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ได้อย่างแท้จริง

2.2.7 นวัตกรรมการเรียนรู้ (Learning Innovation)

ในยุคที่พลวัตแห่งการเรียนรู้มุ่งพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณภาพ และช่วยส่งเสริมให้ผู้เรียนสามารถเรียนรู้ได้เอง ให้สามารถคิดเป็น ทำเป็น แก้ปัญหาเป็น ทำให้เกิดความพยายามคิดค้นหาวิธีการใหม่ ๆ เรียกว่า นวัตกรรมการศึกษา นวัตกรรมการเรียนรู้ ซึ่งอาจเป็นสิ่งที่ผู้สอนคิดค้นขึ้นใหม่โดยผ่านกระบวนการทดลองหรือวิจัยที่เชื่อถือได้ หรืออาจเป็นการแสวงหาองค์ความรู้เกี่ยวกับเรื่องดังกล่าวแล้วนำมาใช้

คำว่า “นวัตกรรม (Innovation)” หมายถึง การนำสิ่งใหม่ ๆ เข้ามาเปลี่ยนแปลงเพื่อให้เกิดสิ่งใหม่และนำไปใช้ให้ได้ผลดียิ่งขึ้น นวัตกรรมการเรียนรู้ จึงหมายถึงสิ่งใหม่ ๆ ที่ใช้ในการเรียนรู้ ในพลวัตแห่งการเรียนรู้ เพื่อพัฒนาผู้เรียนให้เกิดการเรียนรู้ที่ดีและมีคุณภาพ มีหลักเกณฑ์ในการพิจารณาสิ่งที่เป็นนวัตกรรม ดังนี้

1. เป็นสิ่งใหม่ที่คิดค้นหรือพัฒนาขึ้นมาใหม่ทั้งหมด ผ่านการพิสูจน์ที่น่าเชื่อถือจากกระบวนการวิจัย และได้รับการยอมรับนำไปใช้หรือเผยแพร่

2. เป็นสิ่งใหม่ โดยมีการปรับปรุงเพียงแค่บางส่วนของสิ่งนั้นให้มีประสิทธิภาพที่ดียิ่งขึ้นจากสิ่งที่มีอยู่เดิม

3. เป็นสิ่งใหม่ที่ยังไม่เคยมีการนำมาใช้ในสถานที่นั้น แม้ว่านวัตกรรมนั้นอาจจะเป็นของเก่า

---

[85]Soft Skill Hard Skill ทักษะที่พึงประสงค์ในศตวรรษที่ 21 (sobkroo.com) (เข้าเมื่อ 8 มกราคม 2565).

ในบริบทอื่นก็ตาม

นวัตกรรมการเรียนรู้ที่สามารถนำไปใช้ในการพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณภาพและพัฒนาการจัดการเรียนรู้ให้มีประสิทธิภาพมีหลายลักษณะด้วยกัน ในที่นี้จัดเป็น 4 ประเภท ได้แก่

1. หลักสูตร เป็นการใช้วิธีการใหม่ ๆ ในการพัฒนาหลักสูตรให้สอดคล้องกับสภาพแวดล้อมท้องถิ่น ตอบสนองความต้องการของสังคมและประเทศชาติ ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นการพัฒนาหลักสูตรแบบบูรณาการในลักษณะเชื่อมโยงด้านสหวิทยาการที่มีความทันสมัย สามารถนำมาใช้พัฒนาคนและกลุ่มเป้าหมายได้อย่างมีคุณภาพ

2. เทคนิควิธีการ เป็นแนวคิด เทคนิค วิธีการจัดการเรียนรู้ที่แปลกใหม่ ผ่านการทดลองใช้และการพิสูจน์ที่น่าเชื่อถือ เช่น ห้องเรียนกลับด้าน (Flipped Classroom) การเรียนรู้ตามแนวทางสะเต็มศึกษา (STEM Education) วิธีการจัดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐาน เป็นต้น

3. สื่อการเรียนรู้ เป็นสื่อการเรียนรู้ต่าง ๆ ที่จัดทำขึ้นใหม่ เพื่อใช้ประกอบการจัดการเรียนรู้เพื่อช่วยผู้เรียนให้เกิดการเรียนรู้ได้ดีและเร็วยิ่งขึ้น เช่น เกม แบบฝึกทักษะต่าง ๆ เป็นต้น

4. สื่อเทคโนโลยี เป็นสื่อที่เกี่ยวกับเทคโนโลยีที่จัดทำขึ้นใหม่ เช่น วีดิทัศน์ บทเรียน เว็บไซต์ คอมพิวเตอร์ช่วยสอน เป็นต้น

ความสำคัญของนวัตกรรมการเรียนรู้ที่มีต่อพลวัตแห่งการเรียนรู้ของแต่ละบุคคล เป็นดังนี้

1. ช่วยกระตุ้นความสนใจของผู้เรียนในการเรียนรู้
2. ทำให้ผู้เรียนได้รับความรู้และประสบการณ์ที่แปลกใหม่
3. ทำให้ผู้เรียนสามารถเข้าใจเนื้อหาหรือบทเรียนได้เป็นอย่างดีและเรียนรู้ได้เร็วขึ้น
4. ทำให้การจัดการเรียนรู้สนุกและไม่เกิดความเบื่อหน่าย
5. ทำให้การจัดการเรียนรู้บรรลุตามวัตถุประสงค์ที่วางไว้
6. ช่วยส่งเสริมพัฒนาการด้านต่าง ๆ ของผู้เรียน
7. ทำให้เกิดการพัฒนาในวงการศึกษา

สรุป นวัตกรรมการเรียนรู้ หมายถึงสิ่งใหม่ ๆ ที่ใช้ในการเรียนรู้เพื่อพัฒนาผู้เรียนให้เกิดการเรียนรู้ที่ดีและมีคุณภาพ จำแนกประเภทเป็นหลักสูตรการเรียนรู้ต่าง ๆ เทคนิควิธีการ สื่อการเรียนรู้และสื่อเทคโนโลยี เพื่อส่งเสริมพัฒนาการของผู้เรียนให้บรรลุผลตามวัตถุประสงค์ของการจัดการเรียนรู้ ซึ่งยุคศตวรรษที่ 21 นี้ พลวัตแห่งการเรียนรู้สามารถเกิดขึ้นและดำเนินไปสู่การเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา การสร้างนวัตกรรมการเรียนรู้จึงเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นต่อการจัดการเรียนรู้ให้บรรลุวัตถุประสงค์ที่ต้องการ

2.2.8 พลวัตแห่งการเรียนรู้กับผลกระทบต่อพลวัตแห่งสังคม

พลวัตแห่งสังคม (Social Dynamics) หมายถึง การศึกษาการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมมนุษย์ที่อยู่ร่วมกัน ทั้งพฤติกรรมส่วนบุคคลและพฤติกรรมกลุ่ม ซึ่งส่งผลต่อสภาพการดำเนินชีวิต เช่น สังคม

เศรษฐกิจ วัฒนธรรม เป็นต้น[86] รวมไปถึงผลจากการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของมนุษย์ในสังคม นำสู่นโยบายการบริหารจัดการองค์กรส่วนรวมเพื่อประโยชน์สุขของคนส่วนใหญ่ เช่น การวางแผนงานพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ เป็นต้น

การศึกษาพลวัตแห่งสังคมผ่านประวัติศาสตร์โลกและวิวัฒนาการชีวิตมนุษย์ ทำให้ทราบทิศทางการดำเนินชีวิตของมนุษย์ตั้งแต่ก่อนยุคศตวรรษที่ 21 ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นอยู่ตลอด ทั้งยังมีการถ่ายทอดส่งต่อกันมารุ่นสู่รุ่น ศาสตร์ด้านสังคมวิทยามีแนวทัศนะว่ามนุษย์เป็นสัตว์สังคม อยู่รวมเป็นกลุ่ม มีการติดต่อสื่อสารสัมพันธ์เพื่ออยู่ร่วมกันอย่างสงบสุข มีระเบียบแนวปฏิบัติในทิศทางเดียวกัน[87] และมนุษย์เป็นสิ่งมีชีวิตที่มีสติปัญญาในการคิดสร้างสรรค์สิ่งต่าง ๆ มีการเรียนรู้ที่จะพัฒนาตนเองให้มีศักยภาพทั้งความสามารถในการเข้าใจโลกและชีวิต รวมทั้งมีคุณธรรม จริยธรรมเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจให้อยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างสงบสุข[88]

การเปลี่ยนแปลงครั้งสำคัญในสังคมมนุษย์เป็นผลที่เกิดจากพลวัตแห่งการเรียนรู้โดยตรง การประยุกต์ใช้ความรู้ สร้างสรรค์นวัตกรรมสิ่งประดิษฐ์ใหม่ ๆ เพื่อสร้างความสุข เพื่ออำนวยความสะดวกสบายแก่มนุษยชาติ ก่อให้เกิดความเปลี่ยนแปลงในสังคมอย่างยิ่งยวดถึงขนาดพลิกผันหรือพลิกโฉมหน้าไปจากเดิม (disruption) ได้เกิดขึ้นตั้งแต่มีการปฏิวัติวิทยาศาสตร์ในศตวรรษที่ 16-17 นำสู่การเปลี่ยนแปลงกระบวนทัศน์ของมนุษยชาติ (Paradigm Shift) การแผ่ขยายอิทธิพลความคิดเชิงวิทยาศาสตร์[89] ส่งผลให้เกิดการปฏิวัติอุตสาหกรรมตั้งแต่ศตวรรษที่ 18 (Industrial Revolution) เป็นต้นมา และวิวัฒนาการที่เกิดสืบต่อมานั้นได้ส่งผลกระทบ (Impact) ต่อรูปแบบการดำเนินชีวิต สภาพเศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม การศึกษา สิ่งแวดล้อม ตลอดถึงวิธีการแสวงหาความสุขของผู้คนทั่วโลกที่ติดต่อสื่อสาร เชื่อมโยงถึงกันในหลากหลายมิติอย่างมหาศาล

1. การปฏิวัติอุตสาหกรรม (Industrial Revolution)

การปฏิวัติอุตสาหกรรม (Industrial Revolution) หมายถึง การเปลี่ยนแปลงวิธีการผลิตและระบบการผลิตที่มีความแตกต่างจากเดิม จากระบบการผลิตที่ทำกันภายในครอบครัวซึ่งทำได้จำกัดและไม่เพียงพอต่อความต้องการเป็นระบบอุตสาหกรรม การปฏิวัติอุตสาหกรรมครั้งสำคัญในประวัติศาสตร์ของโลกนั้นเกิดขึ้นตั้งแต่ช่วงปลายคริสต์ศตวรรษที่ 18 สำหรับยุคปัจจุบันคือยุคศตวรรษที่ 21 (The 21st Century; The Disruptive Age) ซึ่งมนุษยชาติกำลังเผชิญกับการปฏิวัติอุตสาหกรรม

---

[86]Social dynamics - Wikipedia (เข้าเมื่อ 22 ธันวาคม 2563).

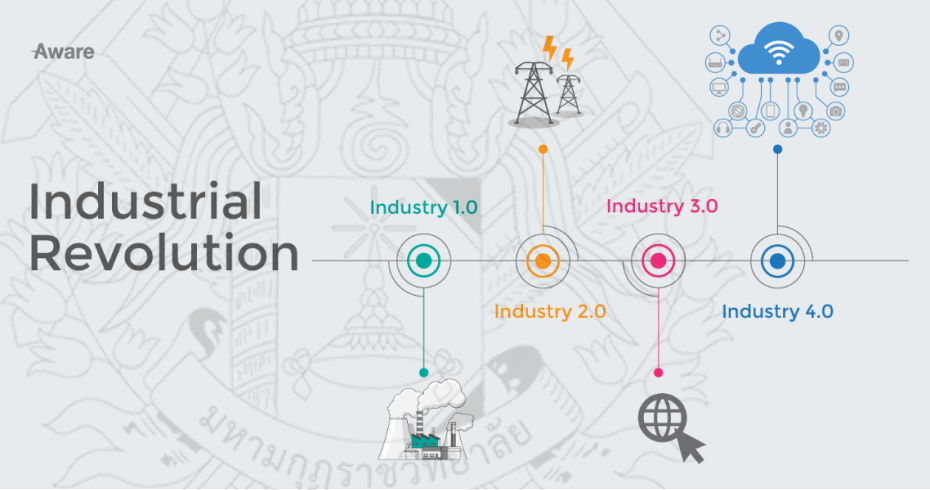
[87]วีรพรรณ จันทร์เหลือง, อ้างถึงใน ไหมไทย ไชยพันธุ์, อ้างแล้ว, หน้า 3.

[88]เรื่องเดียวกัน, หน้า 3.

[89]ฟริตจ็อฟ คาปร้า, แปลโดย พระไพศาล วิสาโล (บรรณาธิการแปล) และคณะ, *จุดเปลี่ยนแห่งศตวรรษ การเปลี่ยนกระบวนทัศน์เพื่อสร้างสรรค์สังคมมนุษย์ขึ้นใหม่,* อ้างแล้ว, หน้า 72.

ครั้งที่ 4 (The 4th Industrial Revolution; Industrial 4.0) ซึ่งกล่าวได้ว่า เป็นการเปลี่ยนแปลงครั้งยิ่งใหญ่ที่ก้าวกระโดดกว่าทุกยุคที่ผ่านมา โดยความเปลี่ยนแปลงเชิงพลวัตที่ดำเนินสืบเนื่อง ส่งต่อสู่การปฏิวัติเทคโนโลยีดิจิทัล (Digital Technologies Revolution) ที่ทำให้โลกทั้งใบพลิกโฉมเปลี่ยนแปลง หลอมรวมโครงสร้างทางเศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรมและวิถีดำเนินชีวิตของมนุษย์โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อโลกประสบวิกฤตการณ์บางประการร่วมกัน ดังกรณีการเกิดโรคอุบัติใหม่โควิด-19 (Covid-19) ที่ทำให้ทุกประเทศทั่วโลกต้องมีการจำกัดขอบเขตการเดินทางติดต่อสื่อสารถึงกันเพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของโรค เป็นต้น แต่ปรากฏการณ์นี้กลับกลายเป็นเสมือนสารตั้งต้นที่เป็นตัวเร่งปฏิกิริยาการปฏิวัติพัฒนาเทคโนโลยีดิจิทัลบนแพลตฟอร์มและอุปกรณ์ดิจิทัลต่าง ๆ ด้วยอัตราเร่งทวีคูณ เพื่อการเชื่อมโยงโลกทั้งใบเข้าไว้ด้วยกัน

ยุคก่อนการปฏิวัติอุตสาหกรรมนั้นเป็นยุคเกษตรกรรม มีการใช้แรงงานคนและสัตว์เป็นหลักรวมไปถึงการใช้พลังงานจากธรรมชาติ และเครื่องมือแบบง่าย ๆ ไปจนถึงแบบที่มีความสลับซับซ้อนเพิ่มขึ้น แล้วจึงขยายใหญ่ขึ้นกลายเป็นระบบการผลิตในโรงงาน (Factory System) การผลิตในครอบครัวจึงค่อยลดความสำคัญลง[90] การปฏิวัติอุตสาหกรรมสามารถลำดับวิวัฒนาการได้ดังนี้



ภาพที่ 2.16 วิวัฒนาการการปฏิวัติอุตสาหกรรม 1.0-4.0

ที่มา. จาก *Aware Technology Solutions for Business,* ประเทศไทย 4.0 | Thailand 4.0 (ไทยแลนด์) และ Industry 4.0 คืออะไร? - Aware (เข้าเมื่อ 1 ธันวาคม 2563).

การปฏิวัติอุตสาหกรรมครั้งที่ 1 เกิดเมื่อปลายศตวรรษที่ 18 เมื่อมีการประดิษฐ์เครื่องจักรไอน้ำ เป็นครั้งแรกที่มนุษย์รู้จักใช้พลังงานจากแร่ธาตุทดแทนพลังงานของกล้ามเนื้อคนและสัตว์

[90]CHAIJAROENTECH, INDUSTRY 4.0 ปฏิวัติโลกอุตสาหกรรมครั้งที่ 4 ความสำคัญของการปฏิวัติโลกยุคใหม่, สืบค้นจาก ปฏิวัติโลกอุตสาหกรรมครั้งที่ 4 ความสำคัญของการปฏิวัติโลกยุคใหม่ - CHI (เข้าเมื่อ 30 พ.ย. 63).

การปฏิวัติอุตสาหกรรมครั้งที่ 2 เกิดขึ้นราวต้นศตวรรษที่ 20 มีการประดิษฐ์ไฟฟ้าใช้ เปลี่ยนการส่งถ่ายพลังงานในรูปของไฟฟ้า และการประดิษฐ์เครื่องจักรสันดาปภายในที่มีประสิทธิภาพสูงกว่าสันดาปภายนอก เช่น เครื่องจักรไอน้ำที่ใช้ถ่านหิน เป็นต้น

การปฏิวัติอุตสาหกรรมครั้งที่ 3 เกิดขึ้นราวปลายศตวรรษที่ 20 แต่ความจริงเริ่มตั้งแต่ทศวรรษ 1950 มีการประดิษฐ์ทรานซิสเตอร์ หากจะแบ่งให้ชัดเจนก็คือการประดิษฐ์คอมพิวเตอร์ใช้อย่างแพร่หลายในระดับครัวเรือน ทศวรรษ 1980 วิวัฒนาการเทคโนโลยีคอมพิวเตอร์มีขนาดเล็กลงอย่างรวดเร็ว เป็นการก้าวหน้าแบบทวีคูณ คือ ในขณะที่ขนาดเล็กลงความสามารถกลับมากขึ้นและราคาถูกลง เมื่อคอมพิวเตอร์มีขนาดเล็กลงมากจึงสามารถนำไปติดอุปกรณ์ต่าง ๆ ที่ใช้อำนวยความสะดวกในการดำเนินชีวิตได้

การปฏิวัติอุตสาหกรรมครั้งที่ 4 (การปฏิวัติดิจิทัล) เป็นการรวมตัวกันระหว่างเทคโนโลยีคอมพิวเตอร์ เทคโนโลยีสารสนเทศ และเทคโนโลยีนาโน ซึ่งเป็นเทคโนโลยีที่ทำให้อุปกรณ์มีขนาดเล็กลง เรียกว่า Digital Economy เพราะกระบวนการทำงาน การผลิต และการบริการทั้งหมดจะถูกควบคุมสั่งการโดยระบบคอมพิวเตอร์ ซึ่งเป็นระบบที่ทำงานโดยรหัสตัวเลข (digit 0 และ 1) มีการ computerize เข้าไปในอุปกรณ์ต่าง ๆ ผนวกเข้ากับระบบ IT สื่อสาร ทำให้สามารถเชื่อมโยงข้อมูลและถ่ายโอนระหว่างอุปกรณ์ที่อยู่ห่างไกลกันได้

2. การปฏิวัติดิจิทัล

ศาสตราจารย์เคลาส์ ชวาบ (Professor Klaus Schwab) นักเศรษฐศาสตร์ชาวเยอรมันผู้ก่อตั้งและประธานบริหารเศรษฐกิจโลก (World Economic Forum)[91] ได้กล่าวถึงการปฏิวัติอุตสาหกรรมครั้งที่ 4 ในยุคนี้ว่าเป็นการบูรณาการสหวิทยาการ ซึ่งจะทลายพรมแดนด้านกายภาพ ดิจิทัลและชีวภาพของสิ่งต่าง ๆ ลง มนุษย์ในยุคนี้จะใช้ชีวิตร่วมกับหุ่นยนต์ ระบบปัญญาประดิษฐ์ (AI) เดินทางด้วยรถยนต์ขับเคลื่อนอัตโนมัติหรือรถยนต์ไม่ใช้คนขับ เทคโนโลยียูบิควิตัส (Ubiquitous)[92] กับอินเทอร์เน็ตแห่งสรรพสิ่ง (Internet of Things : IoT) ไม่เพียงเชื่อมโยงอินเทอร์เน็ตไวไฟ (Wi-Fi) ได้ทุกที่ทุกเวลา แต่จะแพร่หลายไปทั่ว การปฏิรูปด้านวิทยาการไม่จำกัดแค่ในวงการวิทยาศาสตร์หรือ

[91]รศ.ดร.จำนง สรพิพัฒน์, เอกสารวิชาการฉบับย่อ คลังปัญญา (สสส.), การปฏิวัติอุตสาหกรรมครั้งที่ 4 (เมื่อคนได้คนเสียเป็นคนละกลุ่มกัน), สืบค้นจาก 4 thind-rev.pdf (klangpanya.in.th) (เข้าเมื่อ 1 ธันวาคม 2563).

[92]เทคโนโลยียูบิควิตัส (Ubiquitous) แนวโน้มสังคมยุคดิจิทัล ซึ่งเกิดจากการบูรณาการระบบคอมพิวเตอร์เข้ากับ Physical World อย่างไม่มีขอบเขตจำกัด (สืบค้นจาก Ubiquitous - ความมั่นคงระบบสารสนเทศ309201 (google.com) (เข้าเมื่อ 1 ธันวาคม 2563).

เทคโนโลยีเท่านั้น แต่ยังส่งผลกระทบมหาศาล ครอบคลุมสังคมมนุษย์ทั้งการเมือง เศรษฐกิจ และวัฒนธรรม[93] (Digital Disruption)

ยุคปฏิวัติอุตสาหกรรมครั้งที่ 1-3 ที่ผ่านมาเป็นการปฏิรูปวิทยาการ เน้นพื้นฐานที่ฮาร์ดแวร์ แต่การปฏิวัติอุตสาหกรรมครั้งที่ 4 เน้นที่ซอฟท์แวร์ วิทยาการอย่างอินเทอร์เน็ตของสรรพสิ่ง (IoT) ข้อมูลขนาดมหึมามหาศาล รวมถึงเทคโนโลยีการจัดเก็บ จัดการ และวิเคราะห์ข้อมูลอย่างมีประสิทธิภาพ (เรียกโดยรวมว่า Big Data รวมถึงระบบการจัดเก็บข้อมูล cloud computing) และสหวิทยาการ ปัญญาประดิษฐ์ (AI) เทคโนโลยีความจริงเสมือน (Virtual Reality : VR) เทคโนโลยีโลกเสมือนผสานโลกความจริง (Augmented Reality : AR) เทคโนโลยีชีวภาพ เทคโนโลยีการพิมพ์ 3 มิติ เทคโนโลยีที่ได้รับการพัฒนาเหล่านี้ กล่าวได้ว่า เป็นการหลอมรวมการศึกษาอย่างรอบด้าน สร้างพลวัตแห่งการเรียนรู้ในรูปแบบใหม่บนพื้นฐานสังคมแห่งการเรียนรู้ที่พัฒนาต่อเนื่องมาตลอด ดังนั้น การรับมือการปฏิวัติเทคโนโลยีในยุคศตวรรษที่ 21 จึงไม่ใช่เพียงการใส่ใจในพลวัตแห่งวิทยาการเท่านั้น แต่ประเด็นสำคัญยังอยู่ที่การพัฒนาบุคลากรด้วยทิศทางการศึกษาที่ต้องมีการปรับเปลี่ยนให้เท่าทันสำหรับหลากศาสตร์หลายสาขาในมนุษย์อีกด้วย[94]

สำหรับประเทศต่าง ๆ ทั่วโลก รวมถึงประเทศไทย เราจะเห็นความเปลี่ยนแปลงสภาพเศรษฐกิจและสังคม ซึ่งเป็นผลจากการปฏิวัติเทคโนโลยีดิจิทัลในยุคปฏิวัติอุตสาหกรรมครั้งที่ 4 พบว่าหลายกิจการเกิดความเปลี่ยนแปลงอย่างพลิกผันจากการถูก disrupt จากเทคโนโลยีและนวัตกรรมต่าง ๆ ยกตัวอย่างเช่น ตลาดหรือห้างสรรพสินค้าทำเลดี ถูก disrupt โดยร้านค้าออนไลน์ เช่น ช็อปปี้ (Shopee) ลาซาด้า (Lazada) ร้านอาหารทำเลดีถูก disrupt โดยแอปพลิเคชั่นสั่งอาหาร เช่น Grabfood foodpanda หรือสาขาของธนาคาร ถูก disrupt โดย mobile banking เป็นต้น

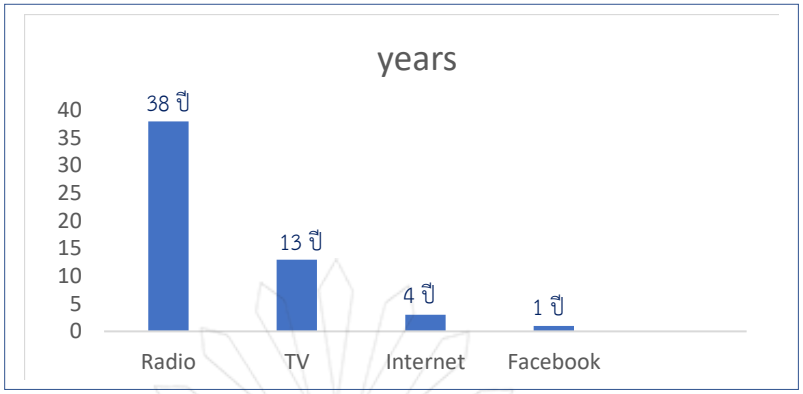
เมื่อพิจารณาข้อมูลการวัดความเร็วของนวัตกรรมซึ่งเป็นผลจากการปฏิวัติเทคโนโลยีที่เข้าถึงผู้ใช้ระบบสื่อสารประเภท วิทยุ โทรทัศน์ อินเทอร์เน็ต และเฟสบุ๊ค ในจำนวน 50 ล้านคน พบว่าระยะเวลาที่ใช้ในการสร้างวิทยุ = 38 ปี โทรทัศน์ = 13 ปี อินเทอร์เน็ต = 3 ปี เฟสบุ๊ค = 1 ปี[95]

---

[93]TAEHO YU, Ph.D. แปลโดย ตรองสิริ ทองคำใส, *ยุคปฏิวัติอุตสาหกรรมครั้งที่ 4 เมื่อหุ่นยนต์ครองโลก*, พิมพ์ครั้งที่ 2, กรุงเทพฯ : ซีเอ็ดยูเคชั่น, 2562, หน้า 1-2.

[94]เรื่องเดียวกัน, หน้า 15-20.

[95]ศุภวิทย์ ภาษิตนิรันดร์ และ พญ.ญาณี โชคสมงาม, *KM : Knowledge Management*, (กรุงเทพฯ : สนพ.วิช, 2564), หน้า 33.



ภาพที่ 2.17 ความเร็วของนวัตกรรมที่เข้าถึงผู้ใช้ 50 ล้านคน

จากภาพที่ 2.17 จะเห็นได้ว่า ผลจากการปฏิวัติเทคโนโลยีในยุคปฏิวัติอุตสาหกรรมครั้งที่ 4 ได้ก่อให้เกิดการประดิษฐ์คิดค้นนวัตกรรมใหม่ ๆ ซึ่งดำเนินไปอย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะเมื่อเริ่มมีการใช้เครือข่ายอินเตอร์เน็ตในปี 1999 และเฟสบุ๊คในปี 2004[96] ต่อมาได้มีการพัฒนาเครือข่ายไร้สายเข้ากับอุปกรณ์มือถือหรือสมาร์ทโฟน จนกระทั่งมีการเปิดตัวไอโฟนซึ่งเป็นสมาร์ทโฟนรุ่นแรกที่เชื่อมต่อระบบเครือข่ายไร้สายในรูปลักษณ์ที่ใช้งานง่าย พกพาสะดวกในปี 2007[97] กลายเป็น ‘นวัตกรรมพลิกโลก (Disruptive Innovation)’ เพราะทำให้คนทั่วโลกสามารถเข้าถึงโลกแห่งเทคโนโลยีสื่อสารเพียงปลายนิ้วสัมผัสได้อย่างรวดเร็ว อย่างที่ไม่เคยมีปรากฏมาก่อน

จากผลการสำรวจของ Statista พบว่า ในปี 2016 มียอดผู้ใช้สมาร์ทโฟน 3.7 พันล้านคน และในปี 2022 จำนวนผู้ใช้งานสมาร์ทโฟนเพิ่มขึ้นเป็นจำนวนสูงถึง 6.8 พันล้านคนจากประชากรโลกประมาณ 8 พันล้านคน[98] นั่นหมายความว่า นวัตกรรมใหม่สามารถส่งข้อมูลสื่อสารเข้าถึงผู้บริโภคทั้งโลกได้มากกว่า 85% ของจำนวนประชากรทั้งหมด ซึ่งส่งผลให้รูปแบบพลวัตแห่งสังคม ทั้งเศรษฐกิจและการดำเนินชีวิตของผู้คนทั่วโลกเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วยิ่งกว่าทุกยุคที่ผ่านมา

ยิ่งไปกว่านั้น ด้วยสถานการณ์โรคระบาดโควิด-19 ที่ทำให้พลเมืองโลกต้องรักษาระยะห่างระหว่างกัน เพื่อความอยู่รอดปลอดภัยจากโรคติดต่อ ได้กลายเป็นตัวเร่งปฏิกิริยาความเปลี่ยนแปลงพลวัตแห่งสังคม เมื่อผู้คนตกอยู่ในสภาวะเครียด หวาดหวั่น วิตกกังวล ไร้ความสุข ไม่สามารถพบปะติดต่อสื่อสารกันได้อย่างสภาวะปกติ การชะลอตัวของภาคธุรกิจ การหยุดชะงักของภาคอุตสาหกรรม

---

[96]4 กุมภาพันธ์ 2004 วันกำเนิด Facebook ก่อนเป็นสังคมออนไลน์ทรงอิทธิพลของโลก (springnews.co.th) (เข้าเมื่อ 27 มิถุนายน 2566).

[97]ย้อนรอยวิวัฒนาการเส้นทาง 'โทรศัพท์มือถือ' มีเหตุการณ์ใดเกิดขึ้นบ้างในรอบ 50 ปี (gqthailand.com) (เข้าเมื่อ 27 มิถุนายน 2566).

[98]5 สถิติเกี่ยวกับการใช้มือถือ ที่นักการตลาดต้องรู้ในปี 2023 | Relevant Audience (เข้าเมื่อ 27 มิถุนายน 2566).

การผลิตต่าง ๆ การหยุดโรงเรียนติดต่อกันเป็นเวลานาน และ ฯลฯ ส่งผลให้พลวัตแห่งการเรียนรู้ทางด้านเทคโนโลยีดิจิทัลยิ่งถูกเร่งรัดให้พัฒนาเร็วขึ้นอย่างก้าวกระโดด เพื่อตอบโจทย์ปัญหาดังกล่าวแก่ประชากรโลก และเป็นเหตุผลสำคัญประการหนึ่งที่ทำให้พลวัตแห่งการเรียนรู้ของโลกยุคศตวรรษที่ 21 ต้องปรับเปลี่ยนให้เท่าทันกับดุลยภาพแห่งการเรียนรู้และความสุขที่ขาดหายไปจากสังคมโลก

โดยสรุป จากการวิเคราะห์ข้อมูลสถานการณ์ความเปลี่ยนแปลงเชิงพลวัตในสังคมโลกที่ดำเนินอย่างต่อเนื่องมาตั้งแต่ยุคปฏิวัติอุตสาหกรรมครั้งที่ 1 เป็นต้นมา จะเห็นได้ว่า พลวัตแห่งการเรียนรู้ก่อให้เกิดผลกระทบโดยตรงอย่างมหาศาลต่อพลวัตแห่งสังคมโลก และความเปลี่ยนแปลงในเชิงพลวัตที่เกิดขึ้นยังคงดำเนินมาถึงยุคปัจจุบัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในยุคแห่งการปฏิวัติเทคโนโลยีดิจิทัลผนวกกับผลกระทบจากสถานการณ์โรคระบาดโควิด-19 ส่งผลให้สังคมโลกเกิดการปรับตัวด้วยพลวัตใหม่ตามกระแสความเปลี่ยนแปลงที่ดำเนินอย่างพลิกผัน ความเปลี่ยนแปลงดังกล่าวได้ส่งผลกระทบสะท้อนย้อนกลับมาให้คนในสังคมต้องมีการปรับตัว เกิดพลวัตแห่งการเรียนรู้และนวัตกรรมการเรียนรู้แบบใหม่สำหรับโลกยุคใหม่เพื่อรับมือกับความผันผวนของสภาพสังคมองค์รวม จุดมุ่งหมายคือพลเมืองโลกสามารถอยู่รอดได้อย่างมีความสุข ส่งผลให้นานาประเทศในประชาคมโลกรวมถึงประเทศไทย ต้องดำเนินการจัดวางแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมให้สอดคล้องกับรูปแบบพลวัตแห่งสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป และมีการตั้งเป้าหมายการพัฒนาให้สอดคล้องกับนโยบายการสร้างความสุขให้แก่ประชาชนควบคู่ไปด้วยกันกับการพัฒนาด้านต่าง ๆ ตามที่กำหนดไว้ในสัญญาประชาคมโลก (SDGs)

3. พลวัตแห่งการเรียนรู้เพื่อสร้างความสุขกับหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

> “.....การพัฒนาประเทศ จำเป็นต้องทำตามลำดับขั้นตอน ต้องสร้างพื้นฐานคือความพอมีพอกินพอใช้ของประชาชนส่วนใหญ่เป็นเบื้องต้นก่อน โดยวิธีการและอุปกรณ์ที่ประหยัด แต่ถูกต้องตามหลักวิชาการ เพื่อได้พื้นฐานที่มั่นคงพร้อมพอสมควร และปฏิบัติได้แล้วจึงค่อยสร้างค่อยเสริมความเจริญ และ ฐานะทางเศรษฐกิจขั้นที่สูงขึ้น ตามลำดับต่อไป หากมุ่งแต่จะทุ่มเทสร้างความเจริญ ยกเศรษฐกิจโดยไม่ให้แผนปฏิบัติการสัมพันธ์กับสภาวะประเทศและประชาชนไทยสอดคล้องด้วย ก็จะเกิดความไม่สมดุลในเรื่องต่างๆ ขึ้น ซึ่งอาจกลายเป็นความยุ่งยากล้มเหลวได้ในที่สุด...”
>
> พระบรมราโชวาทพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 9
> พิธีพระราชทานปริญญาบัตรของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
> ณ หอประชุมมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ 18 กรกฎาคม 2517

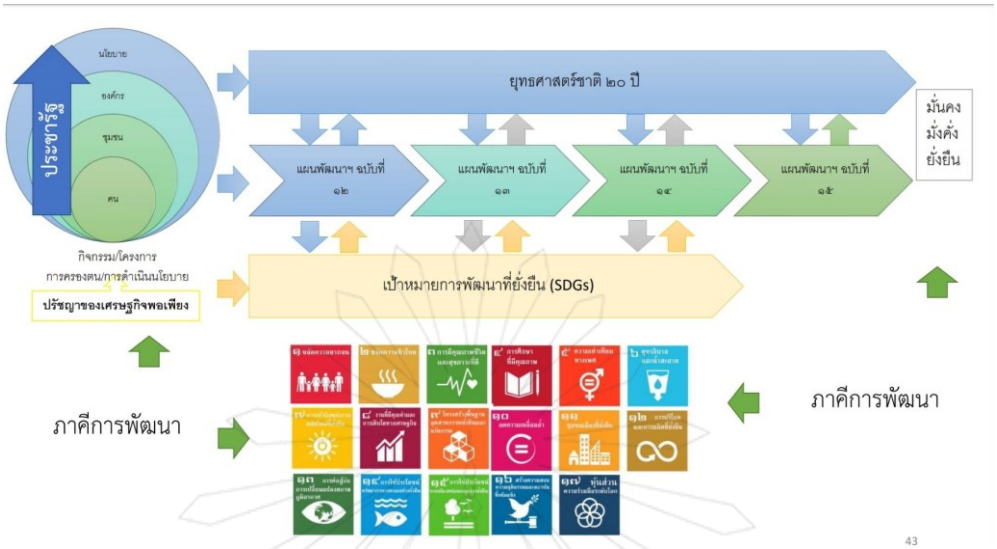
แผนแม่บทเพื่อการพัฒนาประเทศอันได้แก่ แผนยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี (พ.ศ. 2561-2580) ซึ่งใช้เป็นกรอบพัฒนาระยะยาว เพื่อดำเนินงานตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติตั้งแต่ฉบับที่ 12 (พ.ศ.2560-2564) - ฉบับที่ 13 (พ.ศ.2566-2570) เพื่อบรรลุวิสัยทัศน์ มั่นคง มั่งคั่ง ยั่งยืน เป็นประเทศพัฒนาแล้ว ด้วยการพัฒนาตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ซึ่งเกิดขึ้นจากพระราชดำริแห่งพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร พระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ 9 พระองค์ทรงศึกษาเรียนรู้ผ่านพลวัตแห่งการเรียนรู้ กระทั่งทรงได้องค์ความรู้ใหม่ที่พระราชทานไว้ให้เป็นรากฐานสำคัญ เพื่อการพัฒนาอย่างยั่งยืนในภาคปฏิบัติเชิงเศรษฐกิจที่ก่อให้เกิดคุณประโยชน์แก่พสกนิกรไทยทั่วประเทศ และได้รับการขยายผลให้เกิดเป็นคุณประโยชน์แก่พลเมืองโลกตามแนวทางขององค์การสหประชาชาติที่ได้ให้การรับรองไว้เมื่อปี พ.ศ. 2549 สอดคล้องกับ 3 เสาหลักการพัฒนาอย่างยั่งยืนตามแนวทางของประชาคมโลก อันได้แก่ ด้านสังคม (People) ด้านสิ่งแวดล้อม (Planet) และด้านผลกำไร (Profit) โดยมุ่งเน้นการกำจัดความยากจนในทุกมิติ ลดความเหลื่อมล้ำทั้งในและต่างประเทศ รับมือกับการเปลี่ยนแปลงสภาพแวดล้อมและการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ[99] ซึ่งประเทศไทยได้สนองนโยบาย โดยกำหนดไว้ในแผนแม่บท “ประเทศไทย 4.0” และใช้พลวัตแห่งการเรียนรู้เป็นอุปกรณ์เพื่อบรรลุเป้าหมายการพัฒนาเพื่อประโยชน์สุขของประชาชน



ภาพที่ 2.18 SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS (SDGs)

ที่มา. จาก *ความสัมพันธ์ระหว่างปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง (Sufficiency Economy Philosophy: SEP) และเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน (Sustainable Development Goals: SDGs)* - SDG Move (เข้าเมื่อ 1 กรกฎาคม 2565).

[99]ความสัมพันธ์ระหว่างปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง (Sufficiency Economy Philosophy: SEP) และเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน (Sustainable Development Goals: SDGs) - SDG Move (เข้าเมื่อ 1 กรกฎาคม 2565).



ภาพที่ 2.19 ยุทธศาสตร์ชาติสู่การพัฒนาที่ยั่งยืนตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง
ที่มา. จาก *ยุทธศาสตร์ชาติ พ.ศ. 2561-2580 (ฉบับย่อ),* สืบค้นจาก NS_SumPlanOct2018.pdf (nesdc.go.th) (เข้าเมื่อ 19 มีนาคม 2565).

ดร.สุเมธ ตันติเวชกุล เลขาธิการมูลนิธิชัยพัฒนา ได้แสดงแนวคิดเกี่ยวกับพลวัตแห่งการเรียนรู้กับแนวทางการพัฒนาประเทศตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงไว้ว่า *"...พระเจ้าอยู่หัวทรงสอนเราผ่านการกระทำ โครงการพระราชดำริต่าง ๆ เรามักพูดโครงการพระราชดำริ 4,100 โครงการ ซึ่งจำนวนนั้นไม่ได้สำคัญเท่าการเรียนรู้..."*[100] โดยท่านมีความคิดเห็นว่า ที่ผ่านมาในการพัฒนาประเทศพบว่าสังคมไทยอ่อนแอเพราะมิได้สร้าง "กระบวนการเรียนรู้" ให้กับคนส่วนใหญ่ ด้วยขาด "ปัญญา" ไม่สามารถแก้ปัญหาด้วยตนเอง ประกอบกับการพัฒนาเป็นแบบแยกส่วน โดยใช้เงินเป็นเป้าหมาย ไม่คำนึงถึงผลเสียที่ตามมา พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ 9 ได้ทรงเล็งเห็นและพระราชทานแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงแก่พสกนิกรไทย ให้เป็นเสมือนการวางรากฐานบ้านให้มั่นคงก่อนการก่อสร้างตัวบ้านต่อไป อาจกล่าวได้ว่า เศรษฐกิจพอเพียงเป็นนวัตกรรมจากพลวัตแห่งการเรียนรู้แห่งพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ 9 เพื่อการวางรากฐานอันมั่นคงและยั่งยืนแก่ชีวิตคนไทย ซึ่งสามารถเห็นผลเชิงประจักษ์ได้ชัดเจนในยามที่เศรษฐกิจทั่วโลกตกต่ำ และหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงได้กลายเป็นหนึ่งในหนทางรอดสำคัญแห่งการดำรงชีวิตของปวงชนชาวไทย ตลอด

[100]ข้อความจาก "ถอดรหัสธรรมดีที่พ่อทำ" บรรยายโดย ดร.สุเมธ ตันติเวชกุล ในงานสัปดาห์หนังสือแห่งชาติครั้งที่ 41 ณ ศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์ เมื่อวันที่ 2 เมษายน 2555.

ถึงพลเมืองโลกอีกจำนวนมาก สำหรับผู้ที่มีโอกาสได้ศึกษาเรียนรู้หลักของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงทั้งในภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ[101]

ดร.สุเมธได้ให้ความหมาย “เศรษฐกิจพอเพียง” ตามพระราชดำริไว้ว่าหมายถึง เศรษฐกิจที่สามารถอุ้มชูตัวเอง (Relative Self-Sufficiency) โดยสร้างพื้นฐานเศรษฐกิจตนเองให้ดี ให้พอกินพอใช้ก่อน มี “คน” เป็นเป้าหมายในการพัฒนา และเน้นการพัฒนาแบบองค์รวม เป็นการพัฒนาอย่างบูรณาการ ทั้งด้านเศรษฐกิจ จิตใจ สังคม วัฒนธรรม สิ่งแวดล้อม ฯลฯ โดยใช้พลังทางสังคมขับเคลื่อนกระบวนการพัฒนาในรูปแบบของกลุ่มเครือข่ายหรือพหุภาคี ซึ่งประกอบด้วยภาครัฐ ภาคเอกชน และภาคประชาชน[102]

ฐานคิดการพัฒนาเพื่อความพอเพียง

1. ยึดแนวพระราชดำริในการพัฒนาตามขั้นตอน “ทฤษฎีใหม่” ซึ่งมี 3 ขั้นตอน คือ ขั้นที่ 1 ผลิตเพื่อใช้บริโภคในครัวเรือน ในระดับชีวิตที่ประหยัด ขั้นที่ 2 และขั้นที่ 3 เน้นการรวมกลุ่ม / การสร้างเครือข่ายเพื่อผลิต แปรรูป การตลาด ฯลฯ เพื่อสร้างความร่ำรวยอย่างยั่งยืนตามลำดับการพัฒนา

2. สร้าง “พลังทางสังคม” ในลักษณะพหุภาคีเพื่อขับเคลื่อนกระบวนการพัฒนาธุรกิจชุมชน

3. ยึด “พื้นที่” เป็นหลัก และใช้ “องค์กรชุมชน” เป็นศูนย์กลางในการพัฒนา ส่วนภาคีอื่น ๆ ทำหน้าที่ช่วยกระตุ้น อำนวยความสะดวก ส่งเสริมและสนับสนุน

4. ใช้ “กิจกรรม” ของชุมชน เป็นเครื่องมือสร้าง “การเรียนรู้” และ “การจัดการ” ร่วมกัน พัฒนาอาชีพที่หลากหลาย เป็นทางเลือกของคนในชุมชน ตามเพศ วัย การศึกษา ฐานะทางเศรษฐกิจ

5. ส่งเสริม “การรวมกลุ่ม” และ “การสร้างเครือข่าย” องค์กรชุมชน เพื่อสร้าง “คุณธรรม จริยธรรม” และ “การเรียนรู้ที่มีคุณภาพ” อย่างรอบด้าน

6. วิจัยและพัฒนา “ธุรกิจชุมชนครบวงจร” (ผลิต-แปรรูป-ขาย-บริโภค) โดยให้ความสำคัญต่อ “การมีส่วนร่วมของคนในชุมชน” และ “ฐานทรัพยากรของท้องถิ่น” จากระดับเล็กขึ้นไป

7. พัฒนาเศรษฐกิจชุมชนที่มี “ศักยภาพสูง”ของแต่ละเครือข่าย เพื่อให้เป็น “ศูนย์การเรียนรู้ธุรกิจชุมชน” ที่มีข้อมูลข่าวสารธุรกิจนั้น ๆ ครบวงจร พร้อมใช้เป็นสถานที่ศึกษา ดูงาน และฝึกอบรม

หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงได้รับการยอมรับอย่างเป็นสากลจากองค์การสหประชาชาติ (United Nations) ว่าเป็นแนวทางแห่งการพัฒนาที่มีประสิทธิภาพ เป็นปรัชญาที่สามารถเริ่มได้จากการสร้างภูมิคุ้มกันในตนเอง สู่หมู่บ้าน และสู่เศรษฐกิจในวงกว้างขึ้นในที่สุด มีประโยชน์ต่อประเทศไทยและนานาประเทศ องค์การสหประชาชาติจึงได้สนับสนุนให้ประเทศต่าง ๆ ที่เป็นสมาชิกยึดเป็นแนวทางสู่การพัฒนาประเทศแบบยั่งยืน และได้ทูลเกล้าฯ ถวายรางวัล The

---

[101]ดนัย จันทร์เจ้าฉาย, *ธรรมดีที่พ่อทำ,* พิมพ์ครั้งที่ 4, (กรุงเทพฯ : สนพ.ดีเอ็มจี, 2555), หน้า 192.

[102]พิศิษฐ์ โจทย์กิ่ง, *209 คำสอนพ่อ เศรษฐกิจพอเพียง*, (กรุงเทพฯ : สถาบันบันลือธรรม, 2552), หน้า 247-251.

Human Development Lifetime Achievement Award เป็นครั้งแรกและเป็นบุคคลแรกของโลก แด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 9 เมื่อวันที่ 26 พฤษภาคม 2549[103]

สำหรับแนวคิดหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงนั้น จัดเป็นพลวัตแห่งการเรียนรู้ที่ตั้งอยู่บนพื้นฐาน “ทางสายกลาง” และ “ความไม่ประมาท” ประกอบด้วย 3 ห่วง 2 เงื่อนไข สมดุล 4 มิติ โดย 3 ห่วง ได้แก่ ความพอประมาณ ความมีเหตุมีผล การสร้างภูมิคุ้มกันในตัวเอง 2 เงื่อนไข ได้แก่ ความรู้ และ คุณธรรม เป็นพื้นฐานในการดำรงชีวิต และจะต้องมี สติ ปัญญา และความเพียร ซึ่งจะนำไปสู่ “ความสุข” ในการดำเนินชีวิตได้อย่างแท้จริง[104] สู่สมดุล 4 มิติ คือ มิติทางเศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อม และวัฒนธรรม



ภาพที่ 2.20 หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง มีหลักพิจารณาอยู่ 5 ส่วนที่สามารถนำไปประยุกต์ให้เข้ากับพลวัตแห่งการเรียนรู้ในสถานการณ์ต่าง ๆ ทั้งในปัจจุบันและอนาคต โดยมีหลักคิดพิจารณาตามความเหมาะสมบนทางสายกลาง คือ

1) กรอบแนวคิด เป็นปรัชญาที่ชี้แนะแนวทางการดำรงอยู่ และปฏิบัติตนในทางที่ควรจะเป็น โดยมีพื้นฐานมาจากวิถีชีวิตดั้งเดิมของสังคมไทย สามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้ตลอดเวลา และเป็นการมองโลกเชิงระบบที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา มุ่งเน้นการรอดพ้นจากภัยและวิกฤต เพื่อความมั่นคงและความยั่งยืนของการพัฒนา

2) คุณลักษณะ เศรษฐกิจพอเพียงสามารถนำมาประยุกต์ใช้กับการปฏิบัติตนได้ในทุกระดับ โดยเน้นการปฏิบัติบนทางสายกลาง และการพัฒนาอย่างเป็นขั้นตอน

3) คำนิยาม ความพอเพียงจะต้องประกอบด้วย 3 คุณลักษณะพร้อม ๆ กัน คือ

---

[103]ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง, Google Sites (เข้าเมื่อ 18 พฤศจิกายน 2563).

[104]มูลนิธิชัยพัฒนา, เศรษฐกิจพอเพียง - เศรษฐกิจพอเพียง (chaipat.or.th) (เข้าเมื่อ 2 มิถุนายน 2565).

- ความพอประมาณ หมายถึง ความพอดีที่ไม่น้อยเกินไปและไม่มากเกินไป โดยไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น เช่น การผลิตและการบริโภคที่อยู่ในระดับพอประมาณ

- ความมีเหตุมีผล หมายถึง การตัดสินใจเกี่ยวกับระดับของความพอเพียงจะต้องเป็นไปอย่างมีเหตุผล โดยพิจารณาจากเหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนคำนึงถึงผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้นจากการกระทำนั้นอย่างรอบคอบ

- การมีภูมิคุ้มกันที่ดีในตัว หมายถึง การเตรียมตัวให้พร้อมรับผลกระทบและการเปลี่ยนแปลงด้านต่างๆ ที่จะเกิดขึ้น โดยคำนึงถึงความเป็นไปได้ของสถานการณ์ต่าง ๆ ที่คาดว่าจะเกิดขึ้นในอนาคตทั้งใกล้และไกล

4) เงื่อนไข 2 เงื่อนไข ในการตัดสินใจและดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ให้อยู่ในระดับพอเพียงนั้นต้องอาศัยทั้ง ความรู้ และ คุณธรรม เป็นพื้นฐาน

- เงื่อนไขความรู้ ประกอบด้วย ความรอบรู้เกี่ยวกับวิชาการต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องอย่างรอบด้าน ความรอบคอบที่จะนำความรู้เหล่านั้นมาพิจารณาให้เชื่อมโยงกันเพื่อประกอบการวางแผน และความระมัดระวังในขั้นปฏิบัติ

- เงื่อนไขคุณธรรม ที่จะต้องเสริมสร้างประกอบด้วย มีความตระหนักในคุณธรรม มีความซื่อสัตย์สุจริต มีความอดทน มีความเพียร ใช้สติปัญญาในการดำเนินชีวิต

5) แนวทางปฏิบัติและผลที่คาดว่าจะได้รับ จากการนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาประยุกต์ใช้ คือ การพัฒนาที่สมดุลและยั่งยืน พร้อมรับต่อการเปลี่ยนแปลงในทุกด้าน ทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อม ความรู้ และเทคโนโลยี[105]

กล่าวได้ว่า หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงบนทางสายกลาง (มัชฌิมาปฏิทา) นี้เป็นหลักแห่งการพึ่งตนเองในการดำรงชีวิตได้อย่างเป็นปกติสุข ประกอบด้วย 5 ประการ คือ

1. พึ่งตนเองทางจิตใจ เป็นสิ่งสำคัญสำหรับการพัฒนาคน ให้สามารถพึ่งพาตนเอง มีพลังใจฮึกเหิม ต่อสู้ชีวิตด้วยความสุจริต

2. พึ่งตนเองทางสังคม เสริมสร้างชุมชนท้องถิ่น ร่วมมือช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ถ่ายทอดและเผยแพร่ความรู้ให้ได้รับประโยชน์ซึ่งกันและกัน

3. พึ่งตนเองทางทรัพยากรธรรมชาติ ส่งเสริมศักยภาพคนในท้องถิ่น สามารถเสาะแสวงหาและใช้ทรัพยากรธรรมชาติในท้องถิ่นให้เกิดประโยชน์สูงสุด

4. พึ่งตนเองได้ทางเทคโนโลยี ส่งเสริมการค้นคว้าวิจัยในท้องที่ต่าง ๆ

---

[105]ความหมายหลักการ 3 ห่วง 2 เงื่อนไข - เศรษฐกิจพอเพียง (google.com) (เข้าเมื่อ 1 กรกฎาคม 2565). และ เอกชาติ จันอุไรรัตน์, “สุนทรียภาพสภาพแวดล้อมภายในที่อยู่อาศัยตามแนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเชิงพุทธ”, ดุษฎีนิพนธ์ศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย), 2565, หน้า 81-83.

5. พึ่งตนเองได้ทางเศรษฐกิจ แม้ไม่มีเงินก็ยังสามารถมีอาหารในท้องถิ่นเพื่อยังชีพ นำสู่การพัฒนาเศรษฐกิจระดับมหภาคได้ต่อไป[106]

สรุป หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง เป็นแนวคิดจากพลวัตแห่งการเรียนรู้ ที่เกิดจากพระราชดำริแห่งพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ 9 ทรงพระราชทานแก่พสกนิกรไทย เพื่อเป็นการวางรากฐานอันมั่นคงและยั่งยืนแก่ชีวิตคนไทย ประกอบด้วยหลักการ 3 ห่วง (ความพอประมาณ ความมีเหตุมีผล การสร้างภูมิคุ้มกันในตัวเอง) 2 เงื่อนไข (ความรู้ และ คุณธรรม) สมดุล 4 มิติ (เศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อม วัฒนธรรม) เป็นหลักแห่งการส่งเสริมให้คนสามารถพึ่งตนเองได้อย่างเป็นปกติสุข ทั้งทางด้านจิตใจ-สังคม-ทรัพยากร-เทคโนโลยี-เศรษฐกิจ แนวคิดดังกล่าวเป็นนวัตกรรมแห่งการเรียนรู้ที่มี “การเรียนรู้” เป็นองค์ประกอบในการขับเคลื่อนดำเนินการสู่เป้าหมาย ในการพัฒนาคน พัฒนาสังคม พัฒนาเศรษฐกิจ เพื่อประชาชนสามารถดำรงชีวิตด้วยความสุขอย่างแท้จริง นำสู่เป้าหมายการพัฒนาอย่างยั่งยืนและเป็นสุข

4. พลวัตแห่งการเรียนรู้เพื่อสร้างความสุขตามแผนแม่บทยุทธศาสตร์ชาติ

ยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี (พ.ศ. 2561-2580) เป็นยุทธศาสตร์ชาติฉบับแรกตามรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย ซึ่งจะต้องนำไปสู่การปฏิบัติเพื่อให้ประเทศไทยบรรลุวิสัยทัศน์ “ประเทศไทยมีความมั่นคง มั่งคั่ง ยั่งยืน เป็นประเทศพัฒนาแล้ว ด้วยการพัฒนาตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง” เพื่อความสุขของคนไทยทุกคน โดยมีเป้าหมายการพัฒนาประเทศ คือ “ประเทศชาติมั่นคง ประชาชนมีความสุข เศรษฐกิจพัฒนาอย่างต่อเนื่อง สังคมเป็นธรรม ฐานทรัพยากรธรรมชาติยั่งยืน” ยกระดับศักยภาพของประเทศในหลากหลายมิติ พัฒนาคนในทุกมิติและในทุกช่วงวัยให้เป็นคนดี เก่ง และมีคุณภาพ สร้างโอกาสและความเสมอภาคทางสังคม สร้างการเติบโตบนคุณภาพชีวิตที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม และมีภาครัฐของประชาชนเพื่อประชาชนและประโยชน์ส่วนรวม

แผนยุทธศาสตร์ชาตินี้ถือได้ว่าเป็นแผนแม่บทของแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติเพื่อพัฒนาประเทศในระยะยาว เริ่มตั้งแต่แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560-2564) เป็นฉบับแรก โดยการพัฒนาประเทศตามช่วงระยะเวลาของยุทธศาสตร์ชาติจะมุ่งเน้นการสร้างสมดุลระหว่างการพัฒนาเศรษฐกิจ สังคมและสิ่งแวดล้อม อันเกิดจากพลวัตแห่งการเรียนรู้ ประกอบด้วย 6 ยุทธศาสตร์ ได้แก่ 1. ยุทธศาสตร์ชาติด้านความมั่นคง 2. ด้านการสร้างความสามารถในการแข่งขัน 3. ด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์ 4. ด้านการสร้างโอกาสและความเสมอภาคทางสังคม 5. ด้านการสร้างการเติบโตบนคุณภาพชีวิตที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม และ 6. ด้านการปรับสมดุลและพัฒนาระบบการบริหารจัดการภาครัฐ

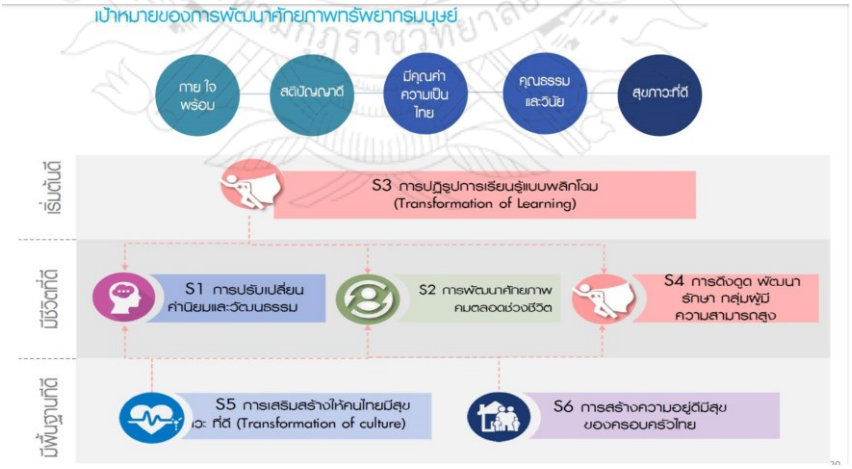
---

[106]พิศิษฐ์ โจทย์กิ่ง, *209 คำสอนพ่อ เศรษฐกิจพอเพียง*, อ้างแล้ว, หน้า 251-254.



ภาพที่ 2.21 ยุทธศาสตร์ชาติ (กรอบการพัฒนาระยะยาว)

ยุทธศาสตร์ชาติด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์มีเป้าหมายการพัฒนาที่สำคัญเพื่อพัฒนาคนในทุกมิติและในทุกช่วงวัยให้เป็นคนดี เก่งและมีคุณภาพ โดยคนไทยมีความพร้อมทั้งกาย ใจ สติปัญญา มีพัฒนาการที่ดีรอบด้านและมีสุขภาวะที่ดีในทุกช่วงวัย มีจิตสาธารณะ รับผิดชอบต่อสังคมและผู้อื่น มัธยัสถ์ อดออม โอบอ้อมอารี มีวินัย รักษาศีลธรรม และเป็นพลเมืองดีของชาติ มีหลักคิดที่ถูกต้อง มีทักษะที่จำเป็นในศตวรรษที่ 21 มีทักษะสื่อสารภาษาอังกฤษและภาษาที่ 3 อนุรักษ์ภาษาท้องถิ่น มีนิสัยรักการเรียนรู้และการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต สู่การเป็นคนไทยที่มีทักษะสูง เป็นนวัตกร นักคิด ผู้ประกอบการ เกษตรกรยุคใหม่และอื่น ๆ มีสัมมาชีพตามความถนัดของตนเอง โดยมีตัวชี้วัดซึ่งประกอบด้วย 1) การพัฒนาคุณภาพชีวิต สุขภาวะและความเป็นอยู่ที่ดีของคนไทย 2) ผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษาและการเรียนรู้ตลอดชีวิต และ 3) การพัฒนาสังคมและครอบครัวไทย



ภาพที่ 2.22 ยุทธศาสตร์ชาติ (เป้าหมายของการพัฒนาศักยภาพทรัพยากรมนุษย์)

การปฏิรูปกระบวนการเรียนรู้ที่ตอบสนองต่อการเปลี่ยนแปลงในศตวรรษที่ 21 มุ่งเน้นผู้เรียนให้มีทักษะการเรียนรู้และมีใจใฝ่เรียนรู้ตลอดเวลา โดย (1) ปรับเปลี่ยนระบบการเรียนรู้ให้เอื้อต่อการพัฒนาทักษะสำหรับศตวรรษที่ 21 (2) เปลี่ยนโฉมบทบาท “ครู” ให้เป็นครูยุคใหม่ (3) เพิ่มประสิทธิภาพระบบบริหารจัดการศึกษาในทุกระดับทุกประเภท (4) พัฒนาระบบการเรียนรู้ตลอดชีวิต (5) สร้างความตื่นตัวให้คนไทยตระหนักถึงบทบาท ความรับผิดชอบ และการวางตำแหน่งของประเทศไทยในภูมิภาคเอเชียอาคเนย์และประชาคมโลก (6) วางพื้นฐานระบบรองรับการเรียนรู้โดยใช้ดิจิ ทัล แพลตฟอร์ม และ (7) สร้างระบบการศึกษาเพื่อความเป็นเลิศทางวิชาการระดับนานาชาติ

นอกจากนี้ ยังมีปัจจัยอื่น ๆ ที่เอื้ออำนวยยุทธศาสตร์ชาติด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์ ได้แก่ การตระหนักถึงสังคมพหุปัญญาของมนุษย์ที่หลากหลาย การเสริมสร้างให้คนไทยมีสุขภาวะที่ดี ครอบคลุมทั้งด้านกาย ใจ สติปัญญา และสังคม การสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์ และการเสริมสร้างศักยภาพการกีฬาในการสร้างคุณค่าทางสังคมและพัฒนาประเทศ[107]

สรุป จากข้อมูลข้างต้น จะเห็นได้ว่า ความสุขของคนในชาติเป็นเป้าหมายสำคัญของนโยบายการพัฒนาประเทศในระยะยาว จากพลวัตแห่งการเรียนรู้ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ผ่านแผนแม่บทยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี (พ.ศ. 2561-2580) สู่แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ตั้งแต่ฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560-2564) ต่อเนื่องถึงฉบับที่ 13 (พ.ศ. 2566-2570) สอดคล้องกับการตอบรับกระแสความเปลี่ยนแปลงในเชิงพลวัตของประชาคมโลกสู่ยุคศตวรรษที่ 21 ในสังคมโลกปัจจุบัน ซึ่งเน้นให้ความสำคัญกับการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพคนหรือการเสริมสร้างศักยภาพทุนมนุษย์ ที่ถือได้ว่าเป็นหัวใจสำคัญของการขับเคลื่อนการพัฒนาในด้านต่าง ๆ ผ่านพลวัตแห่งการเรียนรู้ เพื่อสร้างสังคมแห่งการเรียนรู้อย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต

ดังนั้น การเรียนรู้ กระบวนการเรียนรู้ในเชิงพลวัต หรือเรียกว่า “พลวัตแห่งการเรียนรู้” เพื่อความเท่าทันและพร้อมรับความเปลี่ยนแปลงของโลกที่กำลังดำเนินอยู่ตลอดเวลา จึงมีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่ง สำหรับนำไปใช้ในการพัฒนามนุษย์ให้เป็นผู้มีปัญญา มีศักยภาพ มีความสามารถเป็นที่พึ่งแก่ตนเอง และสามารถอยู่ร่วมกันในสังคมโลกได้อย่างเป็นปกติสุข ตลอดถึงความสามารถในการพัฒนา สร้างสรรค์ความเจริญให้เกิดขึ้นแก่สังคมและประเทศชาติได้อย่างยั่งยืน

งานวิจัยว่าด้วย “รูปแบบการสร้างความสุขอย่างยั่งยืนด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญา” นี้ จึงสอดคล้องกับแผนแม่บทยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี ตลอดถึงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ช่วงระยะเวลา 5 ปี ที่ตั้งอยู่บนรากฐานหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง และสอดคล้องกับ

---

[107]สำนักงานเลขานุการของคณะกรรมการยุทธศาสตร์ชาติ และ สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, ยุทธศาสตร์ชาติ พ.ศ. 2561-2580 (ฉบับย่อ), สืบค้นจาก NS_SumPlanOct2018.pdf (nesdc.go.th) (เข้าเมื่อ 19 มีนาคม 2565).

SDGs ที่เป็นนโยบายสากล โดยที่ปัจจุบันนี้ ประเทศไทยอยู่ในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 13 (พ.ศ. 2566-2570) ทั้งในส่วนที่ว่าด้วยวิสัยทัศน์และเป้าหมายในการพัฒนาประเทศอย่างยั่งยืน และมีพลวัตแห่งการเรียนรู้เป็นเครื่องมือสำคัญในการขับเคลื่อนนโยบาย

5. คุณประโยชน์ของพลวัตแห่งการเรียนรู้

เนื่องจากการเรียนรู้ซึ่งเป็นองค์ประกอบหลักที่สำคัญของพลวัตแห่งการเรียนรู้ ถือได้ว่าเป็นหัวใจของการพัฒนาพลวัตสังคมแห่งการเรียนรู้ ด้วยการพัฒนามนุษย์ ทั้งในด้านการพัฒนาปัญญา พัฒนาชีวิตองค์รวม ทางร่างกาย สมอง ทัศนคติ และจิตใจ การสร้างองค์ความรู้เพื่อความพร้อมของทักษะชีวิตด้านต่าง ๆ ตลอดถึงการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นในสังคม ซึ่งเมื่อมนุษย์ได้รับการพัฒนาไปในทางที่ถูกต้อง จะทำให้สามารถดำเนินชีวิตอย่างผู้มีปัญญา การอยู่ร่วมกันในสังคมหรือองค์กรใด ๆ ย่อมทำให้สังคมหรือองค์กรนั้น ๆ ประสบความเจริญก้าวหน้าและสันติสุข

ด้วยเหตุดังกล่าว นโยบายในการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติในปัจจุบัน จึงมุ่งเน้นที่ “คน” เป็นศูนย์กลางในการพัฒนาบนเศรษฐกิจฐานความรู้ เช่นเดียวกัน นโยบายของประเทศภาคีสมาชิกองค์การสหประชาชาติได้มีการจัดทำสนธิสัญญาร่วมกันในการพัฒนาด้านต่าง ๆ โดยเน้นที่ “คน” ต้องมีความสุขควบคู่ไปกับการพัฒนาประเทศ จึงกล่าวได้ว่า ความเจริญรุ่งเรือง ความสุข ความสำเร็จของมนุษยชาติล้วนเกิดจากพลวัตแห่งการเรียนรู้ทั้งสิ้น

ตัวอย่างคุณประโยชน์ของพลวัตแห่งการเรียนรู้ ได้แก่

1. ก่อให้เกิดองค์ความรู้ใหม่ด้านต่าง ๆ ทำให้คนสามารถพึ่งพาตนเองได้ในการดำเนินชีวิต

2. ทำให้เกิดทักษะใหม่ ๆ ในการประกอบสัมมาอาชีพ สามารถสร้างรายได้ให้แก่ตนเองและครอบครัว โดยเฉพาะอย่างยิ่งในยุคที่ทุกอย่างเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วฉับไว พลวัตแห่งการเรียนรู้ถือได้ว่าเป็นปัจจัยสำคัญอย่างยิ่ง ที่จะทำให้บุคคลได้เรียนรู้และพัฒนาตนเองอยู่ตลอดเวลา

3. ทำให้เกิดนวัตกรรมทางด้านความรู้ใหม่ ๆ เพื่อช่วยอำนวยความสุขความสะดวกสบายให้มนุษย์ได้มากขึ้น

4. ทำให้เกิดการพัฒนาปัญญามนุษย์ สร้างความฉลาดทางด้านต่าง ๆ แก่มนุษย์ ได้แก่

- IQ (Intelligence Quotient) ความฉลาดทางสติปัญญา
- EQ (Emotional Quotient) ความฉลาดทางอารมณ์
- MQ (Moral Quotient) ความฉลาดทางคุณธรรม
- SQ (Social Quotient) ความฉลาดทางสังคม
- CQ (Creative Quotient) ความฉลาดในการริเริ่มสร้างสรรค์
- AQ (Adversity Quotient) ความฉลาดในการแก้ไขปัญหา
- HQ (Health Quotient) ความฉลาดในการดูแลสุขภาพร่างกาย
- OQ (Optimist Quotient) ความฉลาดมองโลกในแง่ดี คิดบวก

- TQ (Thinking Quotient) ความสามารถในการคิดวิเคราะห์ คิดประยุกต์ คิดอย่างมีวิจารณญาณ นำแนวคิดไปใช้ประโยชน์ในงานด้านต่าง ๆ ได้

5. เป็นเหตุปัจจัยของการพัฒนา และทำให้เกิดการขับเคลื่อนพลวัตสังคม การเปลี่ยนแปลงครั้งสำคัญในประวัติศาสตร์ที่ส่งผลกระทบให้เกิดความเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตของผู้คนทั่วโลก ล้วนเป็นผลที่เกิดจากพลวัตแห่งการเรียนรู้ เช่น การปฏิวัติความรู้ทางวิทยาศาสตร์ในช่วงศตวรรษที่ 16-17 การปฏิวัติอุตสาหกรรมครั้งที่ 1-4 เป็นต้น

6. ทำให้เกิดนโยบายการทำงานด้านต่าง ๆ ที่สอดคล้องกับความเปลี่ยนแปลงของโลก

7. ทำให้บุคคลมีทักษะในการใช้ชีวิต สามารถที่จะรับมือกับความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ได้ง่ายขึ้น หนักแน่นมั่นคงมากขึ้น ทนต่อแรงกดดันจากความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ได้มากขึ้น

8. ทำให้คนมีความสุขมากขึ้น และสามารถอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างสันติสุขมากขึ้น ดังนี้เป็นต้น

สรุป มนุษย์เป็นสัตว์สังคมที่อยู่รวมกันเป็นกลุ่ม มีสติปัญญา สามารถเรียนรู้และพัฒนาได้ มีการถ่ายทอดความรู้จากรุ่นสู่รุ่น พลวัตแห่งการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นส่งผลให้เกิดความเปลี่ยนแปลงต่อพลวัตแห่งสังคมมนุษย์ในหลากหลายมิติ ขณะเดียวกัน พลวัตแห่งสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปก็ส่งผลให้มนุษย์จำเป็นต้องปรับกระบวนการเรียนรู้ให้เท่าทันกับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปด้วยเช่นกัน เพื่อเป้าหมายสูงสุดคือการดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข

การเรียนรู้ การจัดการความรู้ การจัดการเรียนรู้ กระบวนการเรียนรู้ผ่านทฤษฎีการเรียนรู้ตลอดถึงการพัฒนาและประยุกต์ใช้ความรู้ในการสร้างสรรค์นวัตกรรมใหม่ ๆ อย่างเป็นพลวัต หรือเรียกโดยรวมว่าเป็นองค์ประกอบของพลวัตแห่งการเรียนรู้ วิวัฒนาการของพลวัตแห่งการเรียนรู้ในอดีตที่ผ่านมา ได้ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงต่อชีวิตมนุษย์อย่างพลิกโฉม (disruption) ทั้งโครงสร้างทางเศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม รูปแบบการศึกษา เทคโนโลยี และวิถีการดำรงชีวิต ซึ่งความเปลี่ยนแปลงที่เห็นได้ชัดเจนในเชิงประจักษ์จากประวัติศาสตร์การเรียนรู้ของมนุษย์ เกิดขึ้นหลังจากการปฏิวัติอุตสาหกรรม (Industrial Revolution) ครั้งที่ 1 เป็นต้นมา มีการริเริ่มใช้นวัตกรรมต่าง ๆ ทดแทนแรงงานคนและสัตว์ แล้ววิวัฒนาการต่อมาจนกระทั่งย่างเข้าสู่การปฏิวัติอุตสาหกรรมครั้งที่ 4 หรือยุคดิจิทัลในปัจจุบัน การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอย่างพลิกผันฉับไว ส่งผลให้มนุษย์จำเป็นต้องปรับตัวอย่างมหาศาล ให้สามารถใช้ชีวิตได้อย่างเป็นปกติสุข ซึ่งต้องอาศัยพลวัตแห่งการเรียนรู้ใหม่ในการสร้างและพัฒนาองค์ความรู้ ตลอดองค์ประกอบของพลวัตแห่งการเรียนรู้วิถีใหม่ เพื่อนำมาใช้หรือประยุกต์ใช้ในการพัฒนาปัญญา พัฒนาคน ให้เท่าทันกันกับกระแสความเปลี่ยนแปลงของพลวัตแห่งสังคมโลกที่พลิกผันเปลี่ยนแปลงอย่างก้าวกระโดดตามวิถีพลวัตแห่งการเรียนรู้เดิม นำไปสู่การสร้างดุลยภาพในการดำรงชีวิต เพื่อจุดมุ่งหมายหลักคือ ความอยู่รอดและการใช้ชีวิตได้อย่างเป็นปกติสุขของมนุษยชาติ

2.3 ความสุข และ ทฤษฎีแห่งความสุข

พลวัตแห่งสังคมโลกยุคปัจจุบันกำลังขยับปรับเปลี่ยน และอยู่ในช่วงปรับตัวสู่สมดุลครั้งใหญ่ เพื่อให้รับกับภาวะความผันผวนปรวนแปรจากปรากฏการณ์ต่าง ๆ ในโลก อาทิ ความเหลื่อมล้ำทางด้านเทคโนโลยีและดิจิทัล การปรับตัวของประชากรโลกภายหลังสภาวะโรคระบาดโควิด-19 ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ภาวะถดถอยทางเศรษฐกิจและการเรียนรู้ เป็นต้น แม้แต่ประเทศไทยก็เป็นหนึ่งในประเทศที่กำลังประสบปัญหาในลักษณะดังกล่าวอยู่ด้วยเช่นกัน ในขณะที่ภาพรวมเศรษฐกิจของประเทศไทยยังติดกับดักรายได้ปานกลาง แนวโน้มหนี้ครัวเรือนต่อผลิตภัณฑ์มวลรวมในประเทศอยู่ในระดับสูงและมีแนวโน้มที่จะสูงขึ้นอีก ปัญหาความเหลื่อมล้ำทางด้านรายได้ ด้านการศึกษาตลอดโอกาสในการพัฒนาทักษะด้านต่าง ๆ ของประชาชน และ ฯลฯ[108] ที่ยังคงมีปรากฏอยู่ในสังคมอย่างชัดเจน ซึ่งในเชิงนโยบายระดับมหภาค ได้มีมาตรการส่งเสริมการสร้างสังคมแห่งการเรียนรู้และการเรียนรู้ตลอดชีวิต การพัฒนาองค์ประกอบของพลวัตแห่งการเรียนรู้บรรจุไว้ในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติปัจจุบัน การลดปัญหาความเหลื่อมล้ำด้านต่าง ๆ ด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้ เพื่อช่วยตอบโจทย์การแก้ไขปัญหาด้านต่าง ๆ ในยุคเศรษฐกิจดิจิทัลให้ได้อย่างมีนัยสำคัญ

แต่แม้ว่าองค์ความรู้จากพลวัตแห่งการเรียนรู้จะเป็นที่เชื่อมั่นว่าจะสามารถช่วยคลี่คลายปัญหาที่เกิดขึ้นในเชิงพลวัตแห่งสังคมได้ แต่ก็ดูเหมือนว่าจะยังไม่สามารถตอบโจทย์ความต้องการพื้นฐานและความต้องการสูงสุดอันเป็นเป้าหมายในการพัฒนาชีวิตของมนุษย์คือ ‘ความสุข’ ได้อย่างแท้จริง เมื่อพิจารณาจากตัวชี้วัดที่นิยมใช้กันคือ อัตราการฆ่าตัวตายสำเร็จ ที่ยังคงสามารถเกิดขึ้นได้ทุกนาทีทุกที่ทั่วโลก[109] ความสุขจึงยังคงเป็นโจทย์ที่ต้องตั้งไว้ เพื่อให้ได้มาซึ่งคำตอบที่จะเติมเต็มการดำเนินชีวิตของคนในยุคปัจจุบันให้ครบถ้วนสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

2.3.1 ความหมายของความสุข

ตั้งแต่อดีตกาล กว่า 2,000 ปีที่ผ่านมา นักปรัชญาชาวกรีกหรือนักปราชญ์ของจีนต่างถกเถียงกันว่า ความสุขคืออะไร แม้แต่ในยุคหลังต่อมา ชอง-ชาก รูโซ นักปรัชญาชาวสวิตเซอร์แลนด์ผู้กลายเป็นนักคิดคนสำคัญของฝรั่งเศสในยุคเรืองปัญญา (Age of Enlightenment) ก็กล่าวไว้ว่า คนทุกคนอยากมีความสุข แต่การจะเป็นอย่างนั้นได้ต้องเรียนรู้และทำความเข้าใจก่อนว่า ความสุขคืออะไร[110] มาจนถึงโลกยุคปัจจุบัน สาขาจิตวิทยายุคใหม่ได้ให้ความสนใจเรียนรู้เรื่องจิตวิทยาแห่ง

---

[108]สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ สำนักนายกรัฐมนตรี, *แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 13 (พ.ศ.2566-2570),* 2565, หน้า 1-9

[109]สถิติทั่วโลกฟ้อง! มีผู้ฆ่าตัวตายสำเร็จ 1 คน ในทุก 40 วินาที เฉพาะคนไทย 4,800 คนต่อปี : PTVHD36 (เข้าเมื่อ 26 มิถุนายน 2566).

[110]นิ้วกลม, *ทักษะความสุข,* พิมพ์ครั้งที่ 4, (กรุงเทพฯ : คู้บุ๊ค, 2563), หน้า 22.

ความสุขเป็นพิเศษ โดยเฉพาะในสหรัฐอเมริกา[111] การนิยาม “ความสุข” จึงมีแตกต่างกันหลายรูปแบบ ในงานวิจัยนี้จะขอยกมากล่าวถึงไว้พอสังเขปดังนี้

ความสุข ตามความหมายในพจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554 หมายถึง สบายกายสบายใจ ความสบายกายสบายใจ[112]

ความสุข ตามความหมายในพจนานุกรมการสาธารณสุขไทย พ.ศ. 2561 หมายถึง สภาวะที่บุคคลรับรู้ว่าตนเองได้ทำในสิ่งที่ตนต้องการและทำได้สำเร็จ มีความเป็นตัวของตัวเอง มีความภาคภูมิใจในการกระทำของตน มีความคิดเชิงบวก มีความกระตือรือร้นในการดำเนินชีวิตที่จะนำไปสู่การมีสุขภาพที่ดี มีสัมพันธภาพที่ดีกับคนรอบข้างและสังคม สามารถดำเนินชีวิตอย่างพอเพียง และมีใจที่สงบ[113]

ความสุข ตามแนวคิดหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศรมหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร พระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ 9 ดังพระราชดำรัสครั้งหนึ่งว่า *“...ขอบใจนะที่มาช่วยฉันทำงาน ฉันขอบอกก่อนนะ ช่วยฉันทำงาน ไม่มีอะไรจะให้ นอกจากมีความสุขร่วมกัน ในการทำประโยชน์ให้กับผู้อื่น...”* ความสุขโดยนัยดังกล่าวเป็นเรื่องของการทำประโยชน์ให้เกิดขึ้น ความสุขที่แท้จริงในความหมายนี้ จึงหมายถึงการทำประโยชน์ให้ผู้อื่น มิใช่ทำให้เพียงตนเองเท่านั้น

ชล บุนนาคและภูษณิศา กมลนรเทพ ให้ความหมายของความสุขจากแนวคิดหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงเพิ่มเติมไว้ว่า เป็นสภาวะทางจิตใจที่เป็นบวก เป็นผลมาจากทั้งปัจจัยภายนอก คือ สภาพสังคม เศรษฐกิจ การเมือง และสิ่งแวดล้อม และปัจจัยภายในคือ ระดับสติปัญญา วิธีคิด หลักคุณธรรมจริยธรรมของบุคคลนั้น[114]

ความสุข ตามความหมายของกรมสุขภาพจิต หมายถึง สภาพชีวิตที่เป็นสุข อันเป็นผลจากการมีความสามารถในการจัดการปัญหาในการดำเนินชีวิต มีศักยภาพที่จะพัฒนาตนเองเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี โดยครอบคลุมถึงความดีงามภายในจิตใจ ภายใต้สภาพสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป[115]

---

[111]ชิอน คาบาซาวะ, *สู่จุดสูงสุดของชีวิตด้วย “พีระมิดสามสุข”,* แปลโดย นิพดา เขียวอุไร, (กรุงเทพฯ : อมรินทร์ ฮาวทู อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง, 2565), หน้า 4.

[112]พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2554 (orst.go.th) (เข้าเมื่อ 17 มีนาคม 2565).

[113]พจนานุกรมการสาธารณสุขไทย พ.ศ. 2561 ฉบับ 100 ปี การสาธารณสุขไทย, สืบค้นจาก dic25620104.pdf (moph.go.th) (เข้าเมื่อ 17 มีนาคม 2565).

[114]สำนักงาน กปร., กษัตริย์นักพัฒนา,สืบค้นจาก 6 มีความสุขในการทำประโยชน์ให้กับผู้อื่น (rdpb.go.th) (เข้าเมื่อ 17 มีนาคม 2565).

[115]กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (dmh.go.th) (เข้าเมื่อ 17 มีนาคม 2565).

ความสุข ตามความหมายขององค์การสหประชาชาติ (United Nations : UN) ปัจจุบันหมายถึง ความสุขมวลรวมประชาชาติ (Gross National Happiness : GNH) ซึ่งเป็นแนวคิดที่เกิดจากประเทศภูฏานเป็นต้นแบบ ใช้เป็นเป้าหมายสูงสุดในการปกครองและพัฒนาประเทศ ทั้งนี้ภูฏานใช้คำว่า ความสุขแบบองค์รวม (Holistic Happiness) อันหมายรวมถึงความสุขภายนอกและความสุขภายใน ความสุขภายนอกหรือความสุขจากปัจจัยภายนอก คือความสุขจากวัตถุที่สามารถเป็นเจ้าของได้ เช่น อาหาร เสื้อผ้า ยารักษาโรค เป็นต้น ความสุขจากปัจจัยภายในหรือจิตวิญญาณ เกิดจากการปรุงแต่ง การฝึกจิต การนั่งสมาธิ จิตที่ฝึกดีแล้วจะสามารถมีภูมิต้านทานต่อความทุกข์จากปัจจัยภายนอก[116] ดัชนีรายงานความสุขโลก (World Happiness Report) ปีพ.ศ. 2566 ได้กำหนดองค์ประกอบความสุขไว้ 6 ประการ ได้แก่ ผลิตภัณฑ์มวลรวมประชาชาติ (Gross Domestic Product : GDP) การสนับสนุนทางสังคม อายุขัยคาดเฉลี่ย (สุขภาพ) เสรีภาพ ความเอื้ออาทร การรับรู้การทุจริต และจากผลการสำรวจปี 2566 ประเทศที่มีความสุขที่สุดในโลกคือฟินแลนด์ ส่วนประเทศไทยจัดเป็นประเทศที่มีความสุขอันดับที่ 60 ของโลก[117]

ความสุข ตามความหมายของมิฮาย ซิกเซนช์มิฮายี (Mihaly Csikszentmihalyi) นักจิตวิทยาชาวฮังกาเรียน-อเมริกัน ผู้ได้รับการยกย่องเป็นเสมือนบิดาแห่งจิตวิทยาความสุข และเป็นบิดาแห่งทฤษฎีโฟลว์หรือทฤษฎีภาวะลื่นไหล ให้นิยามของความสุขว่า ความสุขไม่ใช่เรื่องของโชค ไม่ใช่สิ่งที่เงินหรืออำนาจใด ๆ จะจัดหามาได้ แต่เป็นเงื่อนไขส่วนบุคคลที่สามารถสร้างให้เกิดขึ้นได้กับสิ่งที่เกี่ยวข้องในทุกรายละเอียดของชีวิต เป็นผลที่เกิดขึ้นจากความรู้สึกตัวเป็นจุดเริ่มต้น และการที่บุคคลเข้าใจและสามารถควบคุมเนื้อหาในจิตของตนเอง โดยช่วงเวลาที่ดีที่สุดที่บุคคลได้ดื่มด่ำเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันกับสิ่งที่ทำ จดจ่อต่อเนื่องในแต่ละขณะของประสบการณ์ ตัดทุกสิ่งที่ไม่เกี่ยวข้องออก เพื่อบรรลุเป้าหมายที่ต้องการ เรียกสภาวะแห่งความรื่นรมย์ ความเพลิดเพลิน ที่นำมาซึ่งคุณภาพชีวิตดังกล่าวว่าเป็น ‘ภาวะลื่นไหล (Flow)’ และภาวะที่คนสามารถควบคุมเนื้อหาที่เป็นความสุขในจิตได้ จะนำมาซึ่งความสุขแก่บุคคลนั้น[118]

ความสุข ตามความหมายของชิอน คาบาซาวะ จิตแพทย์และผู้เชี่ยวชาญด้านประสาทวิทยาศาสตร์ (Neuroscience) ชาวญี่ปุ่น ให้ความหมายของ ความสุข ว่าเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นใน

---

[116]ธนกฤต ทุริสุทธิ์ และ ชาตรี นาคะกุล, “ดัชนีชี้วัดความสุขมวลรวมชุมชนตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง (Gross Community Happiness Index Following The Philosophy of Sufficiency Economy)”, *วารสารสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ 39 (1),* (2556) มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี : 211-212.

[117]ไทยขยับขึ้นอันดับที่ 60 จากการจัดอันดับของ World Happiness Report 2023 ฟินแลนด์ยังคงครองที่ 1 ‘ประเทศที่มีความสุขที่สุด’ 6 ปีซ้อน - SDG Move (เข้าเมื่อ 26 มิถุนายน 2566).

[118]Mihaly Csikszentmihalyi, *Flow : The Psychology of Optimal Experience,* (New York : Harperperennial Modern Classics, 2008), pp.1-8.

ปัจจุบัน โดยมีสิ่งที่เป็นพื้นฐานสำคัญคือสุขภาพร่างกายและจิตใจ และความสุขในลักษณะต่าง ๆ ที่พบในการดำเนินชีวิตของมนุษย์นั้นสามารถชี้วัดผ่านลักษณะการทำงานของสารชีวเคมี (ฮอร์โมน) ซึ่งสมองหลั่งออกมาเมื่อคนเราอยู่ในสภาวะที่มีความสุขต่าง ๆ กัน ประกอบด้วยสารเคมีหลักที่ทำให้เกิดความสุขในชีวิตประจำวันมากที่สุด 3 ชนิด จาก 100 กว่าชนิด สารเคมีหลัก 3 ชนิดนี้ ได้แก่ สารเซโรโทนิน (Serotonin) ออกซิโตซิน (Oxytocin) และ โดพามีน (Dopamine)[119]

สรุป ความสุข เป็นนามธรรมที่มีหลากหลายลักษณะ แตกต่างกันไปตามแต่ละบุคคล ขึ้นกับเหตุปัจจัยที่บุคคลจะระบุถึง ในที่นี้ หมายถึง ความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ทุกคนที่ควรได้รับ เป็นความสุขกายสบายใจ อันเกี่ยวข้องกับสุขภาพร่างกายและจิตใจที่เป็นปกติ ตลอดขั้นตอนการกระทำของบุคคลที่มีความดื่มด่ำ มีจิตตั้งมั่น เป็นสมาธิ เป็นอันหนึ่งอันเดียวกับสิ่งที่ทำอย่างมีสติระลึกรู้ รวมถึงความนับเนื่องในปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ในลักษณะช่วยเหลือเกื้อกูล เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น มีศักยภาพที่จะพัฒนาตนเองเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี โดยครอบคลุมถึงความดีงามภายในจิตใจ ภายใต้สภาพสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป ระดับของความสุขสามารถตรวจวัดออกมาเป็นรูปธรรมได้โดยผ่านระดับสารชีวเคมี (ฮอร์โมน) ที่หลั่งออกมาจากสมองในสภาวะต่าง ๆ ตามหลักการทางประสาทวิทยาศาสตร์

2.3.2 ทฤษฎีแห่งความสุข (The Theory of Happiness)

เมื่อ 2,300 ปีก่อน อริสโตเติลได้สรุปไว้ว่า ทั้งมนุษย์ชายและหญิงต่างต้องการความสุขมากกว่าทุกสิ่ง ซึ่งเบื้องหลังของการแสวงหาสิ่งต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นทางด้านสุขภาพ ความงาม ความร่ำรวยหรูหราใด ๆ ก็ตาม ล้วนเป็นไปเพื่อสร้างความสุขแก่ชีวิตมนุษย์[120] และในปัจจุบัน องค์การสหประชาชาติ (UN) ได้ยอมรับจัดให้ความสุขเป็นเป้าหมายพื้นฐานที่คนทุกคนควรได้รับ[121] หรือกล่าวได้ว่า ความสุขเป็นความต้องการพื้นฐานของทุกชีวิตในโลก จึงมีการพยายามนิยามความหมายของความสุขและการแสวงหาความสุขไว้หลายลักษณะ แตกต่างกันไปตามเหตุปัจจัย อีกทั้งได้เกิดวิชาว่าด้วยศาสตร์แห่งความสุข เช่น วิทยาศาสตร์ความสุข (The Science of Happiness) จิตวิทยาความสุข (The Psychology of Happiness) มีการกำหนดแนวคิดทฤษฎีแห่งความสุขขึ้นหลายทฤษฎี โดยแนวคิดทฤษฎีที่โลกปัจจุบันนิยมกล่าวถึงและได้นำมาใช้ในงานวิจัยนี้ ได้แก่

---

[119]ชิอน คาบาซาวะ, *สู่จุดสูงสุดของชีวิตด้วย "พีระมิดสามสุข",* อ้างแล้ว, หน้า 326.

[120]มิฮาย ซิกเซนต์มิฮายี, *Flow : ภาวะลื่นไหล,* แปลโดย อรดา ลีลานุช, (กรุงเทพฯ : แอโรว์ มัลติมีเดีย, 2565), หน้า บทนำ และ หน้า 369.

[121]10 อันดับประเทศน่าอยู่ มีความสุขที่สุดในโลก 2021 - ชิลไปไหน (chillpainai.com),10 มิถุนายน 2564. (เข้าเมื่อ 8 พฤศจิกายน 2564).

1. ทฤษฎีภาวะลื่นไหล โดย ศ.ดร.มิฮาย ชิกเซนต์มิฮายี (Mihaly Csikszentmihalyi)

ทฤษฎีแห่งความสุข “โฟลว์ (Flow)” เป็นทฤษฎีหนึ่งที่กำลังได้รับความนิยมอย่างสูงในโลกยุคปัจจุบัน โดยศาสตราจารย์ดร.มิฮาย ชิกเซนต์มิฮายี (Mihaly Csikszentmihalyi) ผู้ได้รับการยกย่องว่าเป็นเสมือนบิดาแห่งจิตวิทยาความสุข และเป็น “The Father of Flow” ผลงานของท่านมีผู้ติดตามผ่านเวที TED TALK ยอดมากกว่า 7 ล้านวิว (views) และหนังสือ “Flow” ได้รับการพิมพ์เผยแพร่มากกว่า 20 ภาษา ด้วยข้อมูลงานวิจัยกว่าหนึ่งแสนกรณี เริ่มต้นงานวิจัยจากความสุขของผู้ประสบความสำเร็จในศาสตร์สาขาต่าง ๆ โดยทีมนักวิจัยทั่วโลกเป็นเวลากว่า 25 ปีจากแนวคิดคำถามเบื้องต้นคือ คนเรามีความสุขมากที่สุดเวลาไหน ?

ทฤษฎีนี้ได้ถูกนำไปใช้เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยแนวทางปฏิบัติที่หลากหลาย ใช้เป็นแรงบันดาลใจในการสร้างหลักสูตรการศึกษาเชิงทดลอง การฝึกอบรมของผู้บริหารธุรกิจ การออกแบบผลิตภัณฑ์และการบริการเพื่อการพักผ่อน สร้างแนวคิดแนวปฏิบัติในจิตวิทยาคลินิคในการฟื้นฟูเด็กและเยาวชนผู้กระทำผิด ใช้ในการจัดระเบียบกิจกรรมในบ้านพักคนชรา การออกแบบในพิพิธภัณฑ์ตลอดถึงกิจกรรมบำบัดสำหรับผู้พิการ[122] และยังเป็นแรงบันดาลใจให้แก่นักคิด นักเขียน นักวิชาการด้านความสุข ความสำเร็จในชีวิตอีกจำนวนไม่น้อย ผลงานวิจัยทำให้เห็นว่า ในสภาวะโฟลว์ (Flow State) สมองจะหลั่งสารความสุขโดพามีนและเซโรโทนินออกมา[123] และคนที่อยู่ในสภาวะดังกล่าวสามารถเพิ่มผลผลิตได้มากกว่าคนทั่วไปถึง 500 % เพิ่มความคิดสร้างสรรค์ได้มากกว่าถึง 400 % เพิ่มการเรียนรู้ได้มากกว่าถึง 250 %[124]

ศาสตราจารย์ ดร.มิฮาย ชิกเซนต์มิฮายี นักจิตวิทยาชาวฮังกาเรียน-อเมริกัน ได้กล่าวถึงชีวิตที่มีความสุขว่า เป็นแง่มุมด้านบวกของประสบการณ์มนุษย์ เป็นการสร้างสรรค์ของปัจเจกบุคคลที่ไม่สามารถลอกเลียนแบบ ไม่ใช่ผลของความโชคดีหรือความบังเอิญ ไม่ใช่สิ่งที่เงินสามารถซื้อหรือใช้อำนาจสั่งได้ ไม่ได้ขึ้นอยู่กับเหตุการณ์ภายนอก แต่ขึ้นอยู่กับว่าเราให้ความหมายต่อเหตุการณ์เหล่านั้นอย่างไร ความสุขจึงเป็นสภาวะที่คนแต่ละคนต้องเตรียมพร้อม ปลูกฝัง และปกป้องเป็นการส่วนตัว ผู้ที่เรียนรู้ที่จะควบคุมประสบการณ์ภายในสามารถกำหนดคุณภาพชีวิตของตัวเองได้ และกระบวนการของการมีส่วนร่วมของชีวิตทั้งหมดที่ก่อให้เกิดความสุข ทำให้คนเราสามารถมีความสุขได้แม้ในสภาวะ

---

[122]Mihaly Csikszentmihalyi, *Flow : The Psychology of Optimal Experience,* (New York : HarperCollins Publishers, 1990), pp.1-5.

[123]5 เคล็ดลับในการค้นหาสถานะโฟลว์ของคุณ โดยอ้างอิงจากผู้เชี่ยวชาญ Nike TH (เข้าเมื่อ 28 ธันวาคม 2565).

[124]*ภัทรพล ศิลปาจารย์, THE ONE % สิ่งที่คนสำเร็จ 1% ของโลกทำ คน 99% อยากรู้,* พิมพ์ครั้งที่ 22, (ปทุมธานี : ไอแอมเดอะเบสท์, 2562), หน้า 124-125.

วิกฤตหรือสภาวะที่เป็นทุกข์ คือสภาวะที่เรียกว่า “ภาวะลื่นไหล (Flow)”[125] ซึ่งสามารถสรุปองค์ประกอบกระบวนการเรียนรู้การสร้างความสุขผ่านทฤษฎีภาวะลื่นไหลได้ 10 ข้อ ดังนี้

1. กระบวนการเรียนรู้และเข้าใจวิวัฒนาการของมนุษย์

ความเข้าใจว่าคนเราสามารถเอาชนะธรรมชาติผ่านลำดับขั้นวิวัฒนาการ ตลอดถึงความเชื่อความศรัทธาโดยวัฒนธรรมของกลุ่ม แต่ในที่สุดกลับพบว่าความก้าวหน้าทางวัตถุทำให้คนใช้สัญชาตญาณในการดำเนินชีวิตเพื่อตอบสนองความสุขส่วนตัวกันมากขึ้น เบียดเบียนกันมากขึ้น ความทุกข์ยากยังคงมีอยู่ทั่วไป ปัญหาต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิตขยายตัวมากขึ้นอย่างเห็นได้ชัดจากข้อมูลทางสถิติที่สะท้อนปัญหาสังคม ทั้งปัญหาสุขภาพ การหย่าร้าง อาชญากรรม ที่มีตัวเลขสูงขึ้นเรื่อย ๆ ทำให้คนเราหันกลับมาศึกษาหนทางแห่งการแสวงหาความสุขกันมากขึ้น และพบว่า ในขณะที่มีความก้าวหน้าอันมหัศจรรย์ทางด้านวัตถุ แต่คนกลับดูเหมือนไม่สามารถเผชิญหน้ากับชีวิตได้อย่างบรรพบุรุษในอดีตที่ด้อยโอกาสกว่า โดยเฉพาะเมื่อต้องประสบกับภาวะยุ่งเหยิงที่เข้ามาขัดขวางความสุข ทั้งนี้ก็เพราะการขาดการพัฒนาเนื้อหาของประสบการณ์ชีวิตนั่นเอง คนเราจึงจำเป็นต้องเรียนรู้ ทั้งด้วยการ “รู้” และด้วยการลงมือ “ทำ”อย่างต่อเนื่อง

2. การศึกษาโครงสร้างของจิต

ในบางช่วงเวลาของประวัติศาสตร์ วัฒนธรรมต่าง ๆ ทำให้คนหลงลืมคุณค่าที่ว่าคน ๆ หนึ่งยังไม่ใช่มนุษย์เต็มตัว หากยังไม่ได้เรียนรู้ที่จะควบคุมความคิดและความรู้สึกของตนได้ ซึ่งก็คือการควบคุมจิตให้ได้นั่นเอง

ศ.ดร. มิฮาย ได้กล่าวถึงหน้าที่ของจิตในเชิงวิทยาศาสตร์ทางจิตว่า เป็นตัวแทนข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับสิ่งที่เกิดขึ้นภายนอกและภายในของสิ่งมีชีวิต ซึ่งสามารถประเมินค่าและแสดงออกเป็นการกระทำโดยร่างกายได้ ดังนั้น คน ๆ หนึ่งจะสามารถมีสุขหรือทุกข์โดยไม่ต้องคำนึงถึงสิ่งที่เกิดขึ้นภายนอก เพียงรู้จักเปลี่ยนเนื้อหาในจิตของเขาให้ได้ ทำให้สามารถเปลี่ยนสถานการณ์ที่สิ้นหวังให้เป็นเรื่องท้าทายที่ต้องเอาชนะให้ได้ด้วยพลังความเป็นตัวของตัวเอง ความสามารถที่จะอดทนแม้มีอุปสรรคและความล้มเหลว ทำให้ประสบความสำเร็จและความสุขในชีวิตได้ และคนเราสามารถเรียนรู้ที่จะพัฒนาตนให้เกิดคุณลักษณะดังกล่าวได้ ผ่านกระบวนการจัดระเบียบแบบแผนในจิต หรือที่เรียกว่า “ภาวะลื่นไหล”

ภาวะลื่นไหลเป็นสภาวะที่ช่วยให้รวมตัวตนเป็นหนึ่งเดียวด้วยสมาธิอย่างแน่วแน่ ทำให้จิตมีระเบียบมากกว่าปกติ ความคิด เจตจำนง และประสาทสัมผัสทั้งหมดโฟกัสไปยังจุดหมายเดียวกัน ประสบการณ์นั้นมีความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ทำให้เกิดการจัดระเบียบตัวตนใหม่ในลักษณะที่ซับซ้อนมากกว่าเดิม ซึ่งเกิดจากกระบวนการเรียนรู้ทางจิตวิทยากว้าง ๆ 2 กระบวนการ คือ 1) กระบวนการแบ่งแยก หมายถึง การเคลื่อนไปสู่ความมีลักษณะเฉพาะ ไปยังการแยกตัวออกจาก

[125]มิฮาย ชิกเซนต์มิฮายี (Mihaly Csikszentmihalyi), *ภาวะลื่นไหล : Flow,* อ้างแล้ว, หน้า 15-17.

ผู้อื่น และ 2) กระบวนการรวมส่วน หมายถึง การเป็นหนึ่งเดียวกับผู้อื่น เป็นหนึ่งเดียวกับความคิดและเอกลักษณ์ที่นอกเหนือจากตัวเอง และตัวตนที่ซับซ้อนที่เกิดขึ้นใหม่นี้เป็นตัวตนที่ประสบความสำเร็จในการรวมแนวโน้มที่ตรงข้ามนี้เข้าด้วยกัน ทำให้บุคคลกลายเป็นคนที่มีเอกลักษณ์ มีความมั่นคงทางจิตใจ และมีทักษะชีวิตมากกว่าเดิม และทั้ง 2 กระบวนการนี้ต้องดำเนินไปด้วยกัน เพราะหากมุ่งแต่เฉพาะตัวตนที่มีการแบ่งแยก แต่ไม่มีการรวมส่วน คนอาจมีความสำเร็จส่วนตนอันยิ่งใหญ่ แต่มีโอกาสเสี่ยงที่จะติดหล่มของอัตตาที่เอาตัวเองเป็นศูนย์กลาง ในทำนองเดียวกัน คนที่ตัวตนขึ้นกับการรวมส่วนเพียงอย่างเดียว จะมีการเชื่อมต่อกับผู้อื่นและมีความมั่นคง แต่จะขาดความเป็นตัวของตัวเอง

เมื่อคนเราใช้พลังงานทางจิตกับกระบวนการทั้ง 2 นี้ในปริมาณที่เท่ากัน หลีกเลี่ยงทั้งความเห็นแก่ตัวและคล้อยตามผู้อื่น เมื่อนั้นตัวตนก็จะสะท้อนให้เห็นความซับซ้อนได้ และเมื่อได้สัมผัสความสุขแล้ว จะทำให้เกิดความพยายามมากยิ่งขึ้น เพื่อให้ได้ลิ้มรสความสุขนั้นอีก ตัวอย่างบุคคลที่เรียนรู้ประสบการณ์ลักษณะดังกล่าวแล้วพบความสุข เช่น คนที่เจ็บป่วยด้วยโรคร้ายแล้วก้าวข้ามผ่านสภาวะวิกฤตนั้นไปได้ กลายเป็นคนที่ประสบความสำเร็จในอาชีพการงาน และกลายเป็นผู้สร้างแรงบันดาลใจให้คนอื่นที่ประสบปัญหาลักษณะเดียวกัน เป็นต้น

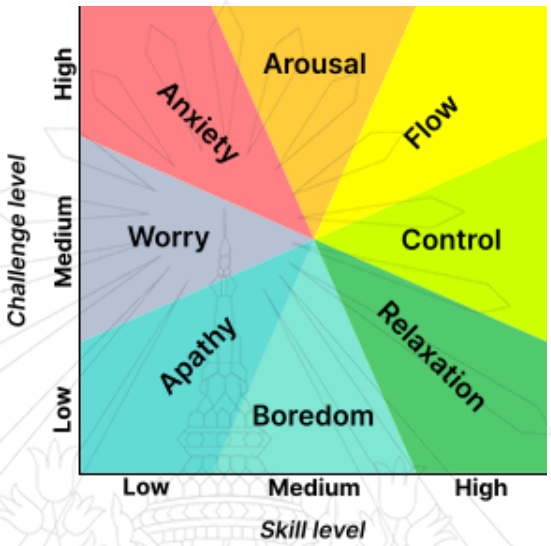
การปรับโครงสร้างของจิต ยังสามารถทำได้จากการปรับโครงสร้างของพื้นที่ โครงสร้างของสภาพแวดล้อม สำหรับการเปลี่ยนเป้าหมายให้สอดคล้องกับสถานการณ์ทำให้ตัวตนของบุคคลเปลี่ยนแปลง การทดสอบขั้นสูงสุดสำหรับทฤษฎีนี้คือความสามารถในการควบคุมคุณภาพของประสบการณ์ เมื่อต้องอยู่คนเดียวโดยไม่มีคำสั่งภายนอกมากำกับโครงสร้างของความสนใจ หรือไม่ถูกความคิดฟุ้งซ่านรุกล้ำเข้ามาในจิตใจ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในวัยรุ่นยุคปัจจุบัน ที่สังคมและอาชีพมีความซับซ้อนขึ้น ทว่า เมื่อข้ามผ่านไปได้ บุคคลนั้นจะสามารถทำกิจกรรมที่ทำให้เกิดความเพลิดเพลิน และทำให้ตัวตนเติบโตขึ้นด้วย

3. ความเพลิดเพลินและคุณภาพชีวิต

การพัฒนาคุณภาพชีวิตมี 2 วิธี คือ 1) การพยายามทำให้สภาพภายนอกตรงกับเป้าหมายของเรา และ 2) การเปลี่ยนการรับรู้ถึงประสบการณ์ภายนอกให้เหมาะสมกับเป้าหมาย ทั้งนี้ การพัฒนาคุณภาพชีวิตไม่ได้ขึ้นอยู่กับสิ่งที่คนอื่นคิดเกี่ยวกับเราหรือของที่เรามี แต่ขึ้นกับความรู้สึกของเราที่มีต่อตัวเองและสิ่งที่เกิดขึ้น การพัฒนาชีวิตจึงต้องพัฒนาคุณภาพของประสบการณ์อันจะนำมาซึ่งความสุขทางกายและความสุขทางใจได้

ประสบการณ์ที่ทำให้เกิดความเพลิดเพลินอาจพัฒนาผ่านกิจวัตรประจำวัน เรียกว่า “ไมโครโฟลว์” เป้าหมายคือการจัดระเบียบให้แก่จิตผ่านการกระทำที่มีรูปแบบ จากการวิจัยพบว่า ความเพลิดเพลินจะปรากฏขึ้นตรงขอบระหว่างความท้าทายกับความวิตกกังวล เมื่อความท้าทายในการทำกิจกรรมนั้นมีความสมดุลกับความสามารถในการทำสิ่งนั้น ๆ และประสบการณ์ภาวะลื่นไหลจะเกิดขึ้นได้เมื่อมีการทำงานอย่างมีทักษะและมีสมาธิอย่างเต็มที่ในกิจกรรมที่ทำให้เกิดภาวะลื่นไหล เช่น การ

แต่งเพลง การดูละครเวที การประกวด และกีฬา เป็นต้น ทำให้จิตใจไม่เหลือพื้นที่ให้กับข้อมูลที่ไม่เกี่ยวข้องกับสิ่งที่อยู่ตรงหน้า แต่การควบคุมกิจกรรมที่เพลิดเพลินจนไม่ให้ความสนใจกับสิ่งอื่นก็อาจทำให้เกิดภาวะเสพติดได้ และอาจทำให้บุคคลสูญเสียอิสระในการกำหนดเนื้อหาของจิต เป็นการสูญเสียความรับรู้ตัวตนในช่วงเวลานั้นไป



ภาพที่ 2.23 Flow Model

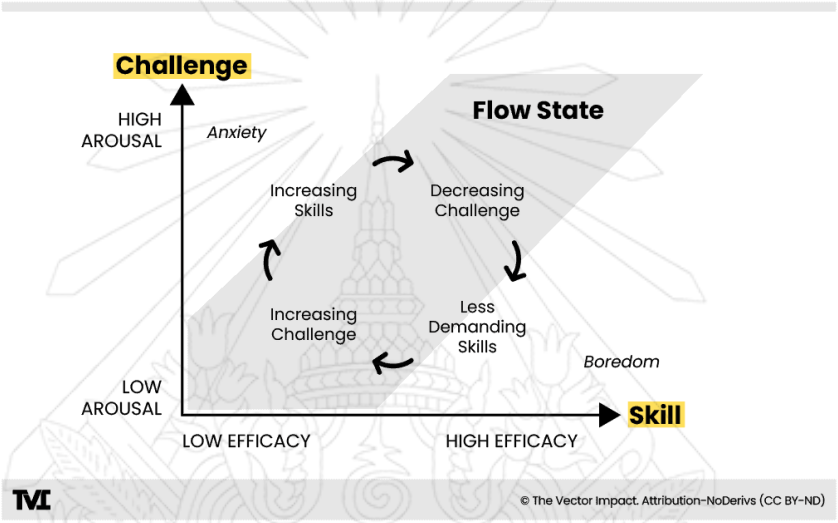
ที่มา. จาก *Flow Model PowerPoint Template* - SlideModel (เข้าเมื่อ 13 กันยายน 2565).

จากภาพที่ 2.23 สามารถนำไปใช้วิเคราะห์สภาวะต่าง ๆ ของคน ที่จะนำไปสู่ความท้าทายและทักษะในการทำงานต่าง ๆ งานที่ท้าทายมีแนวโน้มที่จะทำให้เกิดความวิตกกังวลสูง แต่เมื่อทักษะเพิ่มมากขึ้น ความผ่อนคลายก็จะมากขึ้นตามไปด้วย ในขณะที่สภาวะลื่นไหลจะเกิดขึ้นระหว่างความรู้สึกวิตกกังวลและผ่อนคลาย

ความสัมพันธ์ระหว่างความสูญเสียความรู้สึกถึงตัวตนในประสบการณ์ภาวะลื่นไหล ซึ่งเราถูกท้าทายให้ทำสิ่งที่ดีที่สุดและต้องพัฒนาทักษะอยู่เสมอโดยไม่คำนึงถึงความเป็นตัวตนของเราหลังจากจบกิจกรรมนั้นและการรับรู้ตัวตนกลับมาอีกครั้ง ตัวตนใหม่จะเป็นตัวตนที่ถูกเติมเต็มมากขึ้นด้วยทักษะและความสำเร็จใหม่ ๆ นอกจากนี้ ประสบการณ์ที่มีจุดมุ่งหมายในตัวเองจะยกระดับชีวิตให้สูงขึ้นไปอีกระดับในภาวะลื่นไหลนั้น แต่อาจนำมาซึ่งความรู้สึกเสพติดได้ และหากเป้าหมายนั้นไม่ได้นำไปใช้ในทางที่ถูกก็จะนำมาซึ่งความทุกข์แทนที่จะเป็นความสุข หน้าที่ของคนเราจึงเป็นการเรียนรู้ภาวะลื่นไหล กล่าวคือวิธีที่จะเพลิดเพลินไปกับชีวิตประจำวันโดยไม่ทำลายโอกาสผู้อื่นที่จะเพลิดเพลินกับชีวิตประจำวันของเขาเช่นกัน

4. เงื่อนไขของการเกิดภาวะลื่นไหล

จากงานวิจัยของ ศ.ดร. มิฮาย ชิกเซนต์มิฮายีและคณะ พบว่ากิจกรรมภาวะลื่นไหลทุกอย่าง ไม่ว่าจะประกอบด้วยการแข่งขัน เสี่ยงดวง หรือมิติอื่น ๆ ของประสบการณ์ มีสิ่งหนึ่งที่เหมือนกันคือ การทำให้เกิดความรู้สึกของการค้นพบ เป็นความรู้สึกสร้างสรรค์ที่นำพาคนเราไปสู่ความเป็นจริงใหม่ ซึ่งจะผลักดันให้เกิดการทำงานในระดับที่สูงขึ้น และนำพาไปสู่สภาวะจิตที่คนไม่เคยใฝ่ฝันถึงมาก่อน โดยสรุปก็คือการเปลี่ยนแปลงตัวตนโดยทำให้ตัวตนมีความซับซ้อนขึ้น และการเติบโตของตัวตนนี้เป็นกุญแจสำคัญสู่ประสบการณ์ภาวะลื่นไหล



ภาพที่ 2.24 The Challenge-Skill balance in The Flow State

ที่มา. จาก *The Flow State: The Secret to Productivity* (thevectorimpact.com) (เข้าเมื่อ 11 พฤษภาคม 2566).

จากภาพที่ 2.24 จะเห็นได้ว่าในสภาวะที่คนเราได้ประสบกับสิ่งที่ท้าทายและสามารถก้าวข้ามผ่านความกังวลไปได้ โดยการมุ่งมั่นฝึกฝนทักษะ บุคคลจะสามารถพัฒนาตนเองให้มีประสบการณ์และมีศักยภาพในด้านนั้นเพิ่มขึ้น ยิ่งพยายามมากก็ยิ่งมีทักษะเพิ่มมากขึ้น ทำให้เมื่อต้องพบกับปรากฏการณ์ทำนองเดียวกันอีก ความรู้สึกตื่นเต้นท้าทายตลอดความกังวลก็จะลดลงจนเข้าสู่สภาวะปกติ ต่อเมื่อกลายเป็นความเคยชินซ้ำ ๆ ก็อาจกลายเป็นความรู้สึกเบื่อหน่าย จนกว่าจะได้พบเหตุการณ์ที่ไม่เคยพบหรือไม่เคยเรียนรู้ ทำให้เกิดความรู้สึกตื่นเต้นท้าทายขึ้นมาใหม่ มีความมุ่งมั่นพยายามฝึกฝนกับสิ่งใหม่ ก้าวข้ามผ่านอุปสรรคสู่ความสำเร็จ ก่อให้เกิดตัวตนใหม่ที่เติบโตขึ้น มีความมั่นใจในศักยภาพของตนเองมากขึ้น นี้เป็นวงจรที่สามารถเกิดขึ้นได้ซ้ำ ๆ ในชีวิตของคนเรา

อย่างไรก็ตาม อุปสรรคสำหรับภาวะลื่นไหลสามารถเกิดจากตัวบุคคล ในสภาวะที่ขาดความมั่นใจในตนเองและสภาวะที่ยึดถือตนเป็นศูนย์กลาง หรือเกิดจากสภาพแวดล้อมที่ไม่เอื้ออำนวย ทำให้

เกิดความบกพร่องทางสมาธิ แต่ผู้ที่เรียนรู้การควบคุมจิต จะมีความยืดหยุ่นในการจัดการความสนใจโฟกัสในสิ่งต่าง ๆ ค่อนข้างง่ายเพราะปิดกระบวนการทางจิตด้านอื่น ๆ นอกเหนือจากกระบวนการที่เกี่ยวข้องออกได้ ส่วนสภาพแวดล้อมที่สำคัญอย่างยิ่งคือบริบทของครอบครัว ซึ่งภาวะลื่นไหลจะเกิดได้ดีที่สุดเมื่อครอบครัวเป็นบริบทครอบครัวที่มีจุดหมายในตนเอง ด้วยลักษณะ 5 อย่าง คือ 1) ความชัดเจนในความสัมพันธ์ของครอบครัว 2) เมื่อพ่อแม่ใส่ใจในสภาพการณ์ปัจจุบันของเด็ก 3) เมื่อเด็กรู้สึกว่าครอบครัวให้โอกาสทางเลือกหลากหลาย 4) ข้อผูกพันหรือความไว้วางใจที่ช่วยให้เด็กรู้สึกสบายใจ และ 5) ความท้าทาย การอุทิศตนของพ่อแม่เพื่อมอบโอกาสให้ลูกทำในสิ่งที่ซับซ้อนขึ้นเรื่อย ๆ

ผู้ที่มีจุดมุ่งหมายในตัวเอง จะเป็นผู้ที่ประสบภาวะลื่นไหลได้ดี สามารถเพลิดเพลินไปกับสถานการณ์ที่คนปกติทนไม่ได้ สามารถเปลี่ยนสถานการณ์ที่เลวร้ายแบบรูปธรรมให้กลายเป็นประสบการณ์ที่ตัวบุคคลนั้นควบคุมได้ เป็นผู้ที่มุ่งสู่เป้าหมายโดยไม่แสวงหาการมีตัวตน จึงมีแนวโน้มที่จะทำได้ดีที่สุดในทุกสถานการณ์ โดยไม่กังวลเรื่องความก้าวหน้าของสิ่งที่ตนเองสนใจเป็นสำคัญ และการกระทำของพวกเขามาจากแรงจูงใจภายในจึงไม่ถูกคุกคามจากสิ่งภายนอกได้ง่าย เมื่อมีพลังงานทางจิตมากพอที่จะเป็นอิสระ สังเกต และวิเคราะห์สภาพแวดล้อมอย่างเป็นกลาง ทำให้สามารถค้นพบโอกาสใหม่ ๆ ในการลงมือทำได้มากขึ้น

5. ร่างกายกับภาวะลื่นไหล

คนส่วนใหญ่รับรู้ถึงความสำคัญของสุขภาพและความแข็งแรงทางกาย และวิธีที่ง่ายที่สุดในการพัฒนาคุณภาพชีวิตก็คือการเรียนรู้การควบคุมร่างกายและระบบประสาทสัมผัสของคนเรา และภาวะลื่นไหลสามารถเกิดขึ้นผ่านกระบวนการทางร่างกายที่ขัดเกลาแล้ว ตลอดถึงสามารถควบคุมจิตใจผ่านการฝึกฝนทางร่างกาย และการใช้ประสาทสัมผัสต่าง ๆ ในผู้ที่มีการพัฒนาทักษะทางร่างกาย

การกระทำทางกายภาพที่ก่อให้เกิดความเพลิดเพลินเพื่อสร้างภาวะลื่นไหลเป็นกระบวนการที่ประกอบด้วย 5 ขั้นตอน คือ 1) การตั้งเป้าหมายโดยรวมและตั้งเป้าหมายย่อยให้มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้จริง 2) หาวิธีวัดความก้าวหน้าที่เกี่ยวข้องกับเป้าหมายที่ตั้งไว้ 3) มีสมาธิจดจ่ออยู่กับสิ่งที่กำลังทำและสร้างความแตกต่างที่ชัดเจนสำหรับความท้าทายของกิจกรรมนั้น 4) พัฒนาทักษะที่จำเป็นเพื่อปฏิสัมพันธ์กับโอกาสที่มีอยู่ และ 5) ถ้ากิจกรรมเริ่มน่าเบื่ออาจใช้วิธีเพิ่มส่วนได้ส่วนเสียให้มากขึ้น ยกตัวอย่างกิจกรรม เช่น การกำหนดเป้าหมายการเดินออกกำลังกายในระยะทางและสภาพพื้นที่ต่าง ๆ กัน เป็นต้น จากงานวิจัยที่มีการสุ่มตัวอย่างประสบการณ์พบว่า คนเราจะมีความสุขที่สุดเมื่อได้พูดคุยกัน ได้ทำกิจกรรมยามว่างที่ใช้ทรัพยากรทางวัตถุน้อย แต่ใช้พลังงานทางจิตสูง

สำหรับผู้ที่ฝึกโยคะ เมื่อเข้าถึงสมาธิระดับเข้มข้น ซึ่งเป็นขั้นสุดท้ายของการควบคุมตัวเองสูงสุด เป็นภาวะที่ผู้ทำสมาธิและวัตถุของการทำสมาธิรวมเป็นหนึ่งเดียวกัน ผู้บรรลุขั้นนี้กล่าวว่าสมาธิเป็นประสบการณ์ที่มีความสุขที่สุดในชีวิตของพวกเขา ส่วนผู้ที่ฝึกศิลปะการต่อสู้ เช่น ยูโด กังฟู คาราเต้ เป็นต้น เป็นศิลปะที่เน้นการควบคุมจิตมากกว่าการทำงานทางร่างกาย เน้นการพัฒนาสภาวะ

จิตใจและจิตวิญญาณของผู้ฝึก กระทั่งผู้ฝึกไปถึงจุดที่สามารถต่อสู้กับคู่ต่อสู้ได้รวดเร็วโดยไม่ต้องคิดหรือหาเหตุผลเรื่องการป้องกันหรือการรุกที่ดีที่สุด เป็นรูปแบบเฉพาะแบบหนึ่งของภาวะลื่นไหล รวมถึงการฝึกประสาทสัมผัสทางการดูศิลปะ การฟังดนตรี การลิ้มรสชาติอาหาร เหล่านี้เป็นการฝึกฝนผ่านกระบวนการของร่างกายเพื่อเข้าสู่ภาวะลื่นไหลได้

6. ภาวะลื่นไหลของความคิด

กิจกรรมภาวะลื่นไหลสอดคล้องกับศักยภาพทางกายทุกอย่าง รวมถึงการทำงานทางจิตทุกประเภท และอาศัยความทรงจำ โดยเฉพาะรูปแบบอันซับซ้อนของการท่องจำข้อมูลนำให้จิตเกิดความมั่นคงได้มากกว่าจิตที่ไม่มีเนื้อหาอะไรอยู่เลย การฝึกฝนจิตให้เป็นระเบียบแบบแผน มีสมาธิ ความสำคัญของคำพูดในการควบคุมประสบการณ์ โดยโครงสร้างระบบสัญลักษณ์ของคำพูดทำให้ความคิดเชิงนามธรรมเกิดขึ้นได้ และช่วยเพิ่มความสามารถของจิตในการจัดเก็บสิ่งเร้าที่สนใจ ทำให้เกิดการจัดระเบียบข้อมูล ไม่อยู่ในภาวะยุ่งเหยิง แม้กระทั่งคำคำเดียวก็เพียงพอจะเปิดหน้าต่างไปสู่การมองโลกในแบบใหม่เพื่อให้จิตเริ่มต้นเดินทางภายในได้ ตัวอย่างผลงานที่เกิดจากความเพลิดเพลินจากภาวะลื่นไหล เช่น กรณีแนวคิดทางปรัชญา ความคิดใหม่ ๆ ทางวิทยาศาสตร์ เป็นต้น เป็นการเล่นกับความคิด และการศึกษาควบคุมระบบสัญลักษณ์ภายในจิตใจ ทำให้ผ่านบททดสอบในชีวิตได้ดีกว่าผู้ที่ไม่สามารถควบคุมจิตของตนเองได้ การคิด การเขียน และการบันทึกเป็นวิธีเก่าแก่ที่สุดและน่าพึงพอใจที่สุดวิธีหนึ่งในการนำระเบียบมาสู่จิต การเขียนหรือการบันทึกเป็นกระบวนการทางความคิดที่เป็นไปอย่างช้า ๆ ตามธรรมชาติอย่างเป็นระเบียบแบบแผน และการบันทึกเรื่องราวในอดีตช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนเราได้มาก ทำให้เราสามารถทบทวน เรียนรู้อดีตเพื่อวางแผนอนาคตให้ดีขึ้นได้

ภาวะลื่นไหลในลักษณะความท้าทายของการเรียนรู้ตลอดชีวิตเป็นการศึกษาทักษะทางสัญลักษณ์ โดยการศึกษาในโรงเรียนเป็นการศึกษาที่มีแรงจูงใจจากภายนอก และเมื่อสิ้นสุดกระบวนการศึกษาจากภายนอก บุคคลควรเริ่มต้นการศึกษาเรียนรู้ภายในของตน เป้าหมายของการเรียนรู้ไม่ได้อยู่ที่การทำคะแนนหรือการได้รับประกาศนียบัตร แต่อยู่ที่การทำความเข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้นรอบตัวเรา เพื่อพัฒนาความรู้สึกที่มีความหมายแบบส่วนตัวว่าประสบการณ์ของเราเป็นอย่างไร ที่จะนำสู่กระบวนการคิด และการเกิดความสุขอันลึกซึ้งได้

7. การทำงานและภาวะลื่นไหล

การทำงานที่ทำให้เกิดภาวะลื่นไหล เป็นสูตรแห่งความสุขที่สำคัญประการหนึ่ง รวมไปถึงความรู้สึกเพลิดเพลินกับปฏิสัมพันธ์ต่อผู้อื่นตามทฤษฎีของฟรอยด์ ในประเทศที่ผู้คนมีความสุข การงานถูกใช้เป็นกิจกรรมภาวะลื่นไหลเพื่อเติมเต็มศักยภาพของมนุษย์ ผู้คนจึงรู้สึกว่าเวลาของการใช้ชีวิตคือเวลาของการทำงาน เป็นเวลาที่เพลิดเพลินและมีความสุข การมุ่งความสนใจไปยังกิจกรรมที่อยู่ตรงหน้า เป็นการควบคุมพลังงานทางจิตสู่ความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันกับงานที่ทำนั้น ทำให้เกิดทักษะใหม่ ๆ ที่มีความซับซ้อนมากขึ้นและรู้สึกเป็นอิสระในการทำงาน ซึ่งปฏิกิริยาที่เกิดขึ้นสามารถ

เห็นได้ชัดเจนจากช่วงการเปลี่ยนผ่านของพลวัตสังคม ในการปฏิวัติจากสังคมเกษตรกรรมสู่อุตสาหกรรมตั้งแต่ทศวรรษ 1740 ส่งผลให้คุณภาพประสบการณ์ของบุคคลเปลี่ยนแปลงไป ความเครียดเพิ่มขึ้น ภาวะลื่นไหลของคนลดน้อยลง เพราะตารางเวลาที่เข้มงวดจากลักษณะการทำงานที่อาศัยเครื่องจักรเป็นสำคัญ และการแก้ปัญหาความเครียดซึ่งส่งผลต่อภาวะการควบคุมจิตใจอย่างได้ผลก็คือการคิดว่ามันเป็นส่วนหนึ่งของการพัฒนาคุณภาพประสบการณ์ ผู้เรียนรู้ที่จะเพลิดเพลินกับงานของตนและไม่เสียเวลาว่างโดยเปล่าประโยชน์จะรู้สึกว่าชีวิตโดยรวมมีค่ามากขึ้น

8. การเพลิดเพลินกับการอยู่คนเดียวและการอยู่กับผู้อื่น

คุณภาพชีวิตขึ้นอยู่กับการทำงานของประสบการณ์แห่งบุคคล และความสัมพันธ์ของบุคคลนั้นกับผู้อื่น ตามทฤษฎีของฟรอยด์ ถ้าเราเรียนรู้ที่จะทำให้ความสัมพันธ์กับผู้อื่นเป็นเหมือนกับประสบการณ์ภาวะลื่นไหลให้มากขึ้น คุณภาพชีวิตโดยรวมจะดีขึ้นมาก การสำรวจทางสังคมศาสตร์ได้ข้อสรุปโดยทั่วไปว่ามนุษย์มีความสุขที่สุดเมื่ออยู่กับเพื่อนและครอบครัว เพราะมนุษย์เป็นสัตว์สังคม กลัวการถูกทอดทิ้ง การอยู่คนเดียวมักก่อให้เกิดความรู้สึกหดหู่ โดดเดี่ยว ขาดความท้าทาย ดังนั้นการเรียนรู้ที่จะอดทนและเพลิดเพลินกับการอยู่คนเดียวจึงมีความสำคัญต่อการมีสมาธิจดจ่อกับงาน หากสามารถควบคุมจิตได้จะสามารถอยู่ได้ตามลำพังโดยไม่เป็นทุกข์ และไม่หันเหความสนใจไปยังสิ่งที่ให้โทษ เช่น ยาเสพติด เป็นต้น อันเป็นปฏิกิริยาตอบโต้แบบถอยหลังกลับ ไม่อาจนำพาชีวิตไปข้างหน้าได้ วิธีที่จะเติบโตขณะเพลิดเพลินกับชีวิตได้ก็คือการสร้างรูปแบบระเบียบแบบแผนที่สูงขึ้นจากความไม่เป็นระบบซึ่งหลีกเลี่ยงไม่ได้ในการดำรงชีวิต เปิดรับความท้าทายใหม่ ๆ ในฐานะไม่ใช่สิ่งที่ต้องควบคุมหรือหลีกเลี่ยง แต่เป็นโอกาสสำหรับการเรียนรู้และการพัฒนาทักษะ

สิ่งสำคัญอีกอย่างหนึ่งที่มีผลต่อภาวะลื่นไหลของบุคคลก็คือครอบครัว การมีรากฐานทางอารมณ์ที่ปลอดภัย มีความมั่นใจในคุณค่าของตนเองในสายตาของคนในครอบครัว ทำให้คนมีความเข้มแข็งพอจะกล้าเสี่ยง การมีจุดมุ่งหมายร่วมกัน เปิดช่องทางการสื่อสารแก่กันในสภาพแวดล้อมที่ไว้วางใจกัน การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข จะส่งผลให้การพัฒนาศักยภาพของบุคคลเป็นไปด้วยดี และในการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่น มิตรภาพอันเป็นเหมือนกระบวนการตามธรรมชาติในช่วงระยะต้นของชีวิต แต่หลังจากนั้นเป็นสิ่งที่ต้องสร้างขึ้น เพื่อนที่จริงใจต่อกัน การยอมรับกันและกันเป็นปัจจัยสำคัญของความสุข การเปลี่ยนแปลงทางสังคมจะเกิดขึ้นเมื่อจิตของแต่ละคนต้องเปลี่ยนไปก่อน แนวคิดเรื่องภาวะลื่นไหลจึงช่วยเรื่องการพัฒนาศักยภาพส่วนบุคคล รวมถึงการกระทำที่ส่งผลต่อสาธารณะ

9. การเอาชนะภาวะยุ่งเหยิง (การรับมือกับความเครียด)

มีทั้งวิธีการเชิงลบ (วิธีการรับมือแบบถดถอย) มักนำไปสู่ปัญหาอื่น ๆ ที่จะตามมาภายหลัง และวิธีการเชิงบวกซึ่งเป็นการดำเนินไปอย่างผู้มีสติ มีวุฒิภาวะ มีความยืดหยุ่น อดทน และกล้าหาญ โดยจุดสูงสุดในการพัฒนาเมื่อมีความรู้สึกตัวตนของตนเองที่มั่นคงมากพอ ทำให้ความผิดหวังจากภายนอกไม่สามารถบั่นทอนได้ ความแข็งแกร่งอาจเกิดจากเป้าหมายที่เชื่อมโยงกับครอบครัว

ประเทศชาติ ศาสนา หรืออุดมการณ์ หรืออาจขึ้นกับความเชี่ยวชาญในระบบสัญลักษณ์ที่มีความกลมกลืน เช่น ศิลปะ ดนตรี เป็นต้น

วิธีการปรับเปลี่ยนภาวะสิ้นหวังให้กลายเป็นภาวะลื่นไหล ทำได้ 3 วิธี ดังนี้

1) มีความเชื่อมั่นในตนเองแบบไม่ยึดติดกับตัวตน มีความตั้งมั่นในเป้าหมายของตนและรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสภาพแวดล้อมรอบตัว และพยายามทำให้ดีที่สุดภายในระบบที่ต้องทำงานกับมัน

2) มุ่งความสนใจไปยังโลก ผู้ที่รู้วิธีเปลี่ยนความเครียดให้เป็นความเพลิดเพลินจะคิดถึงตัวเองน้อยมาก ความสนใจของพวกเขาเปิดกว้างมากพอที่จะสังเกตเห็นและปรับให้เข้ากับเหตุการณ์ภายนอกได้ แม้ว่ามันจะไม่เกี่ยวข้องโดยตรงกับเป้าหมายแห่งความสำเร็จของเขาก็ตาม เพราะจุดยืนที่เปิดกว้างจะทำให้คนเราตระหนักถึงทางเลือกต่าง ๆ ที่เป็นไปได้ ทำให้รู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของโลกรอบตัว ซึ่งนอกจากเป็นสิ่งสำคัญสำหรับภาวะลื่นไหลแล้ว คุณลักษณะดังกล่าวยังทำให้คนสามารถชนะความทุกข์ยากในชีวิตได้

3) การค้นพบวิธีแก้ปัญหาใหม่ ๆ โดยพื้นฐานแล้วมี 2 วิธีที่สามารถรับมือกับสถานการณ์ที่สร้างความไร้ระบบทางจิตได้ วิธีแรกคือการมุ่งความสนใจไปยังอุปสรรคที่ขัดขวางการบรรลุเป้าหมายและจากนั้นก็ขจัดมันออกไปให้พ้นทาง ความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันของจิตจะกลับมา และอีกวิธีหนึ่งคือ การพุ่งเป้าไปยังสถานการณ์ทั้งหมด รวมถึงตัวเองด้วย เพื่อค้นหาว่าเป้าหมายอื่นนั้นเหมาะสมกว่าหรือไม่ และวิธีแก้ปัญหาที่ต่างออกไปจะสามารถเกิดขึ้นได้

ดังนั้น เมื่อประสบวิกฤตการณ์ใด ๆ แล้วเราสามารถก้าวข้ามผ่านอุปาทานในตนเองหรือกฎเกณฑ์ต่างๆ ได้ สามารถรักษาภาวะลื่นไหลในตัวเองได้ตลอด เป็นลักษณะตัวตนที่มีจุดหมายในตนเอง (autotelic self) เมื่อเป้าหมายหลักเกิดขึ้นจากประสบการณ์ที่ถูกประเมินด้วยจิต เราจะมองเห็นความท้าทายที่เกิดขึ้นไม่เป็นภัยคุกคาม แต่กลายเป็นโอกาสในการลงมือทำ ทำให้พบหนทางแห่งการเติบโตได้ ซึ่งวิธีพัฒนาทักษะดังกล่าวสามารถทำได้ด้วยการตั้งเป้าหมายที่ชัดเจน จดจ่ออยู่กับกิจกรรมที่ทำอย่างเต็มที่ และให้ความสนใจกับสิ่งแวดล้อมรอบตัวที่เกิดขึ้น คนที่ให้ความสนใจกับการมีปฏิสัมพันธ์แทนความกังวลในเรื่องตนเอง จะไม่รู้สึกแปลกแยกจากคนอื่น คนที่มีจุดหมายในตนเองจะเติบโตขึ้นเกินขีดจำกัดของความเป็นปัจเจกบุคคล โดยการใช้พลังงานจิตไปในระบบที่ตนมีส่วนร่วมก่อให้เกิดตัวตนใหม่ที่ซับซ้อนและแข็งแกร่งขึ้น

4) เรียนรู้ที่จะเพลิดเพลินไปกับประสบการณ์ในปัจจุบันขณะ ทำให้คนเราสามารถเพลิดเพลินกับชีวิตได้ แม้ประสบวิกฤตการณ์ ภาวะลื่นไหลจะขับเคลื่อนเราไปสู่ความคิดสร้างสรรค์และความสำเร็จที่โดดเด่น ความจำเป็นในการพัฒนาทักษะที่ละเอียดมากขึ้นในการรักษาภาวะลื่นไหลคือสิ่งที่อยู่เบื้องหลังวิวัฒนาการของวัฒนธรรม มันจะกระตุ้นให้ตัวบุคคลและวัฒนธรรมเปลี่ยนแปลงไปสู่สิ่งที่ซับซ้อนมากขึ้น ผลตอบแทนของการสร้างระเบียบให้กับประสบการณ์จะทำให้เกิดพลังงานที่ขับเคลื่อนวิวัฒนาการ และปูทางให้คนรุ่นต่อไปที่จะมาแทนที่เรามีความซับซ้อนและฉลาดมากขึ้น

10. การสร้างความหมาย

การควบคุมจิตเกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนชีวิตทั้งหมดให้กลายเป็นประสบการณ์ภาวะลื่นไหล ถ้าเรามุ่งมั่นที่จะบรรลุเป้าหมายที่ยากพอ ซึ่งมีเป้าหมายอื่น ๆ ตามมาอย่างมีเหตุผล หากทุ่มเทพลังทั้งหมดเพื่อพัฒนาทักษะไปถึงเป้าหมายนั้น การกระทำและความรู้สึกก็จะเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ส่วนต่าง ๆ ของชีวิตก็จะเข้ามาประสานร่วมกันพอดี และกิจกรรมแต่ละอย่างจะเป็นเหตุเป็นผลในปัจจุบัน และเป็นเหตุเป็นผลต่อมุมมองในอดีตและอนาคตด้วย การให้ความหมายกับชีวิตทั้งชีวิตจึงเป็นไปได้

การสร้างความหมายประกอบด้วย 3 เสาหลัก คือ เป้าหมาย ความมุ่งมั่นจดจ่อลงมือกระทำ และความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันกับสิ่งที่ทำนั้น จะทำให้ชีวิตมีความเป็นอันหนึ่งอันเดียว และจะให้ความหมายกับมันโดยการเปลี่ยนให้เป็นประสบการณ์ภาวะลื่นไหลอย่างราบรื่น ผู้ที่จิตมีระเบียบแบบแผนไม่จำเป็นต้องกลัวเหตุการณ์ที่ไม่คาดคิดและไม่กลัวแม้แต่ความตาย ทุกเวลาที่มีชีวิตอยู่จะมีความเป็นเหตุเป็นผลและช่วงเวลาส่วนใหญ่ก็จะมีความเพลิดเพลิน

1) <u>เป้าหมาย</u> (clear goals & immediate feedback) ในเชิงจิตวิทยา ผู้ชายหรือผู้หญิงแต่ละคนจะเริ่มต้นเป้าหมายด้วยการปกปักรักษาตัวตน รักษาร่างกายและเป้าหมายพื้นฐานไม่ให้แตกสลาย มันหมายถึงความอยู่รอด ความสะดวกสบาย และความสุขทางกาย เมื่อความปลอดภัยของร่างกายไม่เป็นที่กังขาอีกต่อไป บุคคลจะขยายขอบเขตให้รวมถึงคุณค่าของชุมชน เช่น ครอบครัว ศาสนา ชาติพันธุ์ ขั้นตอนนี้จะนำไปสู่ความซับซ้อนของตัวตนที่เพิ่มมากขึ้น แม้ปกติแล้วมันจะหมายถึงการทำตามบรรทัดฐานและข้อบังคับทั่วไป ขั้นตอนต่อไปของการพัฒนาคือการสะท้อนความเป็นปัจเจกชน บุคคลจะหันเข้าด้านในอีกครั้งเพื่อค้นหารากฐานใหม่สำหรับอำนาจและคุณค่าภายในตัวเอง เขาจะพัฒนาความคิดที่เป็นอิสระ เป้าหมายหลักในชีวิตจะกลายเป็นความปรารถนาในการเติบโต การพัฒนา การสร้างศักยภาพให้เป็นจริง และขั้นตอนสุดท้ายในการหันออกจากตัวเอง กลับไปสู่การรวมเป็นหนึ่งเดียวกับผู้อื่นและคุณค่าอันเป็นสากล ซึ่งขั้นตอนที่ 3 และ 4 นี้ บุคคลจะทำได้เมื่อประสบความสำเร็จในการควบคุมจิตตน ยกตัวอย่างบุคคล เช่น เจ้าชายสิทธัตถะ เป็นต้น

2) <u>ความมุ่งมั่น</u> (intense concentration, action and awareness merge) เป้าหมายที่ไม่แน่นอนจะลดทอนความมุ่งมั่น การจะทุ่มเทพลังงานทางจิตให้กับสิ่งใด แต่ละคนต้องค้นพบด้วยตนเอง ด้วยการรู้จักตัวเอง และเลือกข้อเรียกร้องที่จำเป็นออกจากข้อเรียกร้องที่ไม่จำเป็น การลงมือกระทำจะช่วยสร้างความเป็นระเบียบแบบแผนภายใน ทำให้ได้รับประสบการณ์ภาวะลื่นไหลแบบมีส่วนร่วมอย่างเต็มที่กับความท้าทายภายนอกแบบรูปธรรมในขณะนั้น ๆ การไล่ตามเป้าหมายที่ตนเลือกอย่างมุ่งมั่น แต่บ่อยครั้งต้องแลกกับตัวเลือกที่มีข้อจำกัดอย่างมาก เช่น การมุ่งมั่นจนประสบความสำเร็จในการงาน แต่แลกด้วยสุขภาพในระยะยาว เป็นต้น และ การมีชีวิตแบบไตร่ตรอง การ

คิดไตร่ตรองเกี่ยวกับประสบการณ์แบบถอยห่าง ชั่งน้ำหนักตัวเลือกแบบคำนึงถึงความเป็นจริงและผลที่ตามมา ดังนั้น การกระทำและการไตร่ตรองควรสนับสนุนและเชื่อมโยงกันและกัน

3) ความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน (autotelic experience) เมื่อมีเป้าหมายชัดเจน มีความมุ่งมั่นจดจ่อในการกระทำ ไม่หันเหความสนใจออกไปจากสิ่งนั้น ๆ (block out all distractions) ลืมแม้แต่กระทั่งตัวตนของตนเอง (self-forgetfulness) นำไปสู่ความมีระเบียบแบบแผน หลอมรวมเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับสิ่งที่ทำนั้นด้วยจิตที่มีพลังในเนื้อหาของสิ่งที่อยู่ในจิต หรือความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน เรียกว่า “ภาวะลื่นไหล” (flow) และการที่จะมีภาวะลื่นไหลได้อย่างต่อเนื่องตลอดชีวิตเป็นสิ่งที่ต้องฝึกฝนและพัฒนา[126]

สรุป ศาสตราจารย์ ดร.มิฮาย ชิกเซนต์มิฮายี ผู้ได้รับการยกย่องว่าเป็นเสมือนบิดาแห่งจิตวิทยาความสุข และเป็นบิดาแห่งทฤษฎี “โฟลว์ (Flow)” ผู้สร้างทฤษฎีแห่งความสุขที่เรียกว่า “ภาวะลื่นไหล หรือ โฟลว์ (Flow)” ซึ่งเป็นทฤษฎีหนึ่งที่กำลังได้รับความนิยมอย่างสูงในโลกยุคปัจจุบัน ภาวะลื่นไหลเป็นการศึกษาสภาวะโครงสร้างของจิตที่มีระบบระเบียบและสามารถจัดเนื้อหาในจิตให้เป็นไปตามที่ต้องการได้ ซึ่งวิธีที่ง่ายที่สุดที่จะทำให้เกิดผลตามที่ต้องการดังกล่าวก็คือ การเข้าสู่สภาวะที่ช่วยให้รวมตัวตนเป็นหนึ่งเดียวด้วยสมาธิอย่างแน่วแน่ในขณะปัจจุบัน ทำให้จิตมีระเบียบมากกว่าปกติ ความคิด เจตจำนง และประสาทสัมผัสทั้งหมดโฟกัสไปยังจุดหมายเดียวกัน ประสบการณ์นั้นมีความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ทำให้เกิดการจัดระเบียบตัวตนใหม่ในลักษณะที่ซับซ้อนมากกว่าเดิม เกิดจากกระบวนการเรียนรู้ทางจิตวิทยา 1) กระบวนการแบ่งแยก และ 2) กระบวนการรวมส่วนเป็นหนึ่งเดียวกับผู้อื่น กับความคิด และเอกลักษณ์ที่นอกเหนือจากตัวเอง และตัวตนที่ซับซ้อนที่เกิดขึ้นใหม่เป็นตัวตนที่ประสบความสำเร็จในการรวมแนวโน้มที่ตรงข้ามนี้เข้าด้วยกัน ทำให้บุคคลกลายเป็นคนที่มีเอกลักษณ์ มีความมั่นคงทางจิตใจ มีทักษะชีวิตมากกว่าเดิมและไม่แปลกแยกกับสังคมแวดล้อม

องค์ประกอบที่สนับสนุนให้ดำเนินภาวะลื่นไหลไปได้ด้วยดี ประกอบด้วยการศึกษาวิวัฒนาการการเรียนรู้ของมนุษย์ โครงสร้างและการปรับโครงสร้างของจิต ความเพลิดเพลินในทุกกิจกรรม ปฏิสัมพันธ์อันดีต่อครอบครัวและต่อเพื่อนในสังคม การฝึกฝนการใช้ประสาทสัมผัส การควบคุมจิต สร้างกระบวนการคิด จัดระเบียบแบบแผนของจิต การทำงานอย่างเพลิดเพลินเสมือนกิจวัตรประจำวันของชีวิต พิชิตความเครียด สร้างความหมายแห่งชีวิตด้วยการตั้งเป้าหมายที่ชัดเจน มีความมุ่งมั่นจดจ่อลงมือกระทำ ใส่ใจสิ่งแวดล้อม เพลิดเพลินกับประสบการณ์ปัจจุบันจนเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันกับสิ่งที่ทำในปัจจุบันขณะนั้น ๆ

ผู้ที่เข้าถึงภาวะลื่นไหลเป็นผู้ที่จัดระเบียบแบบแผนจิตและควบคุมจิตได้ดี ย่อมสามารถรับมือกับทุกความเปลี่ยนแปลงในชีวิตได้เป็นอย่างดี ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ดร.ริค แฮนสัน

---

[126] มิฮาย ชิกเซนต์มิฮายี (Mihaly Csikszentmihalyi), *Flow : ภาวะลื่นไหล,* อ้างแล้ว, 432 หน้า.

และ นพ.ริชาร์ด เมนดิอัส ผู้ที่นำศาสตร์ด้านจิตวิทยา ประสาทวิทยาและจิตตปัญญามาใช้เพื่อพัฒนาสภาวะสมองด้านบวกและสร้างรากฐานสภาวะจิตใจที่มีความสุข ความรัก และปัญญา พบว่า สมองของผู้ใหญ่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ตลอดอายุขัย โดยมี “ใจ” ทำงานสัมพันธ์กับสิ่งต่าง ๆ และสมองเกิดกระบวนการทำหน้าที่ควบคุมการไหลเวียนพลังงานและข้อมูลต่าง ๆ การจดจ่อสมาธิและเจตนาสามารถใช้ในการบังคับทิศทางการไหลเวียนพลังงานและข้อมูลผ่านวงจรประสาทต่าง ๆ ทำให้สามารถเปลี่ยนการทำงานและโครงสร้างของสมอง ส่งเสริมสุขภาวะของมนุษย์ และการทำงานของสมองเป็นพื้นฐานสำคัญที่จะส่งผลต่อการทำงานของใจซึ่งส่งผลต่อสุขภาพของสมองด้วย[127] นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของศาสตราจารย์ริชาร์ดและดร.แครอล ริฟฟ์ (Carol D. Ryff) ที่พบว่า คนที่มีความสุข มีความสัมพันธ์กับผู้อื่นในแง่บวก มีการพัฒนาตนเองตลอดชีวิต สำนึกในความหมายและเป้าหมายของชีวิต ความรู้สึกเป็นอิสระไม่ขึ้นกับใคร และมีอำนาจเหนือสภาพแวดล้อม ซึ่งเป็นความสามารถในการค้นพบหนทางและการเจริญเติบโตของคนในโลก[128]

2. ทฤษฎีพิระมิด 3 สุข โดย จิตแพทย์ชิอน คาบาซาวะ (Shion Kabasawa)

นายแพทย์ชิอน คาบาซาวะ เป็นจิตแพทย์และผู้เชี่ยวชาญด้านประสาทวิทยาศาสตร์ (Neuroscience) ชาวญี่ปุ่น ผู้ก่อตั้งศูนย์วิจัยจิตวิทยาคาบาซาวะ นักเขียน Best Seller ที่ได้รับการยกย่องว่าเป็นจิตแพทย์ผู้มีผลงาน output ที่เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตของคนในยุคปัจจุบันมากที่สุดในประเทศญี่ปุ่น และเป็น Influencer ที่มีคนติดตามผลงานเป็นจำนวนมากกว่า 5 แสนคน[129] ทั้งช่องทางสื่อสารออนไลน์และออฟไลน์ตลอดระยะเวลาหลายปีที่ผ่านมา

ท่านได้ศึกษาข้อมูลเรื่องความสุขและสภาวะไร้สุขจากคนไข้นับพันรายเป็นระยะเวลากว่า 30 ปี จนกระทั่งสามารถกำหนดเป็น “ทฤษฎีความสุข 3 ขั้น” หรือ “พิระมิดสามสุข” หรือ “พิระมิดความสุข 3 รูปแบบ” (The Three Happiness Pyramids Model) โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อส่งต่อ “คู่มือสร้างความสุข” ที่ใช้ได้จริงและเข้าใจง่าย บนพื้นฐานของประสาทวิทยาศาสตร์และจิตเวชแก่คนทั่วไปในสังคมยุคปัจจุบัน เพื่อลดปัญหาสุขภาพจิตและการฆ่าตัวตายในญี่ปุ่น ซึ่งจัดได้ว่าเป็นประเทศที่มีอัตราการฆ่าตัวตายเป็นอันดับต้น ๆ ของโลก รวมถึงเพื่อการฟื้นฟูสุขภาพกายและใจในยุคโควิด-19 และหลังยุคโควิด-19 ที่กล่าวได้ว่าเป็นยุคทองของช่วงเวลาแห่งการคำนึงถึงเรื่องสุขภาพและความสุขอย่างแท้จริงกันโดยถ้วนหน้า[130]

---

[127]ดร.ริค แฮนสัน และ นพ.ริชาร์ด เมนดิอัส, *สมองแห่งพุทธะ,* แปลโดย ดร.ณัชร สยามวาลา, พิมพ์ครั้งที่ 14, (กรุงเทพฯ : อมรินทร์ธรรมะ, 2562), หน้า 281.

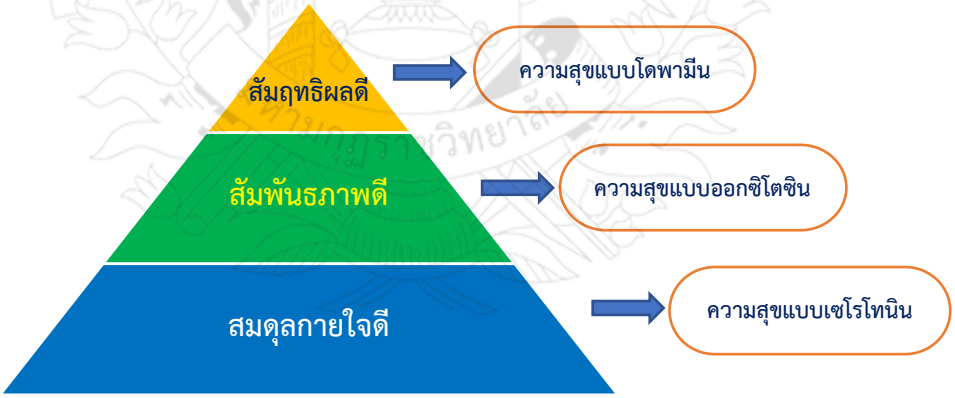
[128]Charles Montgomery, *HAPPY CITY,* อ้างแล้ว, หน้า 40-47.

[129]ชิอน คาบาซาวะ, แปลโดย อาคิรา รัตนาภิรัต, *THE POWER OF INPUT- How to maximize learning*, พิมพ์ครั้งที่ 2, (กรุงเทพฯ : ภาพพิมพ์, 2564), หน้า ประวัติผู้เขียน.

[130]ชิอน คาบาซาวะ, *สู่จุดสูงสุดของชีวิตด้วย “พีระมิดสามสุข”,* อ้างแล้ว, 326 หน้า.

จากการศึกษาวิจัย นพ.ชิอน คาบาซาวะพบว่า เมื่อคนเรารู้สึกมีความสุข ร่างกายจะมีสารความสุขหลั่งออกมามากกว่า 100 ชนิด เช่น โดพามีน เซโรโทนิน ออกซิโตซิน เอนดอร์ฟิน อะดรีนาลิน นอร์อะดรีนาลิน หรือกาบา เป็นต้น แต่เมื่อพิจารณาความสุขในชีวิตประจำวันของคนทั่วไป พบว่าสารความสุขที่เป็นสารหลักที่ควรให้ความสนใจอย่างยิ่งมีอยู่ 3 ชนิด ได้แก่ เซโรโทนิน ออกซิโตซิน และโดพามีน สำหรับเอนดอร์ฟิน อะดรีนาลิน และนอร์อะดรีนาลินนั้น จะหลั่งออกมาในสถานการณ์พิเศษ เช่น ในสภาวะบีบคั้นหรือตกอยู่ในความคับขัน เป็นสารเคมีที่ดึงออกมาใช้ได้ยากและไม่ค่อยเกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ท่านจึงได้จำแนกความสุขของคนไว้ 3 ระดับผ่านตัวชี้วัดเป็นสารแห่งความสุข (ฮอร์โมนแห่งความสุข) 3 ชนิดดังกล่าว คือ เซโรโทนิน ออกซิโตซิน และ โดพามีน ซึ่งสารแห่งความสุขทั้ง 3 ชนิดนี้มีลำดับความสำคัญที่ควรศึกษาให้เข้าใจ เพื่อให้สถานภาพของความสุขเกิดขึ้นและเป็นไปอย่างต่อเนื่องในลักษณะห่วงโซ่ที่ส่งต่อถึงกันและกัน ทำให้ความสุขเกิดขึ้นได้อย่างมั่นคงตลอดเส้นทางของปรากฏการณ์แห่งความสุขนั้น

สารความสุขซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญที่สุดคือสารความสุขที่เกี่ยวกับสุขภาพได้แก่ เซโรโทนิน เพราะเมื่อมีสุขภาพดีทั้งร่างกายจิตใจ ความสัมพันธ์กับบุคคลแวดล้อมลักษณะต่าง ๆ ซึ่งเกี่ยวข้องกับสารความสุขออกซิโตซินก็จะดีตามไปด้วย และเมื่อเกิดความสุขแบบเซโรโทนินและออกซิโตซินแล้ว ก็จะนำไปสู่พลังใจ แรงบันดาลใจของความสุขแบบโดพามีนได้อย่างมั่นคงต่อไปตามลำดับ ซึ่งลักษณะดังกล่าวสอดคล้องกับทฤษฎีความต้องการของมนุษย์ ของอับราฮัม มาสโลว์ (Maslow's Hierarchy of Needs) ซึ่งกล่าวไว้ว่า ความต้องการของมนุษย์มีลักษณะเป็นลำดับขั้น เริ่มต้นจากความต้องการพื้นฐาน คือ ความต้องการทางด้านกายภาพ (Physiological needs) เป็นลำดับแรกก่อน ต่อมาจึงพัฒนาเป็นความต้องการทางด้านอื่น ๆ ในลำดับที่สูงขึ้นไป[131]



ภาพที่ 2.25 พิระมิดความสุข 3 รูปแบบ (The Three Happiness Pyramids Model)

[131]ทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์ (Maslow's Hierarchy of Needs) (urbinner.com) และ Maslow's Hierarchy of Needs | Simply Psychology (เข้าเมื่อ 12 กันยายน 2565).

เซโรโทนิน (Serotonin) คือ สารแห่งความสุข ที่เป็นตัวบ่งชี้ถึงความมีสุขภาพดีทั้งกายและใจ ยามรู้สึกสดชื่น อารมณ์เบิกบาน สบายใจ อารมณ์มั่นคง มีความสงบสุข เป็นปกติสุข ทั้งนี้บ่อยครั้งที่คนเรามักมองข้ามความเป็นปกติสุขที่มีอยู่ในปัจจุบัน และกว่าจะรู้สึกตัวก็ต่อเมื่อสูญเสียสิ่งที่เป็นความสุขในสภาวะปกตินั้นไป เช่น กรณีการเห็นคุณค่าของการมีสุขภาพดีเมื่อร่างกายเกิดความเจ็บป่วย และไม่สามารถทำในสิ่งที่เคยทำได้ตามปกติ ดังนี้เป็นต้น นอกจากนี้ เซโรโทนินเป็นสารเคมีที่เชื่อมโยงกับการตื่นนอนอีกด้วย ดังนั้น หากปริมาณเซโรโทนินลดลง จะทำให้ตื่นยาก งุนงงตลอดช่วงเช้า ทำให้ประสิทธิภาพการทำงานในช่วงเช้าลดลง และปริมาณเซโรโทนินที่ลดลงยังมีผลทำให้เกิดความวิตกกังวล หงุดหงิด ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ ทำให้อารมณ์เสียง่าย ถ้าเซโรโทนินลดลงอย่างมีนัยสำคัญ อารมณ์ชั่ววูบจะเพิ่มมากขึ้น และเมื่อปริมาณเซโรโทนินลดลงถึงจุดต่ำสุดจะเป็นสาเหตุนำสู่โรคซึมเศร้า ไม่มีกำลังแรงใจจนเกิดความรู้สึกหมดอาลัยตายอยากได้

เซโรโทนิน มีชื่อเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “ผู้บัญชาการสมอง” เพราะมีผลต่อการปรับหรือควบคุมระดับของสารเคมีในสมอง ถ้าระบบประสาทเซโรโทนินทำงานอย่างแข็งขัน จะช่วยควบคุมสารเคมีในสมองชนิดอื่นให้มีความเหมาะสม อาทิ นอร์อะดรีนาลิน อะดรีนาลิน โดพามีน เมื่อปริมาณเซโรโทนินลดลงจะส่งผลให้นอร์อะดรีนาลินซึ่งเกี่ยวข้องกับสมาธิและความปรารถนาลดต่ำลง ทำให้เกิดความวิตกกังวล คิดแต่เรื่องทุกข์ใจ เป็นต้น เซโรโทนินจะหลั่งออกมาอย่างเต็มที่ในสภาวะจิตใจสงบนิ่ง ไม่ฟุ้งซ่าน มีสติหรือสภาวะที่เข้าสู่โหมดสมาธิ คนที่เซโรโทนินค่อนข้างต่ำ อารมณ์จะไม่มั่นคง ฟิวส์ขาดง่าย ส่งผลให้ความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นไม่ราบรื่น ทำให้ความสุขแบบออกซิโตซินและความสุขแบบโดพามีนลดลงตามไปด้วย ยิ่งไปกว่านั้น เซโรโทนินยังเป็นสารเคมีที่แสดงถึงคุณสมบัติของคนที่พึ่งพาได้ เพราะปริมาณเซโรโทนินจะมีมากในคนที่มีความใจเย็น สงบนิ่ง ไม่หวั่นไหวแม้ในภาวะวิกฤต จิตใจที่มั่นคงจะสามารถถ่ายทอดไปยังผู้อื่นได้ คนที่จิตใจสงบจะไม่ทำให้คนอื่นเครียดไปด้วย จึงช่วยให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลาย

ความสุขเซโรโทนินสามารถเกิดได้จากการดำเนินกิจกรรมในชีวิตประจำวัน เช่น การนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพออย่างน้อย 6-7 ชั่วโมง/วัน การเดินเล่นรับแสงแดดอบอุ่นยามเช้า 15-30 นาที ภายในเวลา 1 ชั่วโมงหลังจากตื่นนอน การออกกำลังกายตามจังหวะ การตระหนักรับรู้ความสุขเล็ก ๆ จากสิ่งรอบตัวในแต่ละวันโดยความสุขที่รับรู้ได้ง่ายที่สุดในปัจจุบันก็คือการมีสุขภาพดี การมีทักษะในการเข้าใจตนเองด้วยการรู้จักสังเกตตัวเองอยู่เสมอ ทำให้สามารถรับรู้ทุกความเปลี่ยนแปลงแม้เพียงเล็กน้อยที่เกิดขึ้นแก่ตนเองได้ การฝึกทำสมาธิหลังตื่นนอน การเดินตอนเช้าอย่างมีสติ การเพิ่มทักษะการสะสมความสุขด้วยการเขียนบันทึกประจำวันเชิงบวกอย่างน้อย 3 บรรทัดทุก ๆ วัน การโฟกัสการคิดแต่ในสิ่งที่ดีในแต่ละวันโดยเฉพาะช่วงเวลาก่อนเข้านอน โดยกำหนดช่วง 2 ชั่วโมงก่อนนอนให้งดอาหาร เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เลี่ยงแสงสีฟ้าจากสมาร์ทโฟนหรือคอมพิวเตอร์ นอกจากนี้ การพูดแต่สิ่งที่ดี การรู้จักยืดหยุ่น การอยู่ท่ามกลางธรรมชาติ ก็มีส่วนช่วยเพิ่มความสุขแบบเซโรโทนินได้ ทั้งนี้ มี

งานวิจัยของประเทศฟินแลนด์ที่สรุปว่า เพียงแค่มีเวลาใช้ชีวิตอยู่ท่ามกลางธรรมชาติมากกว่า 5 ชั่วโมง ใน 1 เดือน นอกจากความเครียดจะลดลงอย่างมากแล้ว สมองยังกระปรี้กระเปร่า รวมทั้งความจำ ความคิดสร้างสรรค์ สมาธิ และความสามารถในการวางแผนจะดีขึ้น หรือกล่าวได้ว่า การอาศัยพลังจากธรรมชาติเป็นวิธีการได้รับความสุขแบบง่ายที่สุด

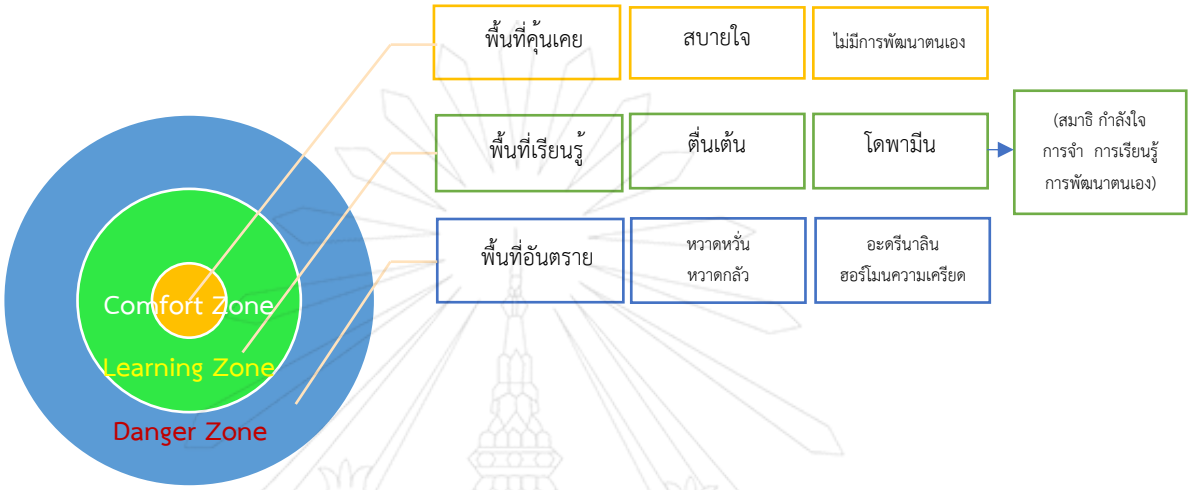
ออกซิโตซิน (Oxytocin) คือ สารแห่งความสุข หรือ ฮอร์โมนแห่งความรัก ความมีน้ำใจ เป็นตัวบ่งชี้ความสุขจากความรัก ความผูกพัน มิตรภาพ ความรู้สึกผ่อนคลาย จิตใจสงบจากการที่ได้ผูกพันหรือใกล้ชิดกันกับผู้อื่น การยอมรับตัวเอง รวมถึงความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มหรือชุมชน ความสุขแบบออกซิโตซินจึงเป็นความสุขที่ต้องเกี่ยวข้องกับผู้อื่น และออกซิโตซินยังเป็นสารเคมีที่ช่วยปกป้องดูแลจิตใจของคนเรา เนื่องจากช่วยปกป้องสมองจากอาการซึมเศร้าและความเครียดได้

หน่วยรับสัญญาณ (receptor) ของออกซิโตซินจะกระจายอยู่ในหัวใจของคน โดยความดันโลหิตและการเต้นของชีพจรจะลดลงเมื่อออกซิโตซินหลั่งออกมา ช่วยป้องกันการเกิดโรคหัวใจนานาชนิด รวมทั้งกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดเฉียบพลัน อีกทั้งยังช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันและเร่งกระบวนการซ่อมแซมเซลล์ เพิ่มความสามารถฟื้นฟูตัวเองตามธรรมชาติ บรรเทาความเจ็บปวด ยิ่งไปกว่านั้น ยังช่วยลดความวิตกกังวล ช่วยเกื้อกูลให้เซโรโทนินหลั่งออกมามากขึ้น ทำให้สมองกระปรี้กระเปร่า ความจำดี และเรียนหนังสือได้ดี ดังนั้น ในระหว่างที่เซโรโทนินและออกซิโตซินส่งผลดีเกื้อหนุนกัน คนเราจะมีความสุขเพิ่มขึ้นเป็นทวีคูณ สอดคล้องกับผลงานของดร.เดวิด แฮมิลตัน (David Hamilton) นักเคมีชาวสกอตแลนด์ที่ได้อธิบายถึงประสิทธิผลของออกซิโตซินไว้ 5 ประการ คือ ช่วยสร้างความสุข ช่วยให้หัวใจแข็งแรง ช่วยชะลอความชรา ช่วยให้ความสัมพันธ์กับผู้อื่นดีขึ้น และความมีน้ำใจเป็นสิ่งที่สามารถส่งต่อและแพร่ถึงกันได้

ความสุขออกซิโตซินสามารถเกิดได้จากการสัมผัส การแตะเนื้อต้องตัว การมีปฏิสัมพันธ์เชิงบวกกับบุคคลอื่น เริ่มต้นจากครอบครัว เพื่อนฝูง และผู้ร่วมงานตามลำดับ โดยรากฐานความสุขแบบออกซิโตซินจะมั่นคงหากสัดส่วนความสัมพันธ์ต่อ ครอบครัว : เพื่อน : ผู้ร่วมงาน เป็น 5 : 3 : 2 นอกจากนี้ ความสุขออกซิโตซินยังรวมถึงความมีน้ำใจและความซาบซึ้งใจ ความไว้วางใจและการได้รับความไว้วางใจ การสนับสนุนผู้อื่น การมีส่วนร่วมในชุมชน การทำงานหรือรับทำหน้าที่อะไรสักอย่างในลักษณะจิตอาสาหรือช่วยเหลือสังคม โดยเฉพาะในผู้สูงอายุ ซึ่งจะทำให้รู้สึกมีคุณค่าในตนเอง อีกทั้งยังเป็นการช่วยป้องกันโรคซึมเศร้าและโรคความจำเสื่อมได้อีกด้วย นอกจากนี้ การปลูกต้นไม้ การทำสวน ความสัมพันธ์กับสัตว์เลี้ยง ทำให้ไม่เกิดความว้าเหว่ จะช่วยเพิ่มความสุขแบบออกซิโตซินได้

โดพามีน (Dopamine) คือสารแห่งความสุข สารแห่งการเรียนรู้ สารที่ช่วยให้สมองดีขึ้น เป็นตัวบ่งชี้ความสุขจากทรัพย์สิน เงินทอง ความสำเร็จ การบรรลุเป้าหมาย ชื่อเสียง และเกียรติยศ โดพามีนเป็นจุดเริ่มต้นของแรงบันดาลใจและพลังใจ ความเพียรพยายามไปสู่ความสำเร็จ ความรู้สึกสนุกสนาน เพลิดเพลิน สามารถใช้เป็นพลังผลักดันในการพัฒนาตนเอง ในการเรียนรู้ แต่ในอีกด้าน

หนึ่งหรือเรียกได้ว่าเป็นด้านมืดของโดพามีน เนื่องจากหากโดพามีนหลั่งออกมาในปริมาณมากก็จะนำไปสู่สภาวะเสพติดแบบ “ขออีก เอาอีก ทำอีก” สามารถนำไปสู่การติดเกม สมาร์ทโฟน หรือติดการสื่อสาร เพราะปรารถนาการยอมรับ เช่น การอยากให้มีคนติดตาม กดไลค์ กดแชร์เพื่อเพิ่มยอดตัวเลขให้มากขึ้น ตลอดถึงลักษณะติดการกระทำ เช่น การซื้อของ การพนัน เป็นต้น



ภาพที่ 2.26 ความสุขแบบโดพามีนใน Zone ต่าง ๆ

ที่มา. จาก *ชิอน คาบาซาวะ*, สู่จุดสูงสุดของชีวิตด้วย “พีระมิดสามสุข”, อ้างแล้ว, หน้า 239.

ความสุขแบบโดพามีนสามารถเกิดได้จากการตั้งเป้าหมายแล้วประสบความสำเร็จ การปรับทัศนคติแบบ Growth mindset ให้มองเห็นถึงความท้าทายที่จะนำไปสู่การเรียนรู้และพัฒนาตนเอง นำตนเองออกนอกพื้นที่คุ้นเคย (Comfort Zone) ไปสู่การผจญภัยใหม่ ๆ บ้าง เพราะนอกพื้นที่ปลอดภัยซึ่งเป็นพื้นที่แห่งการเรียนรู้จะมอบคุณค่าของประสบการณ์ความรู้ใหม่ ๆ ทักษะใหม่ ๆ ทัศนคติใหม่ ๆ มาให้ และยังเป็นวัคซีนคุ้มกันคนเราให้พร้อมสำหรับการเปลี่ยนแปลงในอนาคตอีกด้วย[132] ความรู้สึกที่ได้รับจากการเรียนรู้สิ่งใหม่จะทำให้โดพามีนหลั่งออกมา ส่งผลให้สมองกระปรี้กระเปร่า สมาธิและความจำดีขึ้น รวมทั้งความสามารถในการเรียนและการทำงานก็จะเพิ่มขึ้นด้วย ข้อที่น่าสนใจอีกประการหนึ่งคือ เมื่อเซโรโทนินทำงานร่วมกันกับโดพามีนผ่านกระบวนการที่ซับซ้อนของสมองจะมีผลอย่างมากต่อบุคลิกภาพ ตลอดถึงการกำหนดวิธีคิดและพฤติกรรมของคนเรา[133] และสิ่งที่ควรระมัดระวังสำหรับความสุขแบบโดพามีนก็คือสิ่งที่เรียกว่า “ด้านมืดของ

---

[132]ธนา เธียรอัจฉริยะ, *ล้ม ลุก เรียน รู้ (FAIL AND LERN),* พิมพ์ครั้งที่ 11, (กรุงเทพฯ : KOOB, 2564), หน้า 87.

[133]นรินทร์ หวังศรีวัฒนกุล, *ไขความลับของสมองด้วย Emergenetics “EG Brain” แบบทดสอบอัจฉริยะ,* (กรุงเทพฯ : สวนอักษรพริ้นติ้ง, 2560), หน้า 47.

ความสุข” ที่อาจนำไปสู่อาการเสพติดแบบ “ความต้องการอีก ขออีก” การรู้จักบริหารความสุขแบบโดพามีนจึงเป็นกุญแจสำคัญของความสำเร็จหรือความล้มเหลวในชีวิตคน และ การสร้างความสุขแบบโดพามีนให้ยั่งยืน สามารถกระทำได้โดยการเพิ่มความสุขแบบออกซิโตซิน แบ่งปันความสุขออกไปยังบุคคลอื่น การสร้างความรู้สึกซาบซึ้งใจ ซึ่งจะทำให้ความสุขที่เกิดขึ้นมีความปลอดภัยและยั่งยืนมากขึ้น ตลอดถึงการใช้หลักพุทธธรรมที่เหมาะสมมาประกอบในการดำเนินชีวิตก็จะมีส่วนช่วยให้เกิดความสุขที่ปลอดภัยและยั่งยืนได้มากขึ้น

ความสุขทั้ง 3 แบบ คือ ความสุขแบบเซโรโทนิน ความสุขแบบออกซิโตซิน และความสุขแบบโดพามีน สามารถอธิบายลักษณะโดยสรุปอย่างคร่าว ๆ ได้ดังแสดงไว้ในตารางที่ 2.2

ตารางที่ 2.2 สรุปความสุขแบบเซโรโทนิน ออกซิโตซิน และ โดพามีน

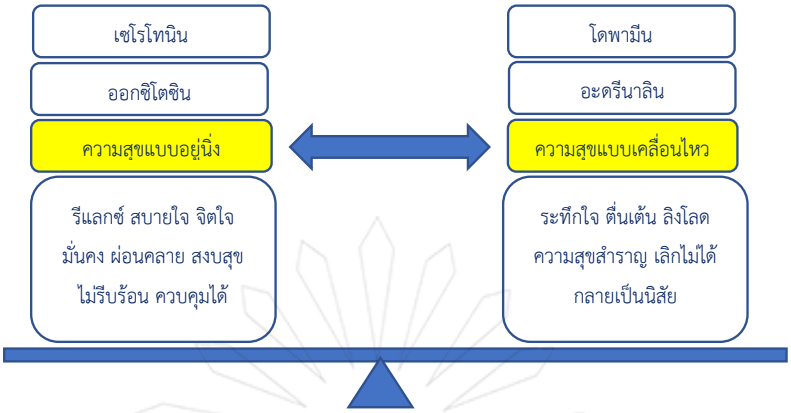
สารความสุข	**เซโรโทนิน (Serotonin)**	**ออกซิโตซิน (Oxytocin)**	**โดพามีน (Dopamine)**
สภาวะ	*สุขภาพดี*	*สัมพันธภาพดี*	*สัมฤทธิผลดี*
สภาวะที่มีสารแห่งความสุข	- สุขภาพดีทั้งร่างกาย จิตใจ แช่มชื่นสดใส ผ่อนคลาย ไม่รีบร้อน - มีสมาธิดี ใจสงบนิ่ง ปัญญาเฉียบแหลม - ความรู้สึกดี สดชื่นจากการออกกำลังกาย และอยู่ท่ามกลางธรรมชาติ	- ความสัมพันธ์ที่ดี ความใกล้ชิด การสัมผัสกาย ความไว้เนื้อเชื่อใจ ความสบายใจที่มีต่อครอบครัว คู่รัก มิตรสหาย สัตว์เลี้ยง - ความอบอุ่นใจในการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม - ความสนุกสนานจากการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ความผ่อนคลาย	- ความสำเร็จในหน้าที่การงาน เกียรติยศ ชื่อเสียง เงินทอง ทรัพย์สมบัติ ความสำเร็จทางสังคม - พลังใจ บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ ความเจริญก้าวหน้า แรงบันดาลใจ สิ่งตอบแทน รางวัล - การศึกษา การเรียนรู้ พัฒนาตนเอง - การยอมรับ ได้รับการชื่นชม มีคนติดตาม ยอด Like เพิ่ม

			- ความรื่นรมย์ สนุกสนาน งานอดิเรก
สภาวะที่ขาดเซโรโทนิน ออกซิโตซิน และ สภาวะที่โดพามีนหลั่งมากเกินไป	เจ็บป่วย ไม่สบาย ทุกข์ทรมาน ท้อแท้ ไม่อยากทำอะไร ควบคุมอารมณ์ไม่ได้ วิตกกังวล หงุดหงิด ขี้โมโห ไม่มีสมาธิ ฟุ้งซ่าน ประสิทธิภาพการทำงานลดลง หมดอาลัยไม่อยากมีชีวิตอยู่	ความรู้สึกเหงา แปลกแยก ไม่มีคนรัก ไม่มีเพื่อน เข้าสังคมไม่เก่ง ถูกกดดันในที่ทำงาน เพื่อนฝูงออกห่าง ว้าเหว่ โดดเดี่ยว ไร้ที่พึ่ง ไม่มีใครช่วยเหลือ	**-** การเสพติดวัตถุ เช่น แอลกอฮอล์ ยา คาเฟอีน - การเสพติดการกระทำ เช่น การพนัน ชอปปิง เกม สมาร์ตโฟน อินเตอร์เน็ท - การเสพติดความสัมพันธ์กับผู้อื่น เช่น เพศตรงข้าม ความรักใคร่ การทำร้ายร่างกายในครอบครัว การพึ่งพากันและกัน

จากทฤษฎีพิระมิดความสุข 3 รูปแบบจะเห็นได้ว่า หากทราบเงื่อนไข สภาวะ พฤติกรรม หรือการกระทำที่ทำให้สารเซโรโทนิน ออกซิโตซิน และโดพามีนหลั่งออกมาอย่างเพียงพอแล้ว ก็จะสามารถจัดสรรให้เกิดสภาวะสุข และสามารถฝึกฝนให้เป็นคนที่มีความสุขได้[134]

โดยภาพรวม กล่าวได้ว่า ลักษณะของความสุขแบบเซโรโทนินและออกซิโตซิน เป็นความสุขที่มีอยู่ในปัจจุบันขณะของคนเรา (Be) เป็นความสุขแบบสงบนิ่ง (Static Happiness) ในขณะที่ความสุขแบบโดพามีนเป็นความสุขที่เกิดจากการลงมือทำ (Do) และเกิดขึ้นแบบมาเร็วไปเร็ว หรืออาจเรียกเป็นความสุขแบบเคลื่อนไหว (Dynamic Happiness) ดังนั้น หากคนเราสามารถเข้าใจเหตุปัจจัยของการนำให้เกิดความสุขทั้ง 3 แบบใน 2 ลักษณะดังกล่าว จัดให้มีความสมดุลสอดคล้องกัน รู้จักผ่อนรู้จักเร่งจังหวะชีวิต ยกตัวอย่างเช่น ช่วงกลางวันทำงานแข็งขัน (ความสุขแบบโดพามีน) ช่วงเย็นใช้เวลาพูดคุยสนุกสนานร่วมกับครอบครัว อาบน้ำให้ผ่อนคลายแล้วนอนหลับให้สนิท (ความสุขแบบออกซิโตซิน + ความสุขแบบเซโรโทนิน) ก็จะสามารถรักษาสมดุลความสุขในชีวิตเอาไว้ได้ ชีวิตก็จะเข้าที่เข้าทางตามธรรมชาติและมีสีสันตามสมควร

[134]ชิอน คาบาซาวะ, *สู่จุดสูงสุดของชีวิตด้วย "พีระมิดสามสุข",* อ้างแล้ว, หน้า 7-11 และหน้า 25-46.



ภาพที่ 2.27 สมดุลความสุข (Happiness Balance)

ทฤษฎีพิระมิดความสุข 3 รูปแบบโดยนายแพทย์ชิอน คาบาซาวะ นี้ มีความสอดคล้องกับผลงานวิจัยของศาสตราจารย์ริชาร์ด เดวิดสัน (Richard J. Davidson) ซึ่งเป็นผู้ก่อตั้งศูนย์สุขภาพจิตในสหรัฐอเมริกา (Center for Healthy Minds and the affiliated non-profit Healthy Minds Innovations) โดยการวิจัยใช้การตรวจวัดคลื่นไฟฟ้าสมอง (EEG) และตรวจวัดความรู้สึกผ่านเครื่องเรโซแนนซ์แม่เหล็กหรือเครื่องเอฟเอ็มอาร์ไอ (fMRI) ด้วยการติดตามระดับออกซิเจนในเลือด เห็นได้จากระดับการดึงดูดของกระแสไฟฟ้าที่ต่างกันจากอาสาสมัครที่เข้าร่วมการทดลองประสาทวิทยาศาสตร์ของความสุข และพบว่าความสุขเป็นสิ่งที่สร้างได้ ตรวจวัดได้ผ่านสารเคมีในสมอง และงานวิจัยที่ศาสตราจารย์ริชาร์ดได้ร่วมกับดร.แครอล ริฟฟ์ (Carol D. Ryff) พบว่าคนที่มีความสุข มีสุขภาพจิตดี เกิดจากการมีสุขภาพที่ดี มีความสัมพันธ์กับผู้อื่นในแง่บวก มีการพัฒนาตนเองตลอดชีวิต สำนึกในความหมายและเป้าหมายของชีวิต ความรู้สึกเป็นอิสระไม่ขึ้นกับใคร และการมีอำนาจเหนือสภาพแวดล้อม ซึ่งเป็นความสามารถในการค้นพบหนทางและการเจริญเติบโตของคนในโลก[135] ทั้งยังสอดคล้องกับงานวิจัยของศาสตราจารย์พอล แซ็ก (Paul J. Zak) ซึ่งพบว่า ความรู้สึกมีความสุขจากปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นเป็นสิ่งสำคัญสำหรับคนเรา โดยสามารถวัดผ่านฮอร์โมนออกซิโตซิน (Oxytocin) สารส่งผ่านประสาทที่มีหน้าที่แรก คือ รับความรู้สึกที่ศูนย์รับรู้ความรื่นรมย์ในสมองว่าได้เวลารู้สึกถึงสิ่งที่เรียกว่า ความรู้สึกอบอุ่น แล้ว ฮอร์โมนนี้ก่อให้เกิดความรู้สึกสงบลึกล้ำ ส่งผลให้คนเรามีความไว้เนื้อเชื่อใจกัน ร่วมมือกัน และเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อกันได้มากขึ้น การศึกษาออกซิโตซินชี้ชัดว่าความไว้วางใจในสังคมมีคุณสมบัติสร้างสรรค์สิ่งใหม่และปรับเปลี่ยนอยู่ตลอดเวลา[136] และสามารถนำไปปรับใช้สู่การพัฒนาสังคมเป็นสุขโดยส่วนรวมได้

---

[135]Charles Montgomery, *HAPPY CITY,* อ้างแล้ว, หน้า 40-47.

[136]เรื่องเดียวกัน, หน้า 48-51.

นอกจากนี้ งานวิจัยทางประสาทวิทยาจากสถาบันสุขภาพแห่งชาติในสังกัดกระทรวงสาธารณสุขและบริการประชาชนของสหรัฐอเมริกา พบว่าสมองของคนที่ถูกกระตุ้นด้วยอาหารหรือความพึงพอใจจะมีชีวิตชีวามากขึ้นเมื่อบุคคลมีส่วนร่วมในการช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น ประเทศที่ผู้คนมีน้ำใจและความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่จึงมีความสุขมากกว่าประเทศที่ขาดสิ่งเหล่านี้ การยกระดับความสุขอาจทำได้ผ่านการปรับพฤติกรรมเพียงเล็กน้อย และ สถาบันวิจัยความสุข (Happiness Research Institute) ในกรุงโคเปนเฮเกน ประเทศเดนมาร์ก พบว่าสุขภาพจิตของคนตั้งแต่วัยเด็กมีผลต่อการเรียนรู้ด้วยความสุข และในโลกยุคปัจจุบัน โซเชียลมีเดียช่วยไม่ให้คนเราขาดการติดต่อกันเมื่ออยู่ไกลกันทางภูมิศาสตร์ แต่ผู้บริโภคโซเชียลมีเดียน้อยลงกลับมีความสุขมากขึ้น และสานสัมพันธ์ในโลกแห่งความเป็นจริงได้มากขึ้นด้วย[137]

สำหรับในประเทศไทย ข้อมูลจากกรมสุขภาพจิต ได้สรุปชื่อเรียกสารชีวเคมีหรือฮอร์โมนความสุขต่าง ๆ ไว้ ดังนี้

โดพามีน : สารสำเร็จ “เมื่อได้รับ” จะมีมาก เมื่อได้รับสิ่งที่ต้องการ หรือเกิดสัมฤทธิผลดี

ออกซิโทซิน : สารสัมพันธ์ “เมื่อได้ให้” จะมีมาก เมื่อมีความรัก ความเมตตา กรุณา ทำให้เกิดความรู้สึกสบายใจ ปลอดภัย และอบอุ่น หรือเกิดสัมพันธภาพดี

เซโรโทนิน : สารสงบ “เมื่อจิตสงบ” จะมีมาก เมื่อรู้สึกสงบ สบาย ผ่อนคลาย หรือเกิดสภาวะสมดุลดี นอกจากนี้ ยังมีสารเอนดอร์ฟิน (Endorphin : สารสำราญ “เมื่อใจร่าเริง เบิกบาน”) ซึ่งเป็นฮอร์โมนที่ต่อมใต้สมองหลั่งออกมาเมื่อคนเรารู้สึกมีความสุข อารมณ์ดี เช่น ตอนที่กำลังออกกำลังกาย หัวเราะหรือยิ้ม การนั่งสมาธิ เป็นต้น สารนี้ทำหน้าที่เป็นเสมือนยาแก้ปวดจากธรรมชาติ[138]

สรุป ความสุขเป็นความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ทุกคน และแม้ว่าความสุขจะมีลักษณะเป็นนามธรรมที่ให้คำนิยามได้ค่อนข้างยาก แต่ก็ยังมีทฤษฎีแห่งความสุขเกิดขึ้นหลากหลายทฤษฎี และด้วยความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยีในยุคดิจิทัล ประกอบกับการศึกษาด้านวิทยาศาสตร์สาขาต่าง ๆ โดยเฉพาะความเจริญก้าวหน้าทางด้านประสาทวิทยาศาสตร์ การค้นพบว่าสมองของคนเรามีพัฒนาการได้ตลอดชีวิต และเป็นสื่อกลางการแสดงออกของจิตใจสู่พฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับสารเคมีที่สมองหลั่งออกมา โดยสารเคมีเหล่านี้สามารถใช้เป็นเครื่องชี้วัดสภาวะสุขระดับต่าง ๆ ได้อย่างมีนัยสำคัญ มนุษย์ในยุคปัจจุบันนี้จึงมีแนวโน้มกำลังก้าวเข้าสู่ยุคที่สามารถดูแลสมองของตนเองได้ ทั้งยังสามารถสร้างทักษะใหม่ ๆ ให้ตนเองอย่างเป็นอิสระ อันเป็นลักษณะเฉพาะในแต่ละบุคคล เมื่อ

---

[137]วิกิง ไมค์, *ลุกกะ วิถีความสุขจากทุกมุมโลก,* แปลโดย ลลิตา ผลผลา, อ้างแล้ว, หน้า 296.

[138]กรมสุขภาพจิต, สารสร้าง สุข...ด้วยตัวเอง, สืบค้นจาก กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (dmh.go.th) (เข้าเมื่อ 24 มีนาคม 2565).

พบว่าพัฒนาการของสมองเป็นการพัฒนาที่สามารถเกิดขึ้นได้ตลอดทุกช่วงชีวิตของมนุษย์[139] ดังนั้น มนุษย์จึงสามารถเรียนรู้ จัดกระบวนเรียนรู้ ตลอดองค์ประกอบพลวัตแห่งการเรียนรู้ เพื่อสร้างความสุขให้เกิดขึ้นแก่ตนเองได้ตามเหตุปัจจัยที่สอดคล้องกับความต้องการของแต่ละบุคคลตลอดชีวิต

2.4 สรุปพลวัตแห่งการเรียนรู้ในการสร้างความสุข

การศึกษาพลวัตแห่งการเรียนรู้ทำให้ทราบว่าการเรียนรู้ของมนุษย์เกิดขึ้นตั้งแต่วินาทีแรกที่ชีวิตสัมผัสโลก และดำเนินต่อเนื่องเรื่อยไปจนตลอดชีวิตของแต่ละบุคคล โดยมีเป้าหมายเพื่อดับทุกข์สร้างสุขแก่ชีวิต วิวัฒนาการของการสร้างความสุขโดยปกติจะสอดคล้องกับวิวัฒนาการการเรียนรู้และวิวัฒนาการทางสังคม ซึ่งเป็นไปในลักษณะของพลวัต มีการเคลื่อนไหวไม่หยุดนิ่ง พัฒนาและส่งต่อผ่านกาลเวลา แต่เมื่อใดก็ตามที่ดุลยภาพระหว่างกันขาดหายย่อมก่อให้เกิดผลกระทบต่อกัน ดังจะเห็นได้ว่า การเปลี่ยนแปลงครั้งสำคัญในประวัติศาสตร์พลวัตแห่งการเรียนรู้ส่งผลต่อรูปแบบการใช้ชีวิตและการพัฒนาความสุขของมนุษย์ ตั้งแต่การปฏิวัติความรู้เชิงวิทยาศาสตร์ในยุคศตวรรษที่ 16-17 ซึ่งนำสู่การปฏิวัติทางปัญญาและการปฏิวัติอุตสาหกรรมในศตวรรษที่ 18 เป็นต้นมา ได้พลิกโฉมรูปแบบของพลวัตแห่งสังคม เพื่อตอบโจทย์การสนองความสุขทางด้านวัตถุหรือกายภาพของมนุษย์ให้ง่ายดายขึ้นอย่างเห็นได้ชัดในเชิงประจักษ์ แต่ความสุขทางใจของคนกลับลดลงเรื่อย ๆ พลวัตแห่งสังคมที่เปลี่ยนแปลงส่งผลให้ลักษณะการแสวงหาองค์ความรู้และการใช้ความรู้ในการสร้างความสุขของคนต้องเปลี่ยนแปลงตามไปด้วย

ยุคปัจจุบัน วิวัฒนาการของพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงประสาทวิทยาศาสตร์ ได้เชื่อมโยงแนวคิดทฤษฎีแห่งการเรียนรู้และการสร้างความสุขเข้าด้วยกัน ทำให้ทราบว่า “ความสุข” สามารถสร้างให้เกิดขึ้นและพัฒนาได้ผ่านกระบวนการเรียนรู้เชิงพลวัต และหัวใจเป็นเสมือนสมองที่ 2 ของคนสามารถคิด สื่อสารและสร้างกระบวนการพัฒนาปัญญาผ่านการทำงานของระบบประสาทได้

พลวัตแห่งการเรียนรู้เพื่อสร้างความสุขเกิดขึ้นเมื่อคนเรารับข้อมูลจากภายนอกเข้ามา เซลล์สื่อประสาทจะนำข้อมูลไปประมวลผลและสร้างความจำทั้งระยะสั้นและระยะยาวขึ้น การรับรู้ข้อมูลสู่จิตซ้ำ ๆ ในเรื่องเดิมทำให้เกิดการสร้างเนื้อหาในจิต พัฒนาพฤติกรรมของจิตที่จะนำไปสู่การสร้างทัศนคติ -> แนวคิด -> พฤติกรรม / ทักษะ จนกระทั่งกลายเป็นบุคลิกภาพของแต่ละบุคคล กระบวนการสร้างความสุขเป็นส่วนที่อยู่ในส่วนของนามธรรมจนถึงช่วงการสร้างทัศนคติและแนวคิดเป็นสำคัญ โดยมีทฤษฎีการเรียนรู้ที่สนับสนุนข้อมูลพลวัตแห่งการเรียนรู้ดังกล่าวคือทฤษฎีการสร้างความรู้ของเพียเจต์ และต่อยอดไปถึงการพัฒนาทักษะกระทั่งการพัฒนาบุคลิกภาพโดยทฤษฎีการเรียนรู้ของบลูม ซึ่งทั้งสองทฤษฎีสามารถนำไปใช้ในการออกแบบการเรียนรู้ ตลอดการชี้วัดผล

---

[139] โทะชิโนะริ คะโตะ, *ฝึกสมองไม่ให้ทุกข์*, แปลโดย กานต์มณี พฤทธิพัฒนะพงศ์, (กรุงเทพฯ : อินสปายร์, 2563), หน้า 192.

พัฒนาการของกระบวนการทางสมองและกระบวนการทางสังคมในเชิงพลวัต ที่มีผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง ตามแนวทางทักษะศตวรรษที่ 21 ได้เป็นอย่างดี ประกอบกับองค์ประกอบของพลวัตแห่งการเรียนรู้อื่น ๆ เพื่อขับเคลื่อนกระบวนการเรียนรู้เชิงพลวัต เพื่อพัฒนาปัญญาและพัฒนาความสุขไปพร้อมกัน

กระบวนการสร้างความสุขของมนุษย์จึงมีลักษณะที่เป็นพลวัต เพราะสามารถเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุปัจจัย ซึ่งเมื่อพิจารณาแนวคิดทฤษฎีภาวะลื่นไหลเพื่อสร้างความสุขของ ศาสตราจารย์ ดร. มิฮาย ชิกเซนต์มิฮายี จะพบว่า การสร้างความสุขก็คือการสร้างเนื้อหาของจิตผ่านกระบวนการเรียนรู้ เมื่อจิตมีความดื่มด่ำเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันกับสิ่งที่ทำ เป็นภาวะความสุขที่จะทำให้มนุษย์สามารถก้าวข้ามผ่านข้อจำกัดศักยภาพในตนเอง และพัฒนาตัวตนใหม่ที่มีคุณภาพและสมรรถภาพทางจิตยิ่งกว่าเดิม ทำให้สามารถใช้ชีวิตอย่างมีความสุขได้มากขึ้นและง่ายขึ้น และแนวคิดทฤษฎีพิระมิด 3 สุข ของนายแพทย์ชิอน คาบาซาวะ ทำให้ทราบถึงปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับสภาวะปกติสุขในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ ซึ่งสามารถชี้วัดระดับความสุขผ่านฮอร์โมนแห่งความสุข 3 ชนิด คือ เซโรโทนิน (สารสงบ-สภาวะสมดุลดี) ออกซิโตซิน (สารสัมพันธ์-สัมพันธภาพดี) และโดพามีน (สารสำเร็จ-สัมฤทธิผลดี) ที่พิสูจน์ผลผ่านกระบวนการทางประสาทวิทยาศาสตร์ นอกเหนือจากการตรวจสอบทางด้านสติปัญญา พฤติกรรม บุคลิกภาพ และสภาวะจิตใจของบุคคล

จากแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับพลวัตแห่งการเรียนรู้เพื่อสร้างความสุข สามารถวิเคราะห์สังเคราะห์ สรุปปัจจัยที่เกี่ยวข้องได้เป็น 2 มิติหลัก คือ มิติปัจจัยหรือเงื่อนไขภายนอกและมิติปัจจัยหรือเงื่อนไขภายใน ซึ่งมีผลเชื่อมโยงต่อกันและกัน สอดคล้องกับงานวิจัยของนายแพทย์อีริก อาร์. แคนเดล ที่พบว่าปัจจัยแวดล้อมมีความสำคัญต่อประสบการณ์การเรียนรู้ของบุคคลยิ่งกว่ามิติทางพันธุกรรม และงานวิจัยของ Ohrnberger, J., Fichera, E., & Sutton, M. ที่พบว่ามิติด้านกายภาพและจิตภาพของคนมีผลต่อกันทั้งทางตรงและทางอ้อม[140]

1. *มิติด้านปัจจัยภายนอก หรือ สภาวะที่เป็นเงื่อนไขภายนอกของบุคคล* (Outside Factors / Conditions) เกี่ยวกับการพัฒนากระบวนการทางกายภาพ เศรษฐกิจ และสังคมเป็นหลัก ได้แก่

(1) ด้านร่างกาย (Body / Physical Condition) คือปัจจัยทางด้านร่างกาย ตลอดถึงกายภาพหรือวัตถุภายนอก และที่เกี่ยวข้องกับสภาวะทางกายภาพของคน อาทิ ในส่วนที่เกี่ยวข้องกับร่างกาย ต้องมีการดูแลและฝึกฝนตนเองให้มีสุขภาพแข็งแรงอยู่เสมอ สภาวะโดยทั่วไปที่เป็นปกติสุข คือ กินอิ่ม-นอนหลับ-ขับถ่ายเป็นเวลา-รักษาอารมณ์-ชื่นชมธรรมชาติ-ไม่ขาดการออกกำลังกาย เพื่อให้ร่างกายดีมีความพร้อมต่อการเสริมสร้างความสุขทางด้านจิตใจภายใน เป็นต้น

(2) ด้านเศรษฐกิจ (Economic Condition) การดำเนินชีวิตและกิจการงานมีผลต่อแนวคิดและประสบการณ์ของบุคคล รวมถึงการเรียนรู้และการเข้าสู่ภาวะลื่นไหลในกิจกรรมที่ทำ ช่วย

---

[140]Ohrnberger, J., Fichera, E., & Sutton, M. (2017). The relationship between physical and mental health: A mediation analysis. *Social Science & Medicine, 195,* 42-49.

แก้ปัญหาความเครียด และการมีทัศนคติที่ดีในการทำงานหรือกิจกรรมใด ๆ ทำให้มองเห็นปัญหาเป็นความท้าทาย เป็นโอกาสในการเรียนรู้และการพัฒนาทักษะ เพื่อตอบโจทย์ความสุขแก่ชีวิตได้

(3) ด้านสังคม (Social Condition) ความสัมพันธ์อันดีต่อบุคคลแวดล้อมทั้งครอบครัว เพื่อน และผู้ร่วมงาน โดยเฉพาะอย่างยิ่งความรักความเข้าใจ การยอมรับ สนับสนุน และส่งเสริมกันจากคนในครอบครัว ถือได้ว่าเป็นรากฐานที่สำคัญอย่างยิ่งแก่คุณภาพจิตของบุคคล ที่จะช่วยสร้างเสริมความเข้มแข็งและความสุขแก่บุคคลได้เป็นอย่างดี

2. *มิติด้านปัจจัยภายใน หรือ สภาวะที่เป็นเงื่อนไขภายในของบุคคล* (Inside Factors / Conditions) ได้แก่

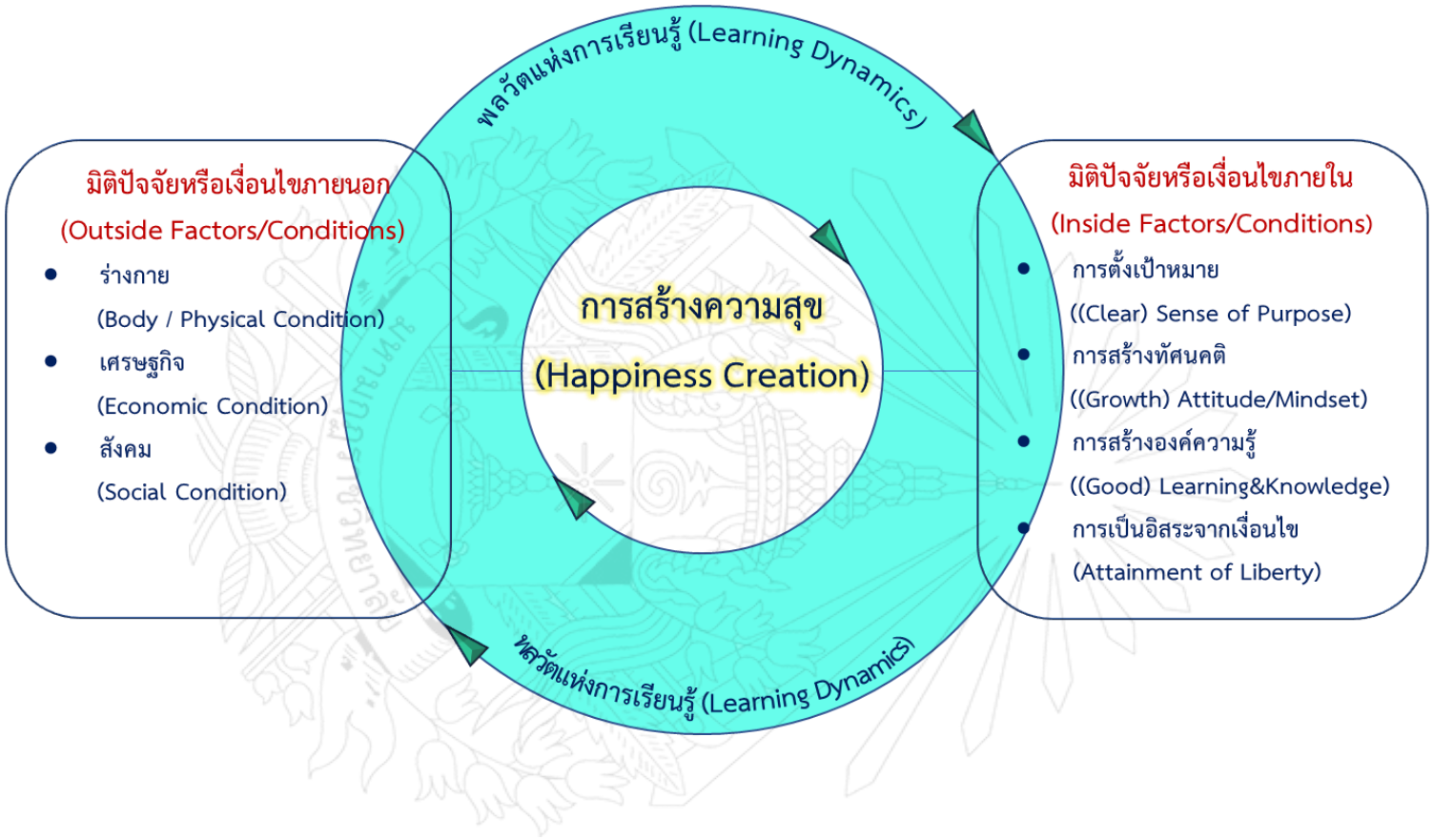
(1) การมีเป้าหมายหรือการตั้งเป้าหมายที่ชัดเจนในชีวิต ((Clear) Sense of Purpose) การตั้งมั่นในเป้าหมาย ความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสภาพแวดล้อมรอบตัว มีผลอย่างยิ่งต่อการพัฒนาเนื้อหาของจิต ตลอดถึงความรู้สึกในคุณค่าและความนับถือตัวเอง

(2) มีทัศนคติที่ดี ((Growth) Attitude / Mindset) ที่จะนำไปสู่การพัฒนาแนวคิด ความไม่ยึดมั่นในอัตตาตัวตน มีจิตใจที่เปิดกว้างมากพอที่จะสังเกตเห็นและปรับตัวให้เข้ากับเหตุการณ์ภายนอกด้วยความรู้สึกว่าตนเป็นส่วนหนึ่งของโลกรอบตัว เห็นโอกาสแห่งการเรียนรู้เพื่อพัฒนาเสมอ

(3) เรียนรู้และสร้างองค์ความรู้จากปรากฏการณ์ต่าง ๆ ที่ได้พบ ((Good) Learning & Knowledge) เป็นการพัฒนากระบวนการเรียนรู้ในชีวิตจริง เพื่อสร้างองค์ความรู้จากองค์ประกอบของพลวัตแห่งการเรียนรู้ อาทิ การจัดการความรู้ การจัดการเรียนรู้ นำมาใช้พัฒนาเป็นทักษะต่าง ๆ ที่จำเป็นสำหรับการดำเนินชีวิตในปัจจุบัน ทำให้เกิดปัญญา เห็นปัญหาเป็นความท้าทายไม่ใช่ภัยคุกคาม เห็นวิกฤตเป็นโอกาส ก่อให้เกิดคุณภาพจิตและคุณภาพชีวิตที่ดีกว่าเดิมที่จะนำไปสู่ความสุข

(4) อิสรภาพ (Attainment of Liberty) เกิดจากการเข้าใจความหมายที่แท้จริงของชีวิต จากการกำหนดเป้าหมายที่ชัดเจน แล้วลงมือกระทำอย่างมีสติ มุ่งมั่น ไตร่ตรองอย่างรอบคอบ กระทั่งเข้าสู่สภาวะลื่นไหลเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับปรากฏการณ์ พัฒนาสู่การสร้างระเบียบแบบแผนและพลังแก่จิต ก่อให้เกิดองค์ความรู้และตัวตนใหม่ที่ซับซ้อนและแข็งแกร่งยิ่งขึ้น จนสามารถเป็นบุคคลที่มีจิตใจเข้มแข็งมากขึ้น ถึงระดับที่สามารถควบคุมจิตใจให้มั่นคงต่อทุกสภาวการณ์ กระทั่งเป็นสุขด้วยอิสระจากเงื่อนไขและจากสิ่งแวดล้อม ซึ่งเป็นสิ่งที่ต้องฝึกฝนพัฒนาอย่างต่อเนื่อง

จากการศึกษาพลวัตแห่งการเรียนรู้ตามแนวคิดทฤษฎีศาสตร์แห่งการเรียนรู้และศาสตร์แห่งการสร้างความสุข นำไปสู่ข้อสรุปมิติปัจจัยที่เกี่ยวข้องทั้งภายนอกและภายในเพื่อการสร้างความสุข สามารถแสดงได้ดังภาพที่ 2.28 และข้อสรุปมิติปัจจัยที่เกี่ยวข้องดังกล่าวจะได้นำไปใช้ในการพิจารณาความสัมพันธ์กับหลักพุทธธรรม เพื่อประกอบการบูรณาการการสร้างความสุขอย่างยั่งยืนต่อไปตามลำดับ



ภาพที่ 2.28 การสร้างความสุขตามแนวคิดทฤษฎีพลวัตแห่งการเรียนรู้

บทที่ 3
หลักพุทธธรรมในการสร้างความสุข

พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งปัญญา เป็นศาสตร์แห่ง “วิชชา” คือ “ความรู้แจ้ง” ดำเนินในลักษณะพลวัตแห่งการเรียนรู้ที่มีหลักฐานเชิงประจักษ์ตลอดระยะเวลากว่า 2,500 ปีที่ผ่านมา ปรากฏเป็นหลักพระพุทธธรรม 84,000 พระธรรมขันธ์ อันแสดงถึงพระปัญญาธิคุณและพระมหากรุณาธิคุณแห่งองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่ทรงแสดงไว้เป็นลำดับ จากระดับหยาบสู่ละเอียดประณีตทางจิตและปัญญา ช่วยนำพาแสงสว่างกระจ่างแจ้งแห่งพุทธปัญญาให้ปรากฏบังเกิดแก่ผู้ประพฤติปฏิบัติตามได้โดยลำดับ สามารถพิสูจน์ผลตามเหตุปัจจัยได้จริง โดยมนุษย์ทุกระดับในสังคมสามารถเรียนรู้เพื่อนำไปใช้ได้ตามความเหมาะสมแก่ภาวะ ฐานะ กรณี และสติปัญญาของแต่ละบุคคล เพื่อช่วยคลี่คลาย ปลดเปลื้องความทุกข์ สร้างความสุขในการดำรงชีวิต

แน่นอนว่าขั้นตอนแรกของความสุข[1]หรือการสร้างความสุขของมนุษย์ย่อมเกิดจาก “พลวัตแห่งการเรียนรู้” ซึ่งเริ่มต้นขึ้นตั้งแต่แรกเกิดชีวิตตามสัญชาตญาณของการอยู่รอด และเมื่อคนเรารู้จักพัฒนาความต้องการของตนเองจากพื้นฐานความสุขที่เกิดตามความต้องการ หรือตามสิ่งที่มากระทบทางประสาทสัมผัสอันเป็นกระบวนการของอวิชชา-ตัณหา-ทุกข์ ผ่านกระบวนการเรียนรู้ด้วยวิถีแห่งปัญญาตามหลักพระพุทธศาสนา ในที่สุดก็จะสามารถยกระดับความสุขให้เกิดขึ้นแก่ชีวิต[2] หรือกล่าวได้ว่าในกระบวนการพัฒนาความสุขจำเป็นที่จะต้องมีการพัฒนาปัญญาอย่างผู้ที่ตื่นรู้ควบคู่ไปด้วยกัน เพื่อนำพาบุคคลสู่ความสุขที่ประณีตและยั่งยืน[3] แต่เนื่องจากโลกยุคปัจจุบันกำลังเกิดช่องว่างระหว่างดุลยภาพของพลวัตแห่งสังคมและพลวัตแห่งการเรียนรู้ ประหนึ่งว่าขณะที่โลกกำลังหมุนไปด้วยความเร็วอย่างก้าวกระโดดเพราะวิวัฒนาการพลวัตแห่งการเรียนรู้ ประกอบกับผลจากสภาวะโรคระบาดโควิด-19 ทำให้เกิดการเร่งรัดพัฒนาเทคโนโลยีการสื่อสารในรูปแบบต่าง ๆ ดำเนินสู่สังคมดิจิทัลอย่างเร่งด่วน เพื่อช่วยให้พลเมืองโลกสามารถสื่อสารเรียนรู้ถึงกันได้ง่ายขึ้น แต่ในขณะที่เกิดประโยชน์

---

[1]ศิลปะแห่งความสุขขององค์ทะไลลามะ, สืบค้นจาก https://www.slideshare.net/Padvee/ss-36631947 (เข้าเมื่อ 18 กันยายน 2564).

[2]พระครูโอภาสนนทกิตติ์ (ศักดา โอภาโส) และ พระมหาญาณวัฒน์ ฐิตวฑฺฒโน (บุดดาวงษ์), *แนวคิดทางการศึกษาสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต),* พิมพ์ครั้งที่ 2, (อ่างทอง : วรศิลป์การพิมพ์ 89, 2562), หน้า 86.

[3]พระไพศาล วิสาโล, *ความสุขที่แท้และยั่งยืน,* (กรุงเทพฯ : สถาบันบันลือธรรม, (ม.ป.ป.)), หน้า 7-9.

มหาศาล ในทางกลับกัน ปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นก็ทำให้ประชากรส่วนใหญ่ในฐานะผู้บริโภคต้องพยายามไล่ตามความเจริญเหล่านั้น ในห้วงเวลาที่เศรษฐกิจทั่วโลกกำลังอยู่ในภาวะถดถอย ทำให้เกิดช่องว่างของความไม่สมดุล ส่งผลให้คนในสังคมโลกจำนวนมากตกอยู่ในภาวะไร้สุข

ด้วยเหตุนี้ การพยายามค้นคว้าหาคำตอบของความสุขที่แท้จริง จึงจำเป็นต้องมีการเติมเต็ม “ปัญญา” เข้าไปในระบบการสร้างและพัฒนาความสุข เพื่อหลักการสร้างและพัฒนาความสุขที่กำลังขยายผลสู่ประชาคมโลกในลักษณะของพลวัตแห่งการเรียนรู้ผ่านศาสตร์สาขาต่าง ๆ ปรากฏระหว่างรูปธรรมและนามธรรม (กายและจิต) ในเชิงบูรณาการ อาทิ วิทยาศาสตร์ทางจิต สมองวิทยาประสาทวิทยาศาสตร์ ควอนตัมฟิสิกส์ ตลอดถึงหลักปรัชญาและศาสนา จะสามารถช่วยลดปัญหาทุกข์และสร้างสุขแก่คนบนโลกในยุคเปราะบางผันผวน (BANI)[4] ได้อย่างแท้จริง ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นกำลังได้รับการติดตามพิสูจน์ในเชิงประจักษ์ชัดเจนขึ้นเรื่อย ๆ ส่งผลให้การบูรณาการศาสตร์แห่งรูปธรรม (ศาสตร์สมัยใหม่) และนามธรรม (พุทธศาสตร์) ขยับขับเคลื่อนวิวัฒนาการแห่งการเรียนรู้ของมนุษย์ในลักษณะเติมเต็มซึ่งกันและกัน ประดุจดังปีกนกซ้ายขวาที่กำลังขยับโบยบินขับเคลื่อนวิวัฒนาการพลวัตแห่งการเรียนรู้ สู่ขอบฟ้าแห่งการสร้างความสุขแก่มนุษยชาติให้เกิดขึ้นได้อย่างยั่งยืนต่อไป

สำหรับบทที่ 3 นี้ ผู้วิจัยจะได้กล่าวถึงความสุข 3 ระดับในชีวิตมนุษย์ จำแนกตามหลักทั่วไป ซึ่งสอดคล้องกับหลักพุทธศาสตร์ คือ กามสุข ฌานสุขและนิพพานสุข (วิมุตติสุข) ใช้หลักพุทธธรรมเป็นประดุจแผนที่นำทาง (Road Map) เพื่อช่วยนำพาบุคคลไปสู่การสร้างความสุขระดับต่าง ๆ ด้วยพุทธปัญญา ตั้งแต่การสร้างความสุขอย่างผู้ครองเรือนในระดับกามสุข แก้ไขปัญหาตั้งแต่เรื่องเศรษฐกิจ การดำเนินชีวิตในสังคม ไปจนถึงการพัฒนาตนเองทั้งด้านร่างกายและจิตใจ เพื่อพัฒนาความสุขไปสู่ระดับที่สูงขึ้นอย่างผู้มีพุทธปัญญาได้ตามลำดับ ประกอบด้วย 5 หลักพุทธธรรมคือคิหิสุข (กามโภคีสุข 4) ทิฏฐธัมมิกัตถสังวัตตนิกธรรม 4 (ทิฏฐธัมมิกัตถประโยชน์) บุญกิริยาวัตถุ องค์ฌานและอริยมรรคมีองค์แปด ซึ่งผู้วิจัยจะได้นำหลักพุทธธรรมดังกล่าวไปวิเคราะห์ สังเคราะห์ร่วมกับทฤษฎีการเรียนรู้และทฤษฎีการสร้างความสุขเพื่อการหารูปแบบในบทที่ 4 ต่อไป

3.1 ความสุขในพระพุทธศาสนา

โดยทั่วไปเรามักเข้าใจกันว่าพระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่สอนแต่เรื่องทุกข์และการดับทุกข์ ซึ่งหากพิจารณากันตามข้อเท็จจริงก็จะเห็นว่าแท้จริงแล้วทุกข์และสุขคือสมการที่สัมพันธ์กัน เพราะ

[4]BANI คำศัพท์ใหม่ที่ถูกนิยามขึ้นเพื่อใช้เรียกยุคศตวรรษที่ 21 ตามแนวทางมานุษยวิทยา หลังวิกฤตการณ์โควิด-19 โดย Jamais Cascio (2020) โดย B (Brittle) หมายถึง ความเปราะบาง แตกหักง่าย A (Anxious) โลกที่เต็มไปด้วยความวิตกกังวล N (Non-linear) ความสัมพันธ์ที่ไม่เป็นเส้นตรง คาดเดาได้ยาก I (Incomprehensible) สิ่งที่เข้าใจได้ยาก, สืบค้นจาก BANI-คำใหม่เกี่ยวกับโลกยุคนี้.pdf (minsenconcept.com) (เข้าเมื่อ 26 กุมภาพันธ์ 2566).

ทุกข์ก็คือสุขที่ลดปริมาณลง เมื่อหมดทุกข์ความสุขก็ปรากฏ กล่าวได้ว่า พระพุทธศาสนานั้นสอนเกี่ยวกับเรื่องความทุกข์ – ความสุขของมนุษย์โดยตรง ผู้เข้าใจเทคนิคในการดำรงชีวิตนี้ย่อมสามารถแสวงหาความสุขจากความทุกข์ได้ในทุกเงื่อนไข เพราะทราบว่าเมื่อดับทุกข์ได้ก็จะเกิดความสุขตามมา ดังนั้น ผู้ประพฤติปฏิบัติตามหลักพระพุทธธรรม ยิ่งพัฒนาได้มากก็จะยิ่งสุขได้มากขึ้น ทุกข์ลดน้อยลง หรือเป็นผู้ที่สุขมากทุกข์น้อย สุขง่ายทุกข์ยาก[5]

ด้วยเหตุที่พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับเรื่องความสุขของมนุษย์ จึงมีการจัดลำดับขั้นของความสุขไว้หลายรูปแบบ โดยพระพุทธองค์ทรงสอนให้มองความสุขตามความเป็นจริง ให้เห็นทั้งด้านดีและด้านเสีย คือ ทั้งด้านที่เป็นสุขและด้านที่มีทุกข์เข้ามาเจือปน ความสุขในระดับต้น ๆ จะมีส่วนเสียหรือความทุกข์แทรกอยู่มาก แต่ความสุขในระดับที่สูงขึ้นไป จะยิ่งประณีตบริสุทธิ์มากขึ้น เมื่อใดเห็นโทษของสุขที่หยาบ บุคคลก็จะหน่ายหายติด โน้มใจไปหาสุขที่ประณีตยิ่งกว่า ครั้นเมื่อรู้จักและได้ประสบความสุขที่ประณีตประจักษ์แก่ตนเองแล้ว ก็จะละความสุขที่หยาบกว่า มุ่งไปสู่ความสุขที่ประณีตยิ่งขึ้นตามลำดับได้ และเมื่อใดที่จิตหลุดพ้นเด็ดขาดแล้ว บุคคลนั้นก็จะไม่วกเวียนกลับมาหาความสุขที่หยาบอีกต่อไป[6] ดังปรากฏความในคัมภีร์พระสุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มูลปัณณาสก์ สีหนาทวรรค ว่าด้วยจูฬทุกขักขันธสูตร *“...เมื่อใด อริยสาวกเห็นตามความเป็นจริงด้วยปัญญาอันชอบอย่างนี้ว่า ‘กามทั้งหลายมีความยินดีน้อย มีทุกข์มาก มีความคับแค้นมาก มีโทษยิ่งใหญ่’ อริยสาวกนั้นย่อมบรรลุฌานที่มีปีติและสุขที่ปราศจากกามทั้งหลาย ปราศจากอกุศลธรรมทั้งหลาย หรือบรรลุธรรมอื่นที่สงบกว่าฌานทั้ง 2 นั้น เขาจึงชื่อว่าย่อมไม่เวียนมาหากามทั้งหลายอีก”*[7]

คัมภีร์พระสุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ธรรมบท ว่าด้วยสุขวรรค ได้ให้ความหมายของคำว่า “สุข” ไว้ว่า หมายถึง ความไม่มีเวรต่อกัน ไม่มีความเดือดร้อนเพราะกิเลส การละความติดใจในกามคุณ 5 ความปราศจากกิเลสเครื่องกังวล คือ ราคะ โทสะ และโมหะ การอยู่ร่วมกับพระอริยะ และโดยที่สุดหมายถึงนิพพาน[8]

สมเด็จพระสังฆราชเจ้า กรมหลวงวชิรญาณสังวร (สุวัฑฒนมหาเถระ เจริญ คชวัตร) ได้ให้ความหมายของ “ความสุข” ไว้ว่า หมายถึง เวลาที่กายและใจอิ่มเอิบสมบูรณ์สบาย[9]

---

[5]วศิน อินทสระ, *ความสุข,* (กรุงเทพฯ : โอ.เอส.พริ้นติ้ง เฮ้าส์, 2547), หน้า 10-13.

[6]สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *พุทธธรรม (ฉบับปรับขยาย),* พิมพ์ครั้งที่ 52, (กรุงเทพฯ : ผลิธัมม์, 2562), หน้า 1023-1025.

[7]ม.มู. 12/177/177-178.

[8]ขุ.ธ. 25/บทนำ ขุททกปาฐะ ข้อ 15/32.

[9]สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปรินายก, *ความสุขหาได้ไม่ยาก,* พิมพ์ครั้งที่ 8, (กรุงเทพฯ : มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2562), หน้า 1.

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้ให้ความหมายของ “ความสุข” ไว้ว่า หมายถึง ความสบาย ความสำราญ ความฉ่ำชื่นรื่นกายใจ สามารถจำแนกเป็นประเภทต่าง ๆ ได้หลากหลายประเภท เช่น กายิกสุขคือสุขทางกาย – เจตสิกสุขคือสุขทางใจ เป็นต้น[10]

อีกนัยหนึ่ง ความสุข หมายถึง การได้สนองความต้องการ หรือ ความสมอยากสมปรารถนา ซึ่งหมายถึง การทำให้ความต้องการสงบระงับ หรือ ความสุขคือความสงบ คือสันติ[11]

อาจกล่าวโดยสรุปได้ว่า ความสุข ก็คือความสบาย สงบ สันติ ทั้งจากบุคคล สิ่งแวดล้อม และกิเลสในจิตใจ ไปจนถึงที่สุดคือสภาวะพระนิพพาน

3.2 ประเภทของความสุขในพระพุทธศาสนา

ความสุขในพระพุทธศาสนา มีเรียกชื่อต่าง ๆ กันหลากหลาย เช่น บริโภคสุข อุปโภคสุข กายสุข จิตตสุข กายิกสุข เจตสิกสุข กามสุข สามิสสุข นิรามิสสุข สมาธิสุข ฌานสุข วิปัสสนาสุข อริยสุข วิมุตติสุข บรมสุข เป็นต้น และความสุขยังจัดแบ่งได้ทั้งโดยขั้น โดยประเภท เป็นสุข 2 อย่าง 3 อย่าง หรือ 3 ขั้น ฯลฯ ถึง 10 ขั้น สูงขึ้นไปจนถึงความสุขอย่างสูงสุด[12]

ในคัมภีร์พระสุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ทุกนิบาต ได้จำแนกความสุขประเภทต่าง ๆ ไว้ใน “สุขวรรค” ว่าด้วยความสุข 2 อย่าง ที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสเปรียบเทียบไว้เป็นคู่ ๆ 13 สูตร[13] ดังนี้

(1) สุขของคฤหัสถ์-สุขของบรรพชิต บรรดาสุข 2 อย่างนี้ สุขของบรรพชิตเป็นเลิศ

สุขของคฤหัสถ์ หมายถึง ความสุขที่มีความเพียบพร้อมด้วยกามเป็นพื้นฐานทั้งหมดของพวกคฤหัสถ์ และ สุขของบรรพชิต หมายถึง ความสุขที่มีการบรรพชาเป็นพื้นฐานของพวกบรรพชิต

(2) กามสุข-เนกขัมมสุข บรรดาสุข 2 อย่างนี้ เนกขัมมสุขเป็นเลิศ

กามสุข หมายถึง สุขที่เกิดขึ้นเพราะอาศัยกามคุณ 5 คือ รูป เสียง กลิ่น รส และโผฏฐัพพะที่น่าพอใจ และ เนกขัมมสุข หมายถึง สุขที่เกิดขึ้นเพราะอาศัยบรรพชา

(3) สุขที่มีอุปธิ-สุขที่ไม่มีอุปธิ บรรดาสุข 2 อย่างนี้ สุขที่ไม่มีอุปธิเป็นเลิศ

สุขที่มีอุปธิ หมายถึง สุขที่เจือกิเลสที่เป็นไปในภูมิ 3 (กามาวจร รูปาวจร อรูปาวจร) เป็นสุขระดับโลกิยะ และ สุขที่ไม่มีอุปธิ หมายถึง สุขที่ไม่เจือกิเลส (นิรุปธิสุข) เป็นสุขระดับโลกุตตระ

(4) สุขที่มีอาสวะ-สุขที่ไม่มีอาสวะ บรรดาสุข 2 อย่างนี้ สุขที่ไม่มีอาสวะเป็นเลิศ

---

[10]สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์,* พิมพ์ครั้งที่ 27, (กรุงเทพฯ : ธรรมสภา, 2559), หน้า 458.

[11]สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *พุทธธรรม (ฉบับปรับขยาย),* อ้างแล้ว, หน้า 1072-1075.

[12]เรื่องเดียวกัน, หน้า 1069.

[13]องฺ.ทุก. 20/บทนำ ข้อ 3.2.2/38.

สุขที่มีอาสวะ หมายถึง สุขที่นับเนื่องในวัฏฏะที่เป็นปัจจัยแก่อาสวะ และ สุขที่ไม่มีอาสวะ หมายถึง สุขที่มีนิพพานเป็นอารมณ์ที่ไม่เป็นปัจจัยแก่อาสวะ

(5) สุขที่อิงอามิส-สุขที่ไม่อิงอามิส บรรดาสุข 2 อย่างนี้ สุขที่ไม่อิงอามิสเป็นเลิศ

สุขที่อิงอามิส หมายถึง สุขอาศัยเหยื่อล่อ เป็นสุขที่ทำให้ใจเศร้าหมอง ทำให้สัตว์อยู่ในวงจรแห่งวัฏฏะ และ สุขที่ไม่อิงอามิส หมายถึง สุขที่ไม่ต้องอาศัยเหยื่อล่อ เป็นสุขที่ไม่ทำใจให้เศร้าหมอง พ้นจากวงจรแห่งวัฏฏะ

(6) สุขของพระอริยะ-สุขของผู้ไม่ใช่พระอริยะ บรรดาสุข 2 อย่างนี้ สุขของพระอริยะเป็นเลิศ

สุขของพระอริยะ หมายถึง สุขที่ไม่ใช่ของปุถุชน เป็นสุขของพระอริยบุคคล 8 จำพวก และ สุขของผู้ไม่ใช่พระอริยะ หมายถึง สุขของปุถุชน ไม่ใช่สุขของพระอริยบุคคล

(7) สุขทางกาย-สุขทางใจ บรรดาสุข 2 อย่างนี้ สุขทางใจเป็นเลิศ

(8) สุขที่มีปีติ-สุขที่ไม่มีปีติ บรรดาสุข 2 อย่างนี้ สุขที่ไม่มีปีติ เป็นเลิศ

สุขที่มีปีติ หมายถึง สุขในปฐมฌานและทุติยฌาน และ สุขที่ไม่มีปีติ หมายถึงสุขในตติยฌานและจตุตถฌาน

(9) สุขที่เกิดจากความยินดี-สุขที่เกิดจากอุเบกขา บรรดาสุข 2 อย่างนี้ สุขที่เกิดจากอุเบกขาเป็นเลิศ

สุขที่เกิดจากความยินดี หมายถึง สุขในฌาน 3 (ปฐมฌาน ทุติยฌาน ตติยฌาน) และ สุขที่เกิดจากอุเบกขา หมายถึง สุขในจตุตถฌาน

(10) สมาธิสุข-อสมาธิสุข บรรดาสุข 2 อย่างนี้ สมาธิสุขเป็นเลิศ

สมาธิสุข หมายถึง สุขที่ถึงขั้นอัปปนาสมาธิหรืออุปจารสมาธิ และ อสมาธิสุข หมายถึง สุขที่ยังไม่ถึงขั้นอัปปนาสมาธิหรืออุปจารสมาธิ

(11) สุขที่เกิดจากฌานมีปีติเป็นอารมณ์-สุขที่เกิดจากฌานไม่มีปีติเป็นอารมณ์ บรรดาสุข 2 อย่างนี้ สุขที่เกิดจากฌานไม่มีปีติเป็นอารมณ์เป็นเลิศ

สุขที่เกิดจากฌานมีปีติเป็นอารมณ์ หมายถึง สุขที่เกิดแก่ผู้พิจารณาฌาน 2 มีปีติเป็นอารมณ์ และ สุขที่เกิดจากฌานไม่มีปีติเป็นอารมณ์ หมายถึง สุขที่เกิดแก่ผู้พิจารณาฌาน 2 ไม่มีปีติเป็นอารมณ์

(12) สุขที่เกิดจากฌานมีความยินดีเป็นอารมณ์-สุขที่เกิดจากฌานมีอุเบกขาเป็นอารมณ์ บรรดาสุข 2 อย่างนี้ สุขที่เกิดจากฌานมีอุเบกขาเป็นอารมณ์เป็นเลิศ

สุขที่เกิดจากฌานมีความยินดีเป็นอารมณ์ หมายถึง สุขที่เกิดแก่ผู้พิจารณาฌาน 3 (ปฐมฌาน ทุติยฌาน ตติยฌาน) มีความยินดีเป็นอารมณ์ และ สุขที่เกิดจากฌานมีอุเบกขาเป็นอารมณ์ หมายถึง สุขที่เกิดแก่ผู้พิจารณาฌานที่ 4 มีอุเบกขาเป็นอารมณ์

(13) สุขที่มีรูปฌานเป็นอารมณ์-สุขที่มีอรูปฌานเป็นอารมณ์ บรรดาสุข 2 อย่างนี้ สุขที่มีอรูปฌานเป็นอารมณ์เป็นเลิศ[14]

นอกจากความสุขที่จัดโดยประเภท โดยระดับ เป็นคู่ ๆ แล้ว ยังมีความสุขอีกหลายระดับหลายขั้น สูงขึ้นไปถึง 10 ขั้น ความสุข 10 ขั้นนั้น ได้แก่[15]

1. กามสุข สุขเนื่องด้วยกาม ได้แก่ ความสุขโสมนัสที่เกิดขึ้นด้วยอาศัยกามคุณ 5

2. ปฐมฌานสุข สุขเนื่องด้วยปฐมฌาน ซึ่งสงัดจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลาย ประกอบด้วย วิตก วิจาร ปีติ สุข และเอกัคคตา

3. ทุติยฌานสุข สุขเนื่องด้วยทุติยฌาน ซึ่งประกอบด้วย ปีติ สุข และเอกัคคตา

4. ตติยฌานสุข สุขเนื่องด้วยตติยฌาน ซึ่งประกอบด้วย สุข และเอกัคคตา

5. จตุตถฌานสุข สุขเนื่องด้วยจตุตถฌาน ซึ่งประกอบด้วย อุเบกขา และเอกัคคตา

6. อากาสานัญจายตนสมาปัตติสุข สุขเนื่องด้วยอากาสานัญจายตนสมาบัติซึ่งล่วงพ้นรูปสัญญาได้สิ้นเชิง ปฏิฆสัญญาล่วงไปหมด ไม่มนสิการนานัตตสัญญา นึกถึงอากาศอันอนันต์เป็นอารมณ์

7. วิญญาณัญจายตนสมาปัตติสุข สุขเนื่องด้วยวิญญาณัญจายตนสมาบัติซึ่งคำนึงวิญญาณอันอนันต์เป็นอารมณ์

8. อากิญจัญญายตนสมาปัตติสุข สุขเนื่องด้วยอากิญจัญญายตนสมาบัติซึ่งคำนึงภาวะที่ไม่มีอะไรเลยเป็นอารมณ์

9. เนวสัญญานาสัญญายตนสมาปัตติสุข สุขเนื่องด้วยเนวสัญญานาสัญญายตนสมาบัติอันถึงภาวะที่มีสัญญาก็ไม่ใช่ ไม่มีสัญญาก็ไม่ใช่

10. สัญญาเวทยิตนิโรธสมาปัตติสุข สุขเนื่องด้วยสัญญาเวทยิตนิโรธสมาบัติ อันถึงภาวะที่ดับสัญญาและเวทนาทั้งหมด

ความสุขทั้ง 10 ขั้นนี้ สามารถรวมเข้าได้เป็น 2 ประเภท คือ เวทยิตสุข (สุขที่เป็นเวทนา หรือสุขที่มีการเสวยอารมณ์) และ อเวทยิตสุข (สุขที่ไม่เป็นเวทนา หรือสุขที่ไม่มีการเสวยอารมณ์) ซึ่งแบ่งได้เป็น 3 ระดับ คือ

1. กามสุข สุขเนื่องด้วยกาม ในเมื่อกามคือวัตถุหรือกิเลสที่น่าใคร่ น่าปรารถนา น่าพอใจ กามสุข คือ สุขที่เกิดจากการสนองตามประสาทสัมผัสทั้ง 6 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ (เป็นเวทยิตสุข)

2. ฌานสุข หรือ (อัฏฐ) สมาปัตติสุข สุขเนื่องด้วยฌาน หรือสุขเนื่องด้วยสมาบัติ 8 แยกได้

---

[14]องฺ.ทุก. 20/65-77/102-105.

[15]สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย,* อ้างแล้ว, หน้า 1024-1025.

เป็น 2 ระดับย่อย คือ 1) สุขในรูปฌาน หรือสุขเนื่องด้วยรูปฌาน 4 และ 2) สุขในอรูปฌาน หรือสุขเนื่องด้วยอรูปฌาน 4 เป็นความสุขที่มีความละเอียดประณีตลึกซึ้งขึ้น (เป็นเวทยิตสุข)

3. นิโรธสมาปัตติสุข สุขเนื่องด้วยนิโรธสมาบัติ หรือวิมุตติสุข เป็นความสุขที่เกิดจากการที่จิตหลุดพ้นจากกิเลส เป็นความสุขสูงสุด เป็นอิสระจากการพึ่งพาสิ่งภายนอกทั้งปวง (เป็นอเวทยิตสุข)

ความสุข 3 ระดับนี้ กล่าวตามนัยแห่งสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ที่เพิ่มเติมไว้ในพุทธธรรม (ฉบับปรับขยาย) ในการกำหนดลักษณะบุคคลที่ความสุขแต่ละระดับ และความสุขในระดับที่ 3 จะมีความหมายกว้างขึ้น[16] ได้แก่

1. กามสุข สุขเนื่องด้วยกาม ผู้เสพได้แก่ปุถุชน อริยบุคคลในชั้นโสดาบัน และสกทาคามี

2. ฌานสุข สุขเนื่องด้วยฌาน ผู้เข้าถึงได้แก่ปุถุชน และอริยบุคคลทุกชั้น ตั้งแต่โสดาบันถึงพระอรหันต์ เฉพาะท่านที่เจริญฌานชั้นนั้น ๆ ได้แล้ว

3. นิพพานสุข ผู้เข้าถึงได้แก่พระอริยบุคคลทั้งหลาย ตั้งแต่โสดาบัน จนถึงพระอรหันต์ (แต่ต้องแยกแยะออกไปอีก ถ้าเป็นผลสมาบัติสุขก็ได้สำหรับผู้บรรลุผลขั้นนั้น ๆ ถ้าเป็นนิโรธสมาบัติสุข ก็ได้เฉพาะพระอนาคามีและพระอรหันต์ที่ได้สมาบัติ 8 แล้ว)

หรือ หากจัดความสุขตามลักษณะการสนองความต้องการตามนิยามของความสุขเบื้องต้น จะสามารถจำแนกได้เป็น 2 ประเภท คือ **1.โลกิยสุข** ได้แก่ ความสุขที่เป็นวิสัยของโลก ความสุขที่ยังประกอบด้วยอาสวะ เช่น กามสุข มนุษยสุข ทิพยสุข ฌานสุขและวิปัสสนาสุข และ **2.โลกุตตรสุข** ได้แก่ ความสุขที่เหนือกว่าระดับของชาวโลก ความสุขเนื่องด้วยมรรคผลนิพพาน[17]

หรือจัดความสุขเป็น 3 ขั้นอีกแบบหนึ่ง ดังนี้

1. ความสุขที่ต้องหา ได้แก่ สุขแบบสนองตัณหา (ความสุขจากการสนองความต้องการที่เป็นอกุศล เป็นโลกิยสุข) เป็นความสุขจากกามอามิสที่เราต้องไปแสวงหาจากภายนอก จากสิ่งเสพเพื่อสนองตัณหา

2. ความสุขที่สร้างเองได้ ได้แก่ สุขแบบสนองฉันทะ (ความสุขจากการสนองความต้องการที่เป็นกุศล เป็นโลกิยสุข) เป็นความสุขที่สร้างเองได้ เพราะอยากเรียน อยากรู้ อยากศึกษา สนองได้ด้วยความตั้งใจของตนเอง จากการกระทำของตนเอง ไม่ต้องรอหรือพึ่งวัตถุสิ่งเสพจากที่ไหน

3. ความสุขที่มีในตัวทุกเวลา ได้แก่ สุขที่ไม่อาศัยการสนอง (เป็นโลกุตตรสุข คือ ความสุขของท่านที่พัฒนาความสุขครบจบแล้ว เป็นความสุขที่มีในตัว เป็นคุณสมบัติภายในที่มีอยู่ประจำตลอดเวลา ไม่ต้องพึ่งพาการได้หรือการทำอะไร ยกตัวอย่างเช่น พระพุทธเจ้า พระอรหันต์)[18]

---

[16]เรื่องเดียวกัน, หน้า 1057-1058.

[17]สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์*, อ้างแล้ว, หน้า 354-355.

[18]สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *พุทธธรรม (ฉบับปรับขยาย),* อ้างแล้ว, หน้า 1097-1100.

สำหรับบุคคลที่สามารถเสวยสุขครบทั้ง 3 อย่างนี้ ได้แก่ บุคคลโสดาบัน[19] เพราะท่านสามารถเข้าถึงความสุขที่มีในตัวทุกเวลาได้แล้ว สามารถสร้างความสุขแก่ตัวเอง และหากต้องการแสวงหาความสุขจากภายนอกก็สามารถทำได้ สามารถเข้าถึงสุขทั้ง 3 อย่างโดยยังไม่ทิ้งความสุขอย่างใดอย่างหนึ่ง จากความสุข 10 ขั้น สามารถจัดแบ่งโดยลักษณะ โดยลำดับขั้น และประเภทของความสุข พอให้เห็นภาพได้ง่ายและชัดเจนขึ้น โดยสรุปพอสังเขป แสดงได้ดังตารางที่ 3.1

ตารางที่ 3.1 ความสุขประเภทต่าง ๆ

<table>
<tr><td>สามิสสุข
(อามิสสุข)</td><td colspan="3">นิรามิสสุข</td></tr>
<tr><td colspan="2">โลกิยสุข</td><td>โลกุตตรสุข</td></tr>
<tr><td colspan="2">เวทยิตสุข</td><td>อเวทยิตสุข</td></tr>
<tr><td>กามสุข</td><td colspan="2">ฌานสุข</td><td>นิโรธสมาปัตติสุข
(วิมุตติสุข/นิพพานสุข)</td></tr>
<tr><td>1.กามสุข</td><td>2.ปฐมฌานสุข
3.ทุติยฌานสุข
4.ตติยฌานสุข
5.จตุตถฌานสุข</td><td>6.อากาสานัญจายตนสมาปัตติสุข
7.วิญญาณัญจายตนสมาปัตติสุข
8.อากิญจัญญายตนสมาปัตติสุข
9.เนวสัญญานาสัญญายตนสมาปัตติสุข</td><td>10.สัญญาเวทยิตนิโรธสมาปัตติสุข</td></tr>
</table>

ยิ่งไปกว่านั้น ยังมีความสุข 3 ระดับ ตามที่ท่านพุทธทาสภิกขุได้กล่าวไว้ในหนังสือชุดหมุนกงล้อธรรมจักรฯ แสดงบทที่พระพุทธองค์ทรงเปล่งพุทธอุทานในมุจจลินทวรรค[20] เป็นอีกนัยหนึ่งคือ

1. อพฺยาปชฺฌ สุขๆ โลเก ปาณภูเต สุสญฺญโม

ความสำรวมในสัตว์มีชีวิตทั้งหลาย ไม่เบียดเบียนอยู่ นั่นแหละเป็นความสุขในโลกนี้ กล่าวคือ ไม่เบียดเบียนเป็นสุข (ความสุขขั้นจริยธรรม)

2. สุขาวิราคตา โลเก กามานๆ สมติกฺกโม

ก้าวล่วงกามเสียได้เป็นสุข กล่าวคือ จิตพรากจากกามเป็นสุข (ความสุขขั้นฌานสุข)

3. อสฺสมิมานสฺส วินโย เอตๆ เว ปรมๆ สุขๆ

การนำอัสสมิมานะออกได้เป็นความสุขสูงสุด[21] (ความสุขขั้นบรมสุข)

---

[19]เรื่องเดียวกัน, หน้า 1101-1103.

[20]ขุ.อุ. 25/11/189-190.

[21]พุทธทาสภิกขุ, *ความสุขสามระดับ หนังสือชุดหมุนกงล้อธรรมจักรของพุทธทาสภิกขุ*, (กรุงเทพฯ : ธรรมสภา, 2545), หน้า 5.

นอกจากนี้ อรรถกถาขุททกนิกาย ธรรมบท ว่าด้วยสุขวรรควรรณนา[22] เรื่องระงับความทะเลาะแห่งหมู่พระญาติระหว่างราชวงศ์ศากยะและโกลิยะคราวทะเลาะแย่งน้ำกัน พระพุทธองค์ทรงเสด็จไปห้ามปรามการวิวาทนั้นถึง 3 ครั้ง ในวรรคดังกล่าวเน้นถึงวิธีสร้างความสุขที่แท้จริงให้แก่ชีวิต คือ ไม่ก่อเวร ไม่ทำตนให้เดือดร้อน กำจัดความกังวล ละความชนะและพ่ายแพ้ แสวงหาความสงบ คบหาพระอริยะ อยู่ร่วมกับนักปราชญ์ ไม่คบคนพาล โดยพระพุทธองค์ทรงชี้ให้เห็นว่า การแข่งดีมุ่งจะเอาชนะผู้อื่น ก่อให้เกิดภัยเวร ทำให้ไม่มีความสุข[23] ตรัสพระคาถาไว้ว่า *“ในหมู่มนุษย์ผู้มีเวร เราเป็นผู้ไม่มีเวร อยู่เป็นสุขจริงหนอ ในหมู่มนุษย์ผู้มีเวร เราอยู่อย่างไม่มีเวร”*[24]

สรุป ความสุขสามารถจัดแบ่งได้เป็นหลายประเภท หลายขั้น หลายระดับ ตั้งแต่ความสุขอย่างหยาบไปจนถึงความสุขอย่างละเอียดและประณีตขึ้น โดยแบ่งเป็นสุข 2 ได้แก่ ความสุข 2 อย่างที่เปรียบเทียบกันเป็นคู่ ๆ รวม 13 คู่ สุข 3 ฯลฯ สุข 10 และสูงขึ้นไปจนถึงความสุขอย่างสูงสุด ในเชิงพุทธธรรม โดยทั่วไปจะแบ่งความสุขเป็น 3 ขั้นคือ กามสุข (เวทยิตสุข-สุขที่ต้องหา) ฌานสุข (เวทยิตสุข-สุขที่สร้างเองได้) และ วิมุตติสุขหรือนิพพานสุข (อเวทยิตสุข-สุขที่มีในตัวทุกเวลา) ตัวอย่างความสุขในพระไตรปิฎก ในอรรถกถาขุททกนิกาย ธรรมบท ความสุขหมายถึงการไม่แข่งดีมุ่งเอาชนะผู้อื่นอันจะก่อให้เกิดเวรภัย เป็นต้น ความสุขตามความหมายที่ปรากฏในมุจจลินทวรรค ว่าด้วยความไม่เบียดเบียน ความพรากจากกาม และการละอัสมิมานะ ตามลำดับ จึงกล่าวได้ว่า พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่ถือเรื่องความสุขเป็นสำคัญ และเป็นระบบพัฒนาความสุขอย่างแท้จริง

3.2.1 การพัฒนาความสุข

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้กล่าวไว้ว่า พระพุทธศาสนาเป็นระบบของการศึกษา มีลักษณะเป็นพลวัตแห่งการเรียนรู้ที่มีจุดมุ่งหมายเพื่อการพัฒนาชีวิต พัฒนาปัญญา และพัฒนาความสุขโดยตรง ความสุขที่พัฒนานั้นเป็นพลวัตที่ตั้งต้นจากความสุขในระดับกามสุข แล้วพัฒนาเป็นความสุขที่ก้าวต่อไปกับการที่ไม่ต้องอาศัยกาม เป็นอิสระจากกาม คือก้าวไปพร้อมกับความต้องการหรือความปรารถนาในที่เป็นกุศล เรียกว่า “ฉันทะ”ไม่ใช่ “ตัณหา” และในการปฏิบัติที่ถูกต้องที่สำคัญคือต้องมี “ปัญญา” ที่ทำให้จิตใจเป็นอิสระ แม้ความสุขที่ดีเลิศจะเกิดมีอยู่ตลอดเวลาก็ต้องไม่ครอบงำจิตใจให้ประมาท ดังนั้น ในความสุขต้องมีอิสรภาพ และในอิสรภาพที่แท้ก็ต้องมีความสุขด้วย สำหรับความสุขที่เป็นจุดหมาย เรียกว่า “บรมสุข” มากับปัญญารู้แจ้ง ทำจิตใจให้เป็นอิสระ ที่แม้แต่ความสุขอย่างสูงก็ครอบงำไม่ได้ และความสุขนั้นเป็นอิสระ สุขแท้จริง ไม่มีพิษภัย ไม่

---

[22]ขุ.ธ.อ. 42/307-310.

[23]อรรถกถา ขุททกนิกาย คาถาธรรมบท สุขวรรคที่ 15 หน้าต่างที่ 1 ใน 8 (84000.org) (เข้าเมื่อ 28 มิถุนายน 2565).

[24]ขุ.ธ. 25/197/94.

ต้องหา ไม่ต้องพึ่งพาหรือขึ้นต่ออะไร เพราะมีประจำอยู่กับตัวบุคคล จะอยู่ไหนไปไหนเมื่อใดก็สดใสและเบิกบานเป็นสุขทุกเวลา[25]

ตารางที่ 3.2 ข้อกำหนดระหว่างตัณหาและฉันทะ[26]

	ตัณหา	**ฉันทะ**
ความหมายเบื้องต้น	ความอยาก ทะยานอยาก ร่านรน อยากได้ อยากเอา อยากเป็น อยากไม่เป็น ; ต้องการเสพ	ความยินดี พอใจ ความใฝ่ คือ ใฝ่ธรรม ใฝ่ดี ใฝ่สัจจะ อยากรู้ อยากทำ ; ต้องการทำ
ความหมายตามหลัก	ความอยากเพื่อตัวตน เพื่อตัวของเรา เช่น อยากเสพ อยากได้ เอามาบำเรอตัว อยากให้ตัวเป็นหรือไม่เป็นอย่างนั้นอย่างนี้	ความต้องการภาวะที่ดี งาม สมบูรณ์ เต็มตามสภาวะของสิ่งนั้น และอยากทำให้ดี งาม สมบูรณ์อย่างนั้น
กระบวนธรรม	เวทนา->ตัณหา->ปริเยสนา (การแสวงหา)	โยนิโสมนสิการ->ฉันทะ->อุตสาหะ
สิ่งที่ประสงค์	อารมณ์ 6 (สิ่งเสพที่อำนวยสุขเวทนาหรือพะนออัตตา) ; อามิส	ธรรม กุศล (ความจริง ความดีงาม คุณภาพชีวิต)
ลักษณะพึงสังเกต	- มีอัตตาเป็นศูนย์กลาง จะเอาเข้ามา - มุ่งหาสุขเวทนา หรือพะนอตน - มืด หรือไม่คำนึงถึงความรู้ความเข้าใจคุณโทษ เป็นต้น ของสิ่งนั้น ๆ - เป็นเงื่อนไขกับการกระทำ ไม่ต้องการการกระทำ - ผลประโยชน์ตอบแทนเป็นตัวกำหนดการกระทำ	- ไม่พัวพันอัตตา โน้มน้อมไปหา - มุ่งอัตถะ คือ สิ่งมีคุณค่า เป็นประโยชน์แท้จริงแก่ชีวิต และแก่ทุกสิ่ง - เกิดจากความรู้ความเข้าใจ เห็นคุณค่าสัมพันธ์กับปัญญา - เป็นเหตุกับการกระทำ เป็นจุดเริ่มต้นหรือส่วนหนึ่งของการกระทำ
อาการ->ผลต่อจิต	- กระวนกระวาย เร่าร้อน ไม่เอื้อสมาธิ เช่น ชอบใจ อยากได้ ฟุ้งซ่าน - ข้องคับใจ ทุกข์ต่าง ๆ โรคทางจิต - กามสุข, สามิสสุข, สุขพึ่งพา	- สบาย เอื้อสมาธิ เช่น ชื่นชมคุณความดีของคน คำสอน ธรรมชาติ จิตดื่มด่ำซาบซึ้ง สงบ ตั้งมั่น - สุขประณีต, นิรามิสสุข, สุขอิสระ

[25]สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตโต), *พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย,* อ้างแล้ว, หน้า 1069-1071.

[26]เรื่องเดียวกัน, หน้า 1020.

วิธีปฏิบัติ	1. นัยตรง : พึงละถอนโดยเด็ดขาด - เกิดที่ไหน ดับหรือละที่นั่น - ควบคุมโดยเพิ่มปัญญาและฉันทะ 2. อุบาย : อาศัยตัณหาละตัณหา - ให้เป็นปัจจัยแก่ฉันทะ (หนุนฉันทะ)	- พึงกระทำ คือสร้างขึ้นและปฏิบัติ - ระงับด้วยการทำให้สำเร็จตามนั้น

กล่าวได้ว่า ฉันทะเป็นปฏิปักษ์กับตัณหา ที่จะยับยั้ง ข่มและปราบตัณหาได้ผล เป็นกุญแจสำคัญที่จะไขความสำเร็จในการแก้ไขปัญหาความชั่วร้ายทั้งหลายจากตัณหา และช่วยให้ก้าวหน้าไปในกุศลธรรมได้สำเร็จ ซึ่งเมื่อฉันทะมีกำลังแรงกล้ากว่าตัณหาก็ย่อมข่มกำลังตัณหาได้

ดังนั้น ระดับของการพัฒนาความสุขจึงเริ่มจากการพัฒนาความต้องการคือฉันทะ (กัตตุกัมยตาฉันทะ) ที่เป็นกุศลฉันทะ คือความพอใจในทางกุศล อยากทำ (ให้ดี) ใฝ่ฝึก ใฝ่ศึกษา ใฝ่ปฏิบัติ ใฝ่จัดทำ ใฝ่สร้างสรรค์ เป็นจุดเริ่มต้นของการศึกษาเรียนรู้ที่จะนำสู่การเปลี่ยนวิถีชีวิต เปลี่ยนวิธีแสวงหาความสุขเพราะทำให้เกิดความสุขจากการเรียนรู้ และจากการลงมือทำแม้จะเป็นสิ่งที่ผู้เรียนไม่ชอบเนื่องจากเห็นในคุณประโยชน์ ฉันทะจึงมาพร้อมกับปัญญา และการศึกษาเรียนรู้ที่แท้ก็คือการพัฒนาความสุข การทำให้คนมีความสุข และรู้จักวิธีที่จะแสวงหาความสุขอย่างถูกต้อง รู้จักแก้ปัญหา ดับทุกข์ เป็นสุข แล้วพัฒนาสู่ความสุขที่ยิ่ง ๆ ขึ้นไป พร้อมทั้งสามารถเผื่อแผ่ขยายความสุขแก่ผู้อื่นได้กว้างขวางออกไปด้วย ทำให้เกิดโลกที่ไร้การเบียดเบียนยิ่งขึ้น เกิดความสุข ความเกื้อกูลกันยิ่งขึ้น นำสู่ความสุขร่วมกันอย่างยั่งยืนสืบต่อไป[27] โดยฉันทะที่คนเรามีต่อสรรพสิ่งและสรรพสัตว์หรือแก่สังคมส่วนรวมนั้น สามารถแสดงตัวออกมาในรูปของพรหมวิหาร 4 ได้แก่

1. ฉันทะเป็นความปรารถนาดี ต้องการให้เขาอยู่ดีมีสุขในยามปกติ เรียกว่า *เมตตา*

2. ฉันทะเป็นความปรารถนาดี ในยามที่เขาตกต่ำลงไป ต้องการให้เขาพ้น ให้ถอนตนขึ้นได้ หายทุกข์ สู่สภาวะที่ดี เรียกว่า *กรุณา*

3. ฉันทะเป็นความปรารถนาดี ในยามที่เขาก้าวไปได้ดีแล้ว ต้องการให้เขาดีงามเจริญยิ่งขึ้นไปอีก เรียกว่า *มุทิตา*

4. ฉันทะเป็นความปรารถนาดี ในยามถึงวาระที่เขาจะต้องอยู่กับความรับผิดชอบของตัวเขาเอง ต้องการให้เขามีความถูกต้อง ไม่ผิดพลาด ไม่เสียหาย เป็นไปตามธรรม เรียกว่า *อุเบกขา*

ขั้นที่ 1-3 เป็นขั้นที่ยังเป็น *ด้านความรู้สึก* เป็นในแง่การรักษาคน แต่ในขั้นที่ 4 เป็น *ด้านรู้* ที่ต้องใช้ปัญญาเพื่อรักษาธรรมด้วย[28]

---

[27]เรื่องเดียวกัน, หน้า 1072-1093.

[28]เรื่องเดียวกัน, หน้า 1095-1097.

การพัฒนาความสุขต้องควบคู่ไปกับการศึกษาเรียนรู้ โดยมีพลวัตแห่งการเรียนรู้ในพระพุทธศาสนาเพื่อการพัฒนาปัญญา และนำไปสู่การพัฒนาความสุข 3 ขั้น (กามสุข ฌานสุข และนิพพานสุข) คือ ไตรสิกขา เป็นการศึกษาเรียนรู้ใน 3 ด้าน ได้แก่ อธิสีลสิกขา อธิจิตตสิกขา และอธิปัญญาสิกขา หรือเรียกอย่างง่ายว่า ศีล สมาธิ ปัญญา[29] (ด้านพฤติกรรมทางกายวาจา-จิต-ปัญญา)

1. ขั้นกาม กามสุข มีความเป็นเทพหรือสวรรค์เป็นอุดมคติ (พัฒนาได้ด้วย ศีลศึกษา (อธิสีลสิกขา) คือ พัฒนากายให้สัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมอย่างเป็นประโยชน์ เป็นการพัฒนาทานและศีล)

2. ขั้นพรหม ฌานสุข มีความเป็นพรหมเป็นอุดมคติ (พัฒนาได้ด้วย จิตตศึกษา (อธิจิตตสิกขา) ในสภาพแวดล้อมที่เอื้อนั้น พัฒนาจิตใจให้งอกงามในคุณธรรม โดยเฉพาะพรหมวิหารธรรม มีความเข้มแข็ง มั่นคง และมีความสุข มีสมาธิเป็นที่ตั้ง ก็เจริญด้วยความสุขของจิตใจจนสามารถเข้าถึงฌานสุขได้)

3. ขั้นโลกุตตระ วิมุตติสุข หรือนิพพานสุข มีอรหัตตผลเป็นอุดมคติ (พัฒนาได้ด้วย ปัญญาศึกษา (อธิปัญญาสิกขา) อาศัยสภาพจิตที่พร้อมนั้นพัฒนาปัญญาให้เกิดความรู้เข้าใจเท่าทัน มองเห็นสิ่งทั้งหลายตรงตามความเป็นจริงหรือตามที่มันเป็น หยั่งถึงเหตุปัจจัย รู้จักดำเนินการให้สำเร็จลุถึงจุดหมาย แก้ปัญหา ดับทุกข์ได้ จิตใจเป็นอิสระ มีความสุขที่ไร้ทุกข์ เข้าถึงนิพพานสุข)

โดยปกติ คนทั่วไปในโลกจะใช้ชีวิตอยู่กับความสุขในระดับเบื้องต้นซึ่งอิงอาศัยสิ่งภายนอก เรียกว่า ‘กามสุข’ การที่คนเราจะสามารถพัฒนาจิต พัฒนาปัญญาให้ก้าวเข้าสู่ความสุขในระดับที่สูงขึ้นและประณีตขึ้นไปได้นั้น มีความจำเป็นที่จะต้องอาศัยพลวัตแห่งการเรียนรู้ ทำความรู้จักความสุขระดับต่าง ๆ ทั้งลักษณะที่เป็นคุณ (อัสสาทะ) เป็นโทษ (อาทีนวะ) และแนวทางที่จะดำเนินไปให้ถึงความสุขในแต่ละระดับนั้น (นิสสรณะ) เมื่อรู้จักและเข้าใจความสุขแต่ละระดับด้วยปัญญาแล้ว บุคคลก็จะได้วางท่าทีการประพฤติปฏิบัติ การตั้งเป้าหมาย ใส่ความพากเพียร เพื่อสร้างเหตุปัจจัยเข้าไปในการสร้างและพัฒนาความสุขให้ถูกตรงตามวัตถุประสงค์ เพื่อให้บรรลุถึงความสุขในระดับที่ต้องการได้เป็นลำดับ ๆ ไป

1. การพัฒนาความสุขขั้นที่ 1 : กามสุข (Kāma Sukha : Sensual Happiness)

ความสุขในระดับเบื้องต้นที่เกี่ยวข้องกับชีวิตของคนทั่วไปในโลกโดยตรง เป็นความสุขชนิดที่เกี่ยวข้องกับทางร่างกาย กายภาพหรือวัตถุภายนอกต่าง ๆ ความสุขจากรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสกายที่น่าใคร่น่าปรารถนา สุขกับการได้เสพ เรียกว่า กามสุข[30] เป็นความสุขที่ขึ้นอยู่กับวัตถุภายนอกหรือเงื่อนไขปัจจัยต่าง ๆ ภายนอกเป็นสำคัญ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า สามิสสุข (อามิสสุข)

---

[29]สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม,* พิมพ์ครั้งที่ 41, (กรุงเทพฯ : ผลิธัมม์ , 2561), หน้า 107.

[30]เรื่องเดียวกัน, หน้า 1101.

"ภิกษุทั้งหลาย กามคุณมี 5 อย่าง ดังนี้ คือ รูปทั้งหลายที่รู้ได้ด้วยตา...เสียงทั้งหลายที่รู้ได้ด้วยหู...กลิ่นทั้งหลายที่รู้ได้ด้วยจมูก...รสทั้งหลายที่รู้ได้ด้วยลิ้น...โผฏฐัพพะทั้งหลายที่รู้ได้ด้วยกาย ซึ่งน่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ ชวนให้รัก ชักให้อยาก เย้ายวนชวนติดใจ, เหล่านี้แลคือกามคุณ 5; อาศัยกามคุณ 5 ประการเหล่านี้ มีความสุข ความฉ่ำใจ (โสมนัส) ใดเกิดขึ้น นี้คือส่วนดีของกามทั้งหลาย"[31]

คำว่า "กาม" ได้แก่ กาม 2 อย่าง แบ่งตามหมวด คือ (1) วัตถุกาม และ (2) กิเลสกาม

วัตถุกาม คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส โผฏฐัพพะที่น่าพอใจ เครื่องปูลาด เครื่องนุ่งห่ม ทาสหญิงชาย แพะ แกะ ไก่ สุกร ช้าง โค ม้า ลา ที่นา ที่สวน เงิน ทอง หมู่บ้าน นิคม ราชธานี แคว้น ชนบท กองพลรบ คลังหลวง และวัตถุที่น่ายินดีอย่างหนึ่ง (เหล่านี้) ชื่อว่า วัตถุกาม; อีกอย่างหนึ่ง กามที่เป็นอดีต ที่เป็นอนาคต ที่เป็นปัจจุบัน กามที่เป็นภายใน ที่เป็นภายนอก ที่เป็นทั้งภายในภายนอก กามอย่างหยาบ อย่างกลาง อย่างประณีต กามที่เป็นของสัตว์ในอบาย ที่เป็นของมนุษย์ ที่เป็นของทิพย์ กามที่ปรากฏครอบครอง ที่ไม่มีผู้ครอบครอง ที่ยึดถือว่าเป็นของเรา ที่ไม่ยึดถือว่าเป็นของเรา สภาวะธรรมที่เป็นกามาวจร ที่เป็นรูปาวจร ที่เป็นอรูปาวจร แม้ทั้งปวง กามที่เป็นเหตุเกิดแห่งตัณหา เป็นอารมณ์แห่งตัณหา ที่ชื่อว่ากาม เพราะมีความหมายว่าน่าปรารถนา น่าลุ่มหลง เหล่านี้เรียกว่า วัตถุกาม

กิเลสกาม คือ ความพอใจ ความกำหนัดด้วยอำนาจความพอใจ ความดำริความกำหนัด ความกำหนัดด้วยอำนาจความดำริชื่อว่ากาม ได้แก่ ความพอใจด้วยอำนาจความใคร่ ความทะยานอยาก...ความเยื่อใย...ความเร่าร้อน...ความสยบ...ความติดใจด้วยอำนาจความใคร่ ห้วงน้ำคือความใคร่ กิเลสเครื่องประกอบคือความใคร่ กิเลสเครื่องยึดมั่นคือความใคร่ กิเลสเครื่องกั้นจิตคือความพอใจด้วยอำนาจความใคร่ในกามทั้งหลาย; เหล่านี้เรียกว่า กิเลสกาม[32]

อาจกล่าวโดยสรุปได้ว่า กาม คือ ความอยาก ความรัก ความใคร่ ความปรารถนา หรือ สิ่งที่อยาก ที่รักใคร่ ที่ปรารถนา คือ สิ่งเสพ วัตถุบำรุงบำเรอความสุข เครื่องอำนวยความสะดวกสบาย คน สัตว์ ทรัพย์สินเงินทอง สิ่งที่อยากได้อยากมี ที่จะครอบครองเอาไว้ให้ได้ความสุข

กามคุณ 5 คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส สิ่งต้องกาย ที่ใคร่ที่ใฝ่ปรารถนา

---

[31]ม.ม. 12/166/167-168. และ สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตโต), *พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย*, อ้างแล้ว, หน้า 1026.

[32]ขุ.ม. 29/2/1-2.

กามสุข คือ สุขทางประสาททั้ง 5 สุขทางวัตถุ ทางเนื้อหนัง เป็นสุขที่อาศัยอามิส อาศัยสิ่งเสพ (อามิสสุข / สามิสสุข) มีอยู่มากมาย หลายอย่าง หลายระดับ ที่ล้ำเลิศก็มี ที่เป็นทิพย์ก็มี แต่กามสุขก็มีโทษหรือข้อบกพร่อง ซึ่งมองได้ 3 ด้าน[33] ดังนี้

1. มองที่ภายในตัวบุคคล คือ มองกระบวนการก่อทุกข์ภายในตัวบุคคล หรือ การที่บุคคลปฏิบัติผิดต่อโลกและชีวิต ทำให้สิ่งทั้งหลายกลายเป็นกามแล้วก่อทุกข์ให้ตนเอง ซึ่งเกี่ยวข้องกับกระบวนการเรียนรู้โลกและชีวิตของมนุษย์ การวางท่าทีไปตามแนวทางของตัณหา-อวิชชาอยู่เสมอจนกลายเป็นความเคยชิน คอยยินดียินร้ายกับกามคุณ 5 ทำให้สามารถเกิดทุกข์และก่อปัญหาได้เสมอ

2. มองที่ตัวกาม คือ มองสิ่งที่ได้ชื่อว่ากามที่มนุษย์พากันแสวงหามาเสพเสวย หรือมองดูที่รสของกาม ความสุขความพึงพอใจที่จะได้จากกามนั้นว่ามีจุดบกพร่องอย่างไร เพราะกามอำนวยความเอร็ดอร่อยสนุกสนานหวานชื่นที่คนปรารถนาให้เพียงชั่วครู่ยามในเวลาเสพ แต่เมื่อจางคลายหายไปแล้ว ทำให้คนเสียดายหวนหาอาลัยเป็นทุกข์ได้ยาวนาน

3. มองที่ปฏิบัติการโดยสัมพันธ์กับโลกและสังคม คือ มองดูที่ผลอันเกิดจากความสัมพันธ์ในสังคมเป็นต้น ของมนุษย์ทั้งหลายผู้แสวงหาและเสพเสวยกาม ซึ่งต้องทุกข์ยากลำบากเดือดร้อนในการแสวงหากามวัตถุมาไว้เสพเสวย ในการทำมาหาเลี้ยงชีพ ในการเฝ้าระวังรักษา บางทีก็ประสบปัญหาโจรภัย อัคคีภัย ให้เป็นทุกข์หนักยิ่งขึ้น หรือเมื่อได้มา กลับกลายเป็นลุ่มหลงตกเป็นทาสของกาม ยกมาเป็นเรื่องดูถูกเหยียดหยาม ทะเลาะวิวาทขัดแย้งเบียดเบียนกัน เพราะเห็นแก่กามวัตถุ แย่งชิงกันซึ่งกามวัตถุในรูปทรัพย์สินต่าง ๆ ดังนี้เป็นต้น[34]

กามสุขเป็นสุขที่พัวพันอยู่กับอารมณ์ที่ทำให้ตื่นเต้น เร่าร้อนกระวนกระวาย ต้องหาอารมณ์มาสนองระงับให้เกิดความสงบ เป็นความสุขของปุถุชนที่เมื่อพอใจอะไรแล้วมักติด หมกมุ่นหลงใหลฟุ้งซ่านกระวนกระวายกลายเป็นโทษ พระพุทธองค์จึงทรงสอนให้บุคคลรู้จักวางใจและปฏิบัติอย่างถูกต้องต่อกามสุข ไม่ตกเป็นทาสของกามคุณ และมิให้กามคุณเป็นสิ่งก่อทุกข์โทษภัย คือให้มีปัญญาที่จะสลัดตัวออกได้ รู้จักพิจารณาเมื่อบริโภคใช้สอยปัจจัย 4 โดยมองที่ความมุ่งหมายที่แท้จริงของการบริโภคสิ่งเหล่านั้น คือมองที่ตัวประโยชน์ หรือคุณค่าที่แท้ของสิ่งเหล่านั้นต่อชีวิต จะทำให้จิตใจเป็นอิสระไม่ตกเป็นทาสของวัตถุ[35] ดังที่ปรากฏในปาสราสิสูตร[36] ที่ทรงเปรียบกามคุณเหมือนบ่วงดักของนายพราน แล้วกล่าวถึงสมณพราหมณ์ที่เกี่ยวข้องกับเรื่องนี้ไว้ 3 จำพวก คือ

---

[33]สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต), *พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย*, อ้างแล้ว, หน้า 1026-1031.

[34]ม.มู. 12/167-169/168-171.

[35]สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต), *พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย*, อ้างแล้ว, หน้า 1036.

[36]ม.มู. 12/287/315.

พวกที่ 1 คือ สมณพราหมณ์ที่บริโภคกามคุณ 5 โดยมีความติด หลงใหล หมกมุ่น ไม่รู้เท่าทันเห็นโทษ ไม่มีปัญญาพาตัวรอด เป็นเหมือนเนื้อที่ติดบ่วงและนอนทับบ่วงอยู่ ย่อมประสบความเสื่อม ความพินาศ ถูกพรานคือมารร้ายทำเอาได้ตามปรารถนา

พวกที่ 2 คือ สมณพราหมณ์ที่บริโภคกามคุณ 5 โดยไม่ติด ไม่หลงใหล ไม่หมกมุ่น รู้เท่าทันเห็นโทษ มีปัญญาพาตัวรอด เป็นเหมือนเนื้อที่นอนทับบ่วงแต่ตัวไม่ติดบ่วง ย่อมไม่ประสบความเสื่อม ความพินาศ ไม่ถูกพรานคือมารร้ายทำเอาได้ตามปรารถนา

พวกที่ 3 คือ ภิกษุที่สงัดจากกาม ปลอดจากอกุศลธรรมทั้งหลาย ได้บรรลุรูปฌานและอรูปฌานขั้นใดขั้นหนึ่ง ตลอดจนบรรลุสัญญาเวทยิตนิโรธ และเป็นผู้สิ้นอาสวะแล้ว (ประสบสุขประณีตสูงสุดแล้ว) ได้ชื่อว่า ทำให้มารตาบอด มองไม่เห็นร่องรอย ถึงภาวะที่มารมองไม่เห็น เป็นเหมือนเนื้อเที่ยวไปในป่าใหญ่ จะเดินนั่งนอนก็ปลอดโปร่งเบาใจ เพราะไม่อยู่ในสายตานายพราน[37]

ลักษณะของกามสุขในส่วนที่เป็นคุณ คือทำให้เกิดความสุข ในขณะเดียวกันก็เป็นโทษเพราะเป็นสุขที่ยังต้องพึ่งพาสิ่งเสพ ขึ้นต่อวัตถุหรือของนอกตัว ไม่เป็นอิสระ ไม่เป็นไท มีความต้องการยึดถือครอบครองเป็นของตน ในขณะเสพก็ทำให้ผู้เสพไม่อิ่มไม่พอ รู้สึกพร่องอยู่ตลอดเวลา เกิดความมุ่งมั่นทะยานหาให้ยิ่งขึ้น ผู้ที่ครอบครองก็หวงแหน ทำให้เกิดการแก่งแย่งช่วงชิงเบียดเบียนกัน เพื่อให้ได้มาซึ่งสิ่งเสพ ก่อเกิดความเดือดร้อน ซึ่งหากไม่รู้จักควบคุมยับยั้งก็จะยิ่งขยายขอบเขตความทุกข์เดือดร้อนออกไปยิ่งขึ้น และเนื่องจากเป็นความสุขที่เกิดจากการสนองระงับตัณหา ดังนั้นถ้าตัณหาเกิดขึ้นแล้วไม่ถูกระงับ ก็จะก่อเกิดปัญหาหรือเป็นทุกข์ขึ้นทันที ทำให้บุคคลกลัดกลุ้ม กระวนกระวาย คับแค้น เศร้าหมอง เป็นทุกข์ไปต่าง ๆ ทั้งยังอาจกลายเป็นเรื่องขัดแย้งเบียดเบียนต่อผู้อื่น อีกทั้งการที่ต้องอาศัยสิ่งภายนอกซึ่งอาจหลุดลอยสูญหาย มีความเปลี่ยนแปรเสื่อมสลาย ย่อมทำให้เกิดความกังวลหวั่นใจ เกรงความพลัดพรากสูญเสีย จึงเป็นความสุขที่ไม่เป็นสุขแท้จริง เพราะยังมีตัวตนที่ติดพัน ยังไม่สิ้นเชื้อทุกข์ ยังไม่หมดมูลของปัญหา เรียกว่าเป็นความสุขที่สามารถก่อให้เกิดปัญหาได้ทุกขั้นตอน ตั้งแต่ขั้นเกิดตัณหาความทะยานอยากที่ต้องตอบสนอง ขั้นแสวงหาให้ได้สิ่งเสพ กระทั่งขั้นเสพสนองก็ยังอาจหลงใหลมัวเมาทะยานอยากรุนแรงยิ่ง ๆ ขึ้นได้อีก บุคคลจึงควรต้องพัฒนาจิต พัฒนาปัญญาสู่ความสุขระดับที่สูงขึ้นประณีตยิ่งขึ้น

ในกรณีของบรรพชิต พระพุทธองค์ทรงสอนให้บุคคลสละออกจากกามสู่อิสรภาพภายในที่สูงขึ้นไป แต่สำหรับคฤหัสถ์ผู้ครองเรือนซึ่งยังต้องเกี่ยวข้องกับกามสุข กับการทำมาหาเลี้ยงชีพ ทรงสอนให้รู้จักบริหารจัดการกับการเสพบริโภควัตถุและการอยู่กับกามสุขให้เป็นไปด้วยดี เพื่อห่างโทษภัยและเกิดประโยชน์สุขสำคัญที่จำเป็นขั้นพื้นฐาน เป็นคุณที่ดีแก่ชีวิต เกิดประโยชน์สุขตั้งแต่ในปัจจุบันทันตาเห็น (ทิฏฐธัมมิกัตถประโยชน์) และยังสามารถขยายออกไปให้เกื้อกูลเป็นประโยชน์สังคมได้อีกอย่างมากมาย เป็นฐานค้ำจุนสนับสนุนการพัฒนาจิต พัฒนาปัญญา พัฒนาตนให้ก้าวขึ้นสู่ประโยชน์สุข

---

[37]สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตโต), *พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย*, อ้างแล้ว, หน้า 1035-1036.

ที่สูงขึ้นไปในขั้นเลยตาเห็น (สัมปรายิกัตถประโยชน์) พัฒนาให้เป็นสุขที่ไม่ต้องเสพเสวย เป็นความสุขที่สมบูรณ์ในตัวเองได้ต่อไป โดยใช้หลักพุทธธรรมต่าง ๆ เป็นเครื่องมือในการพัฒนา เบื้องต้นได้แก่ หลักอริยวัฒิ 5 ประกอบด้วย

1) ศรัทธา เชื่อมั่นในพระรัตนตรัย ในหลักความจริงความดีงามอันมีเหตุผล

2) ศีล ความประพฤติดี มีวินัย เลี้ยงชีพสุจริต

3) สุตะ การเล่าเรียนสดับฟังศึกษาหาความรู้

4) จาคะ การเผื่อแผ่เสียสละ เอื้อเฟื้อ มีน้ำใจช่วยเหลือ ใจกว้าง พร้อมรับฟังและร่วมมือ

5) ปัญญา ความรอบรู้ รู้คิด พิจารณา เข้าใจเหตุผล รู้จักโลกและชีวิตตามความเป็นจริง[38]

นอกจากนี้ ยังมีหลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาปัญญา พัฒนาความสุขของคฤหัสถ์ที่เป็นประโยชน์อีกหลายประการ อาทิ คิหิสุข บุญกิริยาวัตถุ ทั้งนี้หลักพุทธธรรมใด ๆ ก็ตามล้วนสนับสนุนให้ทำเพื่อพัฒนาชีวิตให้ก้าวสูงขึ้นไปในความสุขที่แท้จริงอย่างยั่งยืน ทำให้ลดกิเลส ห่างไกลความชั่วร้าย ทำลายความสั่งสมก่อตัวของตัณหาเชื้อทุกข์ ทำให้ผู้ทำความดีประสบสุขประณีตที่ลึกซึ้งภายใน ซึ่งจะนำความร่มเย็นเป็นสุขมาให้ทั้งแก่ตนและผู้อื่น เกื้อกูลชีวิตตนและสังคม โดยมีนิพพานสุขเป็นจุดหมายสุดท้าย ดังความว่า

> “บัณฑิตย่อมไม่ให้ทาน เพราะเห็นแก่ความสุขกลั้วกิเลส (อุปธิสุข คือสุขที่เป็นเหตุก่อทุกข์ได้อีก มุ่งเอากามสุขเป็นสำคัญ) เพื่อจะมีภพต่อไปอีก แต่บัณฑิตย่อมให้ทาน เพื่อหมดสิ้นกิเลส เพื่อไม่มีภพต่อไปอีกโดยแท้
>
> บัณฑิตย่อมไม่บำเพ็ญฌาน เพราะเห็นแก่ความสุขกลั้วกิเลส เพื่อจะมีภพต่อไปอีก แต่บัณฑิตย่อมบำเพ็ญทาน เพื่อความหมดสิ้นกิเลส เพื่อไม่มีภพต่อไปอีกโดยแท้
>
> บัณฑิตมุ่งภาวะเย็นใจ (นิพพาน) มีจิตโน้มไปทางนั้น น้อมใจไปในภาวะนั้น จึงให้ทาน บัณฑิตเหล่านั้น ย่อมมีนิพพานเป็นที่หมาย เสมือนธารน้ำไหลเรื่อยสู่กลางสาคร”[39]

ดังนั้น ผู้ปฏิบัติต่อกามสุขอย่างถูกต้องย่อมก้าวหน้าไปสู่สุขที่ประณีตได้ง่ายขึ้น เมื่อประสบสุขประณีตแล้ว สุขประณีตนั้นจะกลับเป็นเครื่องช่วยควบคุมการแสวงหาและการเสพกามสุขให้อยู่ใน

---

[38]สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม,* อ้างแล้ว, หน้า 182-183.

[39]ขุ.ม. 29/177/506-507.

ขอบเขตแห่งความถูกต้องดีงาม เพราะเห็นคุณค่าของสุขประณีตที่สูงกว่าซึ่งต้องอาศัยกุศลธรรม การที่ยิ่งประสบสุขประณีตยิ่ง ๆ ขึ้นไป ในที่สุดบุคคลนั้นก็จะไม่วกเวียนกลับมาหากามอีกเลย[40]

อนึ่ง บุคคลที่วางท่าทีต่อกามได้ถูกต้อง พึงระลึกดังความในกามคุณสูตรว่า “กามคุณ 5 ประการที่ใจเคยสัมผัส ล่วงไปแล้ว ดับไปแล้ว แปรผันไปแล้ว เราผู้ต้องการประโยชน์ตน พึงทำความไม่ประมาทในกามคุณ 5 และทำให้สติเป็นเครื่องรักษาจิต”[41] ผู้ที่สามารถละกามได้โดยการข่มไว้ ได้แก่บุคคลที่พิจารณาเห็นโทษของกามด้วยสติปัญญา บุคคลที่เจริญอนุสสติ 10 และ ผู้ที่กำลังเจริญฌานขั้นต่าง ๆ ทั้งรูปฌานและอรูปฌาน ส่วนผู้ที่ละกามได้โดยการตัด ได้แก่ บุคคลที่กำลังเจริญโสดาปัตติมรรค (ละกามเป็นเหตุสู่อบาย) สกทาคามิมรรค (ละกามอย่างหยาบ) อนาคามิมรรค (ละกามอย่างละเอียด) และอรหัตตมรรค (ละกามได้ทั้งหมด ไม่วกเวียนกลับหากามอีก)[42]

2. การพัฒนาความสุขขั้นที่ 2 : ฌานสุข (Jhāna Sukha: Absorptional Happiness)

ฌานสุข เป็นความสุขขั้นประณีตสูงขึ้นไปจากกามสุข เป็นความสุขอิสระอยู่ภายใน ไร้อามิส ไม่เป็นพิษเป็นภัยแก่ใคร เพราะไม่ต้องแก่งแย่งแข่งดีช่วงชิง ไม่ขึ้นต่อสิ่งอื่นภายนอก เป็นไทแก่ตัว หมดจด ผ่องใส สามารถนำไปสู่การระงับปัญหาและความสงบสุข อย่างไรก็ตาม ถ้าหากตัวคนที่เสวยสุขยังมีกิเลส ก็ยังอาจสยบติดเพลินในความสุขนั้นกลายเป็นเหตุให้เกิดความประมาท ปล่อยปละละเลยกิจหน้าที่ ขาดความรับผิดชอบทำให้ประโยชน์ส่วนรวมเสียหายได้ และอาจเวียนกลับหากามสุขได้อีก อีกทั้งถ้าหากมัวเพลินก็อาจลืมเพียร ไม่พยายามปฏิบัติเพื่อกำจัดเหตุแห่งทุกข์คือกิเลสอันเป็นเชื้อที่ยังเหลืออยู่ จึงจัดว่าเป็นความสุขในระดับที่ยังบกพร่อง ไม่ดีงามสมบูรณ์[43]

จากการพัฒนาความสุขในระดับเบื้องต้น เมื่อบุคคลได้เห็นคุณและโทษของกามสุขแล้วพึงสลัดออกไปจากกามทั้งหลาย โดยการกำจัดฉันทราคะในกามทั้งหลาย[44] แล้วเพียรเจริญภาวนาบำเพ็ญเพียรทางจิต ฝึกอบรมจิตให้เกิดความสุขที่เป็นอิสระเข้าสู่ระดับของฌานสุข โดยมีความสุขเป็นปัจจัยสำคัญที่จะทำให้เกิดสมาธิ สามารถละนิวรณ์ 5 อันเป็นสิ่งกั้นจิตไม่ให้ก้าวหน้าในคุณธรรมในคุณความดี ได้แก่ กามฉันท์-ความพอใจในกาม ความต้องการกามคุณ, พยาบาท-ความคิดร้าย ความขัดแค้นเคืองใจ, ถีนมิทธะ-ความหดหู่และเซื่องซึม, อุทธัจจกุกกุจจะ-ความฟุ้งซ่าน ร้อนใจ กระวนกระวาย กลัดกลุ้ม และ วิจิกิจฉา-ความลังเลสงสัย[45] เมื่อละนิวรณ์ 5 ได้แล้ว บุคคลจะรู้สึกปลอดโปร่ง

---

[40]สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต), *พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย*, อ้างแล้ว, หน้า 1037-1040.

[41]ส.สฬา. 18/117/134-138.

[42]ขุ.ม. 29/3/7-9.

[43]เรื่องเดียวกัน, หน้า 1039.

[44]ม.มู. 12/170/171.

[45]สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม,* อ้างแล้ว, หน้า 167.

โล่งเบาสบายและอิ่มใจ สงัดจากกามและอกุศลธรรมทั้งปวงแล้ว จะได้ความสุขจากปฐมฌาน (นำสู่ความสุขในฌานลำดับต่อ ๆ ไป) อุปมาเปรียบเหมือนการเกิดปราโมทย์มีโสมนัสชุ่มฉ่ำใจ ของคนที่มั่งมีทรัพย์ ผู้เดินทางข้ามพ้นหนทางไกลกันดารที่หาอาหารได้ยาก และเต็มไปด้วยภยันตราย มาถึงถิ่นบ้านอันเกษมปลอดภัยโดยสวัสดี[46] เป็นต้น

ต่อแต่นั้น ผู้ปฏิบัติจะได้ประสบความสุขใน ‘ฌาน 4’ เป็นความสุขที่ประณีตยิ่งขึ้นไปอีก อันเป็นผลจากการบำเพ็ญเพียรทางจิต (สมาธิ) ตามลำดับ เพราะสมาธิที่บุคคลภาวนาเจริญทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่ออยู่เป็นสุขในปัจจุบัน เนื่องจากความสงัดจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลาย ทำให้บรรลุได้ถึงฌาน 4[47] โดยมีข้ออุปมาดังนี้

1. ฌานที่ 1 ประกอบด้วยวิตก วิจาร ปีติ สุข และเอกัคคตา ผู้ปฏิบัติทำกายของตนให้ชุ่มชื่นเอิบอาบซาบซ่านด้วยปีติและสุข ไม่มีส่วนใดของกายทั่วทั้งตัวที่ปีติและสุขจะไม่ถูกต้อง เปรียบเหมือนแป้งสีกายที่เขาเทใส่ภาชนะสำริด เอาน้ำพรมปล่อยไว้ พอถึงเวลาเย็น ก็มียางซึมไปจับติดถึงกันทั่วทั้งหมด ไม่กระจายออก

2. ฌานที่ 2 ประกอบด้วย ปีติ สุข และเอกัคคตา ผู้ปฏิบัติทำกายของตนให้ชุ่มชื่นเอิบอาบซาบซ่านด้วยปีติและสุขที่เกิดจากสมาธิทั่วไปหมดทั้งตัว เปรียบเหมือนห้วงน้ำลึกที่น้ำผุดขึ้นภายใน ไม่มีน้ำไหลจากที่อื่นหรือแม้แต่น้ำฝนไหลเข้ามาปน กระแสน้ำเย็นผุดพุขึ้นจากห้วงน้ำนั้น ทำให้ห้วงน้ำนั้นเองชุ่มชื่นเอิบอาบซาบซึมเยือกเย็นทั่วไปหมดทุกส่วน

3. ฌานที่ 3 ประกอบด้วย สุขและเอกัคคตา ผู้ปฏิบัติทำกายของตนให้ชุ่มชื่นเอิบอาบซาบซ่านด้วยสุขที่ปราศจากปีติทั่วไปหมดทุกส่วน เปรียบเหมือนกอบัวเหล่าต่าง ๆ ที่เติบโตขึ้นมาในน้ำ แช่อยู่ในน้ำ และน้ำหล่อเลี้ยงไว้ ย่อมชุ่มชื่นเอิบอาบซาบซึมด้วยน้ำเย็นทั่วไปหมดทุกส่วน ตั้งแต่ยอดตลอดเหง้า

4. ฌานที่ 4 ประกอบด้วย อุเบกขา และเอกัคคตา ผู้ปฏิบัติแผ่จิตใจอันบริสุทธิ์ผ่องแผ้วไปทั่วทั้งกาย เหมือนเอาผ้าขาวล้วนบริสุทธิ์มานุ่งห่มตัวตลอดหมดทั้งศีรษะ

ต่อจากความสุขในรูปฌาน 4 ก็จะเป็นความสุขในอรูปฌาน 4 ที่มีความประณีตยิ่งขึ้นไปตามแนวเดียวกันนี้ตามลำดับ[48]

แม้ว่าฌานสุขจะลึกซึ้งประณีตกว่ากามสุข แต่ก็ยังจัดไว้เป็นความสุขในระดับเวทนาเช่นเดียวกับกามสุข จัดเป็นภาวะปรุงแต่งที่ถูกปัจจัยทางจิตสร้างสรรค์ขึ้นมา ยังเป็นภาวะที่เสื่อมถอยได้[49] มีพุทธพจน์ตรัสไว้ว่า ในอริยวินัยเรียกกามคุณ 5 ว่าเป็นโลก ส่วนผู้ที่เข้าถึงสภาวะรูปฌานหรือ

---

[46]เรื่องเดียวกัน, หน้า 1046.

[47]ที.ปา. 11/307/278-279.

[48]ม.ม. 13/90/92-95.

[49]ม.ม. 13/19/20-21.

อรูปฌานก็ตาม เรียกได้ว่าเป็นผู้ได้มาถึงที่สุดของโลก แต่ก็ยังเป็นผู้เนื่องอยู่ในโลก ยังสลัดตัวไม่พ้นจากโลก ทั้งนี้ ข้อบกพร่องที่ทำให้ฌานไม่สมบูรณ์คือ ภาวะในฌานยังไม่โปร่งโล่งเต็มที่ ยังถูกจำกัด มีความคับแคบด้วยสัญญาและองค์ธรรมอื่น ๆ ที่เนื่องอยู่ในฌานนั้น ๆ ยังมีความคำนึงนึกด้วยสัญญาเกี่ยวกับฌานชั้นต่ำกว่าฟุ้งขึ้นมาในใจได้ แม้จะเป็นนิรามิสสุขแต่ก็ยังเป็นเหตุให้ติดยึดถือมั่น (อุปาทาน) อาจกลายเป็นเครื่องขัดขวางการบรรลุนิพพานหรือความสุขสมบูรณ์ที่สูงยิ่งขึ้น[50] จึงต้องมีการพัฒนาต่อไป

3. การพัฒนาความสุขขั้นที่ 3 : นิพพานสุข (วิมุตติสุข) (Nibbāna Sukha : Perfect or Transcendent Happiness)

นิพพานสุขหรือวิมุตติสุข เป็นเป้าหมายสูงสุดของการพัฒนาความสุขที่คนเราจะสามารถพัฒนาไปถึงได้ตามหลักทางพระพุทธศาสนา เป็นความสุขที่ยั่งยืนซึ่งต้องอาศัยการพัฒนาจิตและปัญญาตามแนวทางพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธเป็นสำคัญ โดยมีปัจจยาการแห่งศีลและสมาธิเป็นพื้นฐานที่จะส่งต่อไปยังปัจจยาการแห่งปัญญา เพื่อให้เกิดความรู้แจ้งเห็นสรรพสิ่งต่าง ๆ ได้ตามความเป็นจริง และบุคคลผู้เข้าถึงธรรมชาติของความจริง ย่อมอยู่เป็นสุขได้ในที่ทุกสถานในกาลทุกเมื่อ ดังเช่นพระพุทธองค์ ปรากฏความในคัมภีร์สังยุตตนิกาย สฬายตนวรรค ดังนี้

> “เทพและมนุษย์ทั้งหลาย มีรูปเป็นที่ยินดี รื่นรมย์ด้วยรูป บันเทิงด้วยรูป... บันเทิงด้วยเสียง...บันเทิงด้วยกลิ่น...บันเทิงด้วยรส...บันเทิงด้วยสิ่งสัมผัสกาย... บันเทิงด้วยธรรมารมณ์; เพราะรูป...เสียง...กลิ่น...รส...โผฏฐัพพะ...ธรรมารมณ์ แปรปรวน เลือนหาย ดับสลายไป เทพและมนุษย์ทั้งหลาย ย่อมอยู่เป็นทุกข์;
>
> ตถาคตอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า ทราบตามความเป็นจริงแล้ว ซึ่งความเกิดขึ้น ความตั้งอยู่ไม่ได้ คุณ โทษ ของรูป...เสียง...กลิ่น...รส...โผฏฐัพพะ... ธรรมารมณ์ พร้อมทั้งทางออก จึงไม่เป็นผู้มีรูปเป็นที่ยินดี ไม่รื่นรมย์อยู่ด้วยรูป ไม่บันเทิงอยู่ด้วยรูป ฯลฯ ธรรมารมณ์, เพราะรูป ฯลฯ ธรรมารมณ์ ปรวนแปร เลือนหาย ดับสลายไป ตถาคตก็อยู่เป็นสุขได้”[51]

สำหรับพื้นฐานเบื้องต้นของการดำเนินชีวิต เมื่อคนเราสามารถวางใจถูกต้องต่อกาม คลายความติดพันในกามคุณ ไม่เอาความสุขของตนไปฝากไว้กับกาม เลิกหมกมุ่นในกามสุข บุคคลก็พร้อมจะทำความรู้จักกับฌานสุขที่ประณีตลึกซึ้งยิ่งขึ้น เมื่อประสบกามสุข หากยังต้องการเสพกามสุขอยู่

---

[50]สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตโต), *พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย*, อ้างแล้ว, หน้า 1046-1047.

[51]ส.สฬา. 18/136-137/171-173. และ สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตโต), *พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย*, อ้างแล้ว, หน้า 1050-1051.

เขาก็สามารถเสพได้ตามปกติ แต่จะไม่ทำความชั่วเพราะเห็นแก่กามสุข เพราะเห็นคุณค่าของฌานสุข ซึ่งต้องอิงอาศัยความดีงามเป็นสิ่งที่สูงค่ากว่า

เมื่อได้รับฌานสุขแล้ว จิตของบุคคลจะดื่มด่ำน้อมดิ่งไปในอารมณ์ฌานอันประณีต ลึกซึ้งขึ้นไปโดยลำดับ จนถึงขั้นสูงสุด เป็นดังกลืนหายไปกับภาวะประณีตลึกซึ้งนั้น ภูมิขั้นแห่งการบรรลุเช่นนี้นับว่าประเสริฐ สุดสูงสุดเลิศยากที่ใคร ๆ จะเข้าถึงได้

หากบุคคลนั้นสามารถปล่อยวาง ละความติดใจพัวพันในภาวะเลิศล้ำดื่มด่ำน้อมดิ่งของฌานสมาบัติได้ คือ ถอนความติดในกามมาได้ขั้นหนึ่งแล้ว สามารถถอนความติดในฌานสมาบัติได้อีก ไม่มีความเกี่ยวเกาะติดพันในสิ่งใด ๆ เลย บุคคลนั้นจะถึงภาวะหลุดพ้นเป็นอิสระโดยสมบูรณ์ เรียกว่า “นิพพาน” ไม่มีสุขใดยิ่งใหญ่กว่า เหนือกว่าสุขในความเป็นอิสระ บุคคลที่เข้าถึงสภาวะดังกล่าว เป็นบุคคลที่ปราศจากความหวั่นไหวในความเคลื่อนไหวใด ๆ ของโลก กล่าวคือ ไม่หวั่นไหวต่อโลกธรรมทั้งหลายอีกต่อไป เป็นผู้ที่มีความสุขอย่างยิ่งด้วยความเป็นอิสระจากเครื่องร้อยรัดคือกิเลสทั้งปวง ดังมีพระพุทธพจน์ที่กล่าวไว้ว่า “พระนิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง”[52] และนิพพานสุขนี้เองที่เป็นความสุขอันเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดของพลวัตแห่งการพัฒนาความสุขตามหลักการในพระพุทธศาสนา

บุคคลที่เข้าถึงกระแสนิพพานสุข ทางพระพุทธศาสนาเรียกว่าเป็น “ทักขิไณยบุคคล หรืออริยบุคคล” โดยจำแนกตามความก้าวหน้าในการบำเพ็ญไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา และตามลักษณะของการละกิเลสที่ผูกใจสัตว์ไว้ เรียกว่า ‘สังโยชน์’ ซึ่งมีอยู่ 2 ประเภทใหญ่ ๆ ได้แก่ โอรัมภาคิยสังโยชน์ 5 อย่าง และ อุทธัมภาคิยสังโยชน์ 5 อย่าง ดังนี้

โอรัมภาคิยสังโยชน์ : สังโยชน์เบื้องต่ำหรือขั้นหยาบ คือ

1. *สักกายทิฏฐิ* ความเห็นว่าเป็นตัวตน

2. *วิจิกิจฉา* ความลังเลสงสัย เช่น สงสัยในคุณของพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ในสิกขา เป็นต้น ทำให้ไม่มั่นใจ ไม่อาจหาญในการดำเนินชีวิตตามธรรม

3. สีลัพพตปรามาส ความถือมั่นศีลพรต การยึดถือกฎระเบียบต่าง ๆ โดยสักว่าทำตามกันมา หรือด้วยตัณหาทิฏฐิ ทำให้ไม่เข้าสู่อริยมรรค

4. *กามราคะ* ความติดใคร่ในกาม อยากได้ใฝ่หาเรื่องรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะที่ชอบใจ

5. *ปฏิฆะ* ความกระทบกระทั่งในใจ ความหงุดหงิดขัดเคือง งุ่นง่านใจ

อุทธัมภาคิยสังโยชน์ : สังโยชน์เบื้องสูง หรือขั้นละเอียด คือ

1. *รูปราคะ* ความติดใจในรูปธรรมอันประณีต เช่น อารมณ์ฌาน ความสุขสงบในรูปฌาน

2. *อรูปราคะ* ความติดใจในอรูปธรรม เช่น ติดใจในอารมณ์แห่งอรูปฌาน เป็นต้น

3. *มานะ* ความถือตัว สำคัญตนเป็นนั่นนี่ เช่น สูงกว่าเขา เท่าเทียมเขา ต่ำกว่าเขา เป็นต้น

4. *อุทธัจจะ* ความฟุ้งซ่าน จิตใจไม่สงบ ว้าวุ่น ซัดส่าย คิดพล่านไป

---

[52]ขุ.ธ. 25/203/95.

5. *อวิชชา* ความไม่รู้จริง ไม่รู้เท่าทันสภาวะ ไม่เข้าใจกฎธรรมดาของเหตุผล หรือไม่รู้อริยสัจ

สำหรับทักขิไณยบุคคล (ผู้ควรแก่ของทำบุญ) ในที่นี้หมายถึงบุคคลที่ได้ฝึกอบรมตนในทางความประพฤติและคุณธรรมต่าง ๆ อย่างเพียบพร้อม เป็นตัวอย่างชีวิตที่ดีงามและมีความสุข การมีอยู่ของบุคคลเช่นนี้เป็นประโยชน์แก่โลกอย่างคุ้มค่า หรือ พระอริยบุคคล[53] คือ บุคคลผู้พ้นจากภาวะปุถุชน และจัดเข้าในกลุ่มสาวกสงฆ์ (อริยสงฆ์) ในแง่สังคม หมายถึง อริยะหรือผู้ที่เป็นอารยชนโดยอารยธรรม ดำเนินตามมรรคาที่เรียกว่ามัชฌิมาปฏิปทา เป็นผู้มีศีลธรรมเป็นไปตามเหตุผลบริสุทธิ์ เพื่อไม่เบียดเบียนตน ไม่เบียดเบียนผู้อื่น ให้มีชีวิตร่วมกันที่สงบสุข เอื้อแก่ความเจริญงอกงามแห่งประโยชน์ที่พึงได้พึงถึงตามลำดับ ทั้งแก่ตนและผู้อื่น บุคคลเช่นนี้เป็นบุคคลที่เข้าสู่กระแสนิพพานสุขแล้ว ได้แก่ พระเสขะ และ พระอเสขะ[54] มีอยู่ 4 ระดับ คือ

พระเสขะ (ผู้ยังต้องศึกษา หรือ สอุปาทิเสสบุคคล) (ผู้ยังมีเชื้อคืออุปาทานเหลืออยู่) คือ

1. *พระโสดาบัน* ผู้เข้าถึงกระแส เดินทางถูกต้อง หรือปฏิบัติถูกต้องตามอริยมรรคอย่างแท้จริงแล้ว เป็นผู้ทำได้บริบูรณ์ในขั้นศีล ทำได้พอประมาณในขั้นสมาธิ และทำได้พอประมาณในปัญญา ละสังโยชน์ได้ 3 ข้อแรก คือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา และสีลัพพตปรามาส

2. *พระสกทาคามี* ผู้มาสู่โลกนี้อีกครั้งเดียวจะกำจัดทุกข์ได้สิ้น เป็นผู้ทำได้บริบูรณ์ในขั้นศีล ทำได้พอประมาณในขั้นสมาธิ และทำได้พอประมาณในปัญญา ละสังโยชน์ได้ 3 ข้อต้น และทำราคะ โทสะ โมหะ ให้เบาบางลงไปอีกต่อจากชั้นโสดาบัน

3. *พระอนาคามี* ผู้จะปรินิพพานในที่ผุดขึ้น ไม่เวียนกลับมาอีก เป็นผู้ทำได้บริบูรณ์ในขั้นศีล ทำได้บริบูรณ์ในขั้นสมาธิ แต่ทำได้พอประมาณในปัญญา ละสังโยชน์ได้ 5 ข้อ (รวมสังโยชน์ 3 ข้อข้างต้น และ กามราคะ ปฏิฆะ)

พระอเสขะ (ผู้ไม่ต้องศึกษา) หรือ อนุปาทิเสสบุคคล (ผู้ไม่มีเชื้อคืออุปาทานเหลืออยู่) คือ

4. *พระอรหันต์* ผู้หักกำแห่งสังสารจักรได้แล้ว เป็นผู้สิ้นอาสวะ ทำได้บริบูรณ์ในสิกขาทั้ง 3 คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ละสังโยชน์เบื้องสูงได้อีก 5 ข้อ รวมเป็นละสังโยชน์ได้ 10 ข้อ[55]

อนึ่ง ลักษณะที่สำคัญอย่างหนึ่งของพระอรหันต์ก็คือ ไม่มีความกลัว หวาดเสียว สะดุ้งตกใจ ซึ่งเป็นกิเลสละเอียดที่แฝงลึกอย่างที่เรียกกันว่าอยู่ในจิตไร้สำนึกเหลืออยู่อีก อาการสะดุ้งตกใจเช่นที่กล่าวนี้ จะแสดงออกมาในเวลาบุคคลประสบอารมณ์อันเป็นที่ตั้งของความกลัวที่เข้ามากระทบโดยไม่รู้ตัว และเป็นอาการที่ปกปิดได้ยาก เพราะไม่ทันได้ตั้งสติ[56]

---

[53]สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต), *พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย*, อ้างแล้ว, หน้า 404.

[54]องฺ.ทุก. 20/36/79.

[55]สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตโต), *พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย*, อ้างแล้ว, หน้า 408-409.

[56]เรื่องเดียวกัน, หน้า 400.

ตารางที่ 3.3 พระอริยบุคคลและการละสังโยชน์ 10

ระดับที่	พระอริยบุคคล	สิกขาที่บำเพ็ญ	สังโยชน์ที่ละได้
1.	พระโสดาบัน	ศีลบริบูรณ์ สมาธิและปัญญาพอประมาณ	1) สักกายทิฏฐิ 2) วิจิกิจฉา 3) สีลัพพตปรามาส
2.	พระสกทาคามี	ศีลบริบูรณ์ สมาธิและปัญญาพอประมาณ	1)-3) และ มีราคะ โทสะ โมหะ ที่เบาบางลง
3.	พระอนาคามี	ศีลและสมาธิบริบูรณ์ ปัญญาพอประมาณ	1)-3) 4) กามราคะ 5) ปฏิฆะ
4.	พระอรหันต์	ศีล สมาธิ และปัญญาบริบูรณ์	1)-5) 6) รูปราคะ 7) อรูปราคะ 8) มานะ 9) อุทธัจจะ 10) อวิชชา

ในชัมพุขาทกสังยุต ว่าด้วยนิพพานปัญหาสูตร[57] พระสารีบุตรกล่าวแก่ชัมพุขาทกปริพาชกว่า “ความสิ้นราคะ ความสิ้นโทสะ ความสิ้นโมหะ เรียกว่า นิพพาน” และ “มรรคเพื่อทำปฏิปทาให้แจ้งนิพพานได้แก่ มรรคมีองค์ 8” และในสคาถวรรค ว่าด้วยสมาธิสูตร[58] พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสถึงสภาวะพระนิพพานไว้ว่า

> “สาวกของพระพุทธเจ้ามีจิตตั้งมั่น มีสติสัมปชัญญะ ย่อมรู้ชัดเวทนา เหตุเกิดแห่งเวทนา นิพพานอันเป็นที่ดับแห่งเวทนา และทางดำเนินให้ถึงความสิ้นไปแห่งเวทนาเหล่านั้น เพราะสิ้นเวทนา ภิกษุจึงหมดความหิว ปรินิพพานแล้ว”

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้กล่าวถึง “นิพพานสุข” หรือ “วิมุตติสุข” ไว้ในเชิงเปรียบเทียบไว้ให้พอเข้าใจว่า เป็นสุขที่สิ้นกิเลส ไร้ทุกข์ ไม่ติดในอะไร ๆ และ อะไร ๆ ก็ฉาบทาไม่ติด เหมือนน้ำไม่เปียกใบบัว ตัวอยู่ในโลกแต่ใจอยู่เหนือโลก อยู่เหนือทุกข์เหนือสุขที่ต้องเสวยเวทนา

---

[57]สำ.สฬา. 18/314/335.

[58]สำ.สฬา. 18/249/270.

เป็นความสุขที่ไม่ต้องเสพไม่ต้องเสวย แต่เสวยสุขได้เต็มอิ่มตามปรารถนา ไม่มีอะไรรบกวนบีบคั้น เปรียบเหมือนคนที่สมบูรณ์แข็งแรง ไร้โรค ไม่มีอะไรรบกวนระคายเคือง ปลอดโปร่ง โล่งเบา สงบ สว่าง เบิกบาน สะอาด ผ่องใส ไร้ทุกข์ เป็นความสุขที่เปี่ยมสมบูรณ์ในตัวเอง เพราะเมื่อไม่มีตัวตนย่อมไม่ติดในอะไร เป็นอิสระสิ้นเชิงแล้ว อยู่ที่ไหน ไม่ต้องมีอะไรก็เป็นสุข เรียกว่า ไม่มีอะไรต้องทำเพื่อตัวเองอีกต่อไป แม้แต่การแสวงหาความสุข ก็ได้แต่ทำเพื่อโลก เพื่อความสุขของมวลชนทั่วทั้งปวง[59] คือมาถึงสุขสุดท้ายแห่งภาวะจบสิ้นไปแห่งทุกข์ เป็นจิตใจที่ไร้เขตแดน เลยเขตแดนทุกข์ที่จะเอื้อมมาถึงได้ เป็นความสุขสูงสุดที่เป็นจุดหมายสำหรับมนุษย์ทุกคน[60] ผู้ที่เข้าถึงความสุขในระดับนี้จะรู้ทางออกจากทุกขเวทนา คือภาวะรอดพ้นเป็นอิสระที่ดีกว่ากามสุข ไม่ต้องอาศัยกามสุข เพราะมีประสบการณ์เกี่ยวกับความสุขที่กว้างขวางกว่า มีปัญญารู้เท่าทันสุขทุกข์ตามความเป็นจริง ความสุขของท่านจึงไม่ขึ้นกับเวทนา ไม่จำเป็นต้องอาศัยการเสพอารมณ์เป็นภาวะสุขในตัวและเป็นพื้นฐานรองรับภาวะที่พร้อมจะเสวยสุขอื่น ๆ ได้ตามที่เป็นจริง

อาจกล่าวได้ว่า ภาวะของกามสุขและฌานสุข เป็นภาวะแห่งการเข้าหา เข้าไปยึด เข้าไปรวม ต้องมีที่ฝากตัว ต้องมีที่ขึ้นต่อ แต่นิพพานสุขหรือวิมุตติสุข เป็นภาวะหลุดออก ปลอดพ้น โปร่งโล่ง[61] ภาวะจิตเช่นนี้จะให้ความรู้สึกอย่างไร เป็นสุข ผ่องใส เบิกบาน โปร่งโล่งอย่างไร เป็นประสบการณ์เฉพาะที่ผู้หลุดพ้นแล้วมีเป็นพิเศษ ต่างหากจากปุถุชนทั้งหลาย ปุถุชนผู้ไม่เคยประสบจึงยากที่จะนึกคิดคาดคะเนให้แจ้งแก่ใจ แต่ก็คงพอนึกถึงได้ว่าจะต้องเป็นภาวะที่เลิศล้ำแน่ทีเดียว[62]

โดยสรุป การพัฒนาความสุข 3 ระดับควบคู่ไปกับการพัฒนาจิตและปัญญา โดยความสุขทั้ง 3 ระดับ ได้แก่ 1. กามสุข เป็นความสุขที่อิงอาศัยสิ่งภายนอก ปัจจัยภายนอกต่าง ๆ รับรู้ผ่านประสาทสัมผัส เป็นความสุขของปุถุชนทั่วไป 2. ฌานสุข เป็นความสุขที่เกิดจากการพัฒนาอบรมจิต เป็นปัจจัยภายใน ความสุขที่บุคคลสามารถสร้างให้เกิดขึ้นแก่ตนเอง ไม่ต้องอิงอาศัยสิ่งภายนอก 3. นิพพานสุข หรือ วิมุตติสุข เป็นสุขขั้นสูงสุด ความสุขที่เกิดจากการพัฒนาจิตและปัญญาภายใน เป็นความสุขที่อยู่ประจำตัวบุคคลตลอดเวลา อยู่เหนือเวทนาการปรุงแต่งทั้งปวง

---

[59]คติของพระอรหันต์ ผู้บรรลุถึงนิพพานสุข คือ พหุชนสุขายะ โลกานุกัมปายะ คือ ทำการเพื่อประโยชน์สุขของประชาชน เพื่อเกื้อการุณย์แก่ชาวโลก, สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตโต), *พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย*, อ้างแล้ว, หน้า 1017.

[60]เรื่องเดียวกัน, หน้า 1039.

[61]เรื่องเดียวกัน, หน้า 1051-1052.

[62]เรื่องเดียวกัน, หน้า 1049.

3.2.2 วิธีปฏิบัติต่อความสุข

หลักการเพียรพยายามให้ได้ผลในการละทุกข์ ลุสุข การปฏิบัติที่ถูกต้องต่อความทุกข์และสุข ซึ่งเป็นไปตามหลักพระพุทธศาสนา ที่แสดงว่าความเพียรพยายามที่ถูกต้องจะมีผลจนสามารถเสวยสุขที่ไร้ทุกข์ได้[63] ประกอบด้วย

1. ไม่เอาทุกข์ทับถมตนที่ไม่เป็นทุกข์ เมื่อถูกโลกธรรมกระทบ ฝ่ายดีก็นำมาเป็นประโยชน์เกื้อกูลตนและคนอื่น แต่หากเป็นฝ่ายเคราะห์ ก็ให้วางใจให้เป็นว่าเป็นแบบทดสอบของชีวิต เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ ฝึกสติปัญญาเพื่อการพัฒนายิ่งขึ้น

2. ไม่ละทิ้งสุขที่ชอบธรรม อันอยู่บนพื้นฐานของความเมตตาต่อกัน

3. ไม่ลุ่มหลงมัวเมาในสุขที่ชอบธรรม อันเป็นเหตุแห่งความประมาท

4. เพียรเข้าถึงสุขที่ประณีตยิ่งขึ้น ซึ่งต้องประกอบด้วยปัญญาในการรู้เท่าทันความเป็นจริงของธรรมชาติ จึงจะเป็นสุขที่เกิดขึ้นจากตนเองได้อย่างเป็นอิสระ โดยไม่ต้องอาศัยวัตถุหรือสิ่งอื่น[64] (เพียรทำเหตุแห่งทุกข์ให้หมดสิ้นไป โดยนัยว่า เพียรปฏิบัติเพื่อเข้าถึงสุขที่สูงขึ้นไปจนสูงสุด)[65]

สรุป พระพุทธศาสนาเป็นระบบพัฒนาความสุขซึ่งเป็นสิ่งที่พัฒนาได้ โดยเริ่มต้นจากการพัฒนาความปรารถนาหรือความต้องการในจิตใจของคนให้เกิดเป็นกุศล เรียกว่าเป็นฉันทะ จากตนเองสู่การทำงาน สู่การศึกษาเรียนรู้ สู่สังคม สู่ธรรมชาติ นำให้เกิดเป็นความสุขในระหว่างแต่ละขั้นตอน จนถึงความสุขทางปัญญา โดยมีพรหมวิหารธรรมเป็นองค์ประกอบ รวมทั้งรู้วิธีปฏิบัติต่อความสุข เห็นโลกตามความเป็นจริง และเป็นอิสระจากสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างแท้จริง จนกระทั่งสามารถแผ่ขยายความสุขจากตนให้กว้างขวางออกไปสู่บุคคลอื่นและสังคม ซึ่งการพัฒนาตามลำดับขั้นดังกล่าวสามารถกระทำได้โดยพัฒนาการศึกษาคือไตรสิกขาเป็นหลักสำคัญ และจะนำสู่ความสุขที่สำคัญ 3 ขั้น คือ กามสุข ฌานสุข และ นิพพานสุขหรือวิมุตติสุข

3.3 หลักพุทธธรรมในการสร้างความสุข

เมื่อพิจารณาการพัฒนาความสุขคือการพัฒนาชีวิต พัฒนาจิต และพัฒนาปัญญา ในส่วนชีวิตของคนประกอบด้วยรูปกับนาม คือ กายกับใจ การพัฒนาความสุข 3 ระดับ เริ่มต้นจากกามสุข ซึ่งจะเห็นได้ว่าเกี่ยวข้องกับความสุขทางกาย (รูป) ผ่านพลวัตแห่งการเรียนรู้โดยอาศัยประสาทสัมผัสทาง

---

[63]ม.อุ. 14/10/15. และ สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม,* อ้างแล้ว, หน้า 135.

[64]สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตโต), *ความสุขที่สมบูรณ์ (Perfect Happiness),* (กรุงเทพฯ : ผลิธัมม์, 2561), หน้า 68.

[65]สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต), *พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย,* อ้างแล้ว, หน้า 1061.

กายของคนเราเป็นหลัก รวมทั้งความนับเนื่องสัมพันธ์กับสิ่งต่าง ๆ ในทางวัตถุและกายภาพที่จัดได้ว่าเป็นปัจจัยภายนอก มีผลต่อการเกิดความรู้สึกสุขทุกข์ (เวทนา) ต่าง ๆ

ในระดับต่อมา การยกระดับความสุขด้วยการพัฒนาจิตและปัญญาให้ยิ่งขึ้น เข้าสู่ความสุขในระดับฌานสุข อันเป็นความสุขที่บุคคลสามารถสร้างให้เกิดขึ้นได้ด้วยตนเอง ความสุขระดับนี้เป็นความสุขที่พระพุทธองค์ทรงสรรเสริญว่าควรพัฒนาให้เกิดขึ้น เพื่อยกระดับจิตให้สงัดจากกามและอกุศลทั้งปวง เพราะเห็นโทษของกามคุณ[66] จึงเป็นการพัฒนาจิตหรือปัจจัยภายในของบุคคลโดยตรง กระทั่งสามารถต่อยอดพัฒนาให้เกิดปัญญาสูงสุด เพื่อสร้างและพัฒนาความสุขระดับสูงสุดคือนิพพานสุขหรือวิมุตติสุขให้เกิดขึ้น ดังนั้น การพิจารณาหลักพุทธธรรม (พุทธปัญญา) เพื่อนำมาเป็นเครื่องมือหรืออุปกรณ์ในการพัฒนาความสุข จึงพิจารณาที่ระดับขั้นของความสุขเป็นหลัก แล้วจึงพิจารณาหลักพุทธธรรมที่สัมพันธ์และส่งเสริมการพัฒนาความสุขทั้ง 3 ระดับนั้น สรุปได้ดังนี้

1. กามสุข ความสุขอย่างคฤหัสถ์ทั่วไป ใช้หลักคิหิสุข (กามโภคีสุข 4) เพื่อพัฒนาความสุขที่เป็นพื้นฐานในการดำรงชีวิตซึ่งเกี่ยวข้องกับกามคุณ 5 โดยตรง การสร้างประโยชน์สุขในปัจจุบันให้เกิดขึ้น โดยหลักทิฏฐธัมมิกัตถสังวัตตนิกธรรม 4 (ทิฏฐธัมมิกัตถประโยชน์) ซึ่งสามารถต่อยอดต่อไปยังสัมปรายิกัตถประโยชน์ เพื่อความไม่ประมาทต่อชีวิตและเพื่อเป็นการปูพื้นฐานต่อไปยังการพัฒนาความสุขในระดับที่สูงยิ่ง ๆ ขึ้นต่อไปได้

นอกจากนี้ การเตรียมพื้นฐานสำหรับการพัฒนาจิตให้ควรแก่การงานในเบื้องหน้า จึงนำหลักบุญกิริยาวัตถุมาใช้ประกอบด้วยอีกหลักหนึ่ง

2. ฌานสุข ความสุขจากความสงัดจากกามและอกุศลธรรม ใช้หลักองค์ฌาน เพื่อตรวจสอบสภาวะจิตของผู้ฝึกฝน ความละเอียด ความพร้อมของจิต เพื่อการพัฒนาความสุขในระดับยิ่ง ๆ ขึ้นต่อไป ความสุขระดับนี้เป็นความสุขที่บุคคลสามารถสร้างให้เกิดขึ้นแก่ตนเองได้ พึ่งพาตนเองได้ และเป็นเครื่องช่วยพัฒนาชีวิตไปสู่ความสุขที่สามารถลดการพึ่งพาวัตถุหรือสิ่งเสพภายนอกได้อีกด้วย

พัฒนาควบคู่ไปกับหลักบุญกิริยาวัตถุ

3. นิพพานสุข หรือ วิมุตติสุข เป็นความสุขขั้นสูงสุดที่เป็นเป้าหมายในการพัฒนาความสุขของมนุษย์ที่จะพึงไปถึงได้ โดยการพัฒนาจิต พัฒนาปัญญาเพื่อรู้แจ้งในการแก้ไขปัญหาชีวิต มีสุดยอดของปัญญาคือความรู้ในความสิ้นทุกข์ตามแนวคิดทางพระพุทธศาสนา[67] ความสุขระดับนี้ทำให้บุคคลสามารถมีความสุขในตนเองได้ทุกเมื่อ โดยไม่ต้องพึ่งพาอาศัยสิ่งภายนอกใด ๆ ด้วยประการทั้งปวง

หลักพุทธธรรมที่นำมาใช้ ได้แก่ หลักอริยมรรคมีองค์ 8 ควบคู่ไปกับการพัฒนาหลักบุญกิริยาวัตถุที่สืบสานต่อยอดมาจากการพัฒนาความสุขในระดับที่ 1 และระดับที่ 2

---

[66]ม.อุ. 14/328/395-396.

[67]สุเชาวน์ พลอยชุม, *พุทธปรัชญาในสุตตันตปิฎก,* อ้างแล้ว, หน้า 157.

เหล่านี้ เป็นหลักพุทธธรรมที่พิจารณาจากหลักพุทธธรรม 84,000 พระธรรมขันธ์ที่มีอยู่ เป็นภาพกว้างเพื่อสร้างความสุข 3 ระดับดังกล่าว โดยต้องไม่ลืมพื้นฐานสำคัญพลวัตแห่งการเรียนรู้ที่มีอยู่แล้วในพระพุทธศาสนาคือหลัก *ไตรสิกขา* ได้แก่ อธิสีลสิกขา อธิจิตตสิกขา และอธิปัญญาสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) ซึ่งพิจารณาโดยปัจจัยที่เกี่ยวข้องแล้ว จะเห็นได้ว่าสอดคล้องกับการพัฒนาความสุข 3 ระดับได้พอดี ในขณะเดียวกัน เนื่องจากโดยหลักการแล้ว เนื้อแท้ของการพัฒนาความสุขก็มาจากการพัฒนาจิตและปัญญา ดังนั้น หลักการที่สำคัญหรือเรียกว่าเป็นองค์ความรู้ที่สำคัญอีกประการหนึ่งจึงได้แก่หลักการพัฒนาปัญญา ซึ่งในงานวิจัยนี้จะใช้หลัก *ปัญญา 3* ได้แก่ สุตมยปัญญา จินตามยปัญญา และ ภาวนามยปัญญา เป็นองค์ประกอบสำหรับการพัฒนาความสุข 3 ระดับด้วย

หลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กับการพัฒนาความสุข 3 ระดับ สามารถแสดงได้ดังนี้

ตารางที่ 3.4 หลักพุทธธรรมในการสร้างความสุข 3 ระดับ

หลักพุทธธรรม	กามสุข	ฌานสุข	วิมุตติสุข (นิพพานสุข)
1. คิหิสุข (กามโภคีสุข)	√		
2. ทิฏฐธัมมิกัตถประโยชน์	√	√	
3. บุญกิริยาวัตถุ	√	√	√
4. องค์ฌาน	(√)	√	(เป็นพื้นฐานการพัฒนาต่อไปถึงวิมุตติสุข)
5. อริยมรรคมีองค์ 8 (ปัญญา ศีล สมาธิ)	(√)	(√)	√

3.3.1 คิหิสุข (กามโภคีสุข 4)

คิหิสุข หรือ กามโภคีสุข 4 เป็นหลักพุทธธรรมที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแสดงแก่อนาถบิณฑิกคหบดี ณ พระเชตวันมหาวิหาร ปรากฏในคัมภีร์อังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต ว่าด้วยอานัณยสูตร เป็นหลักที่เกี่ยวกับผู้ครองเรือนซึ่งเป็นผู้ที่ยังบริโภคกามคุณ (กามโภคีบุคคล) ยังมีภาระหน้าที่ในการดูแลครอบครัว ตลอดถึงปฏิสัมพันธ์ต่อบุคคลและสิ่งแวดล้อมที่มีความเกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตและการประกอบกิจการงานต่าง ๆ ในสังคมโลก พระพุทธองค์ตรัสไว้ในอิณสูตร ว่า *“ความยากจนและการกู้หนี้เป็นทุกข์ของกามโภคีบุคคลในโลก คนจนเมื่อกู้หนี้ใช้สอยอยู่ย่อมเดือดร้อน...”*[68] ดังนั้น ความสุขในระดับกามสุขที่ผู้คนทั่วไปแสวงหากันจึงเป็นความสุขที่เกี่ยวข้องกับปัจจัย 4 หรือปัจจัยทางด้านเศรษฐกิจ เพื่อการดำรงชีวิตเกี่ยวกับ “ทรัพย์” เป็นสำคัญ และหลักคิหิสุขสามารถนำมาใช้เพื่อตอบโจทย์ความสุขของประชาชนทั่วไปได้เป็นอย่างดี

[68]องฺ.ฉกฺก. 22/45/507-511.

หลักคิหิสุข ประกอบด้วยความสุข 4 อย่างคือ 1. อัตถิสุข สุขเกิดจากความมีทรัพย์ 2. โภคสุข สุขเกิดจากการใช้จ่ายทรัพย์ 3. อานัณยสุข (อนณสุข) สุขเกิดจากความไม่เป็นหนี้ และ 4. อนวัชชสุข สุขเกิดจากความประพฤติที่ไม่มีโทษ

จากประวัติศาสตร์ จะเห็นได้ว่าชีวิตของคนเรานั้น ตั้งแต่อดีตถึงปัจจุบันดำเนินไปด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้เพื่อความอยู่รอดเป็นสำคัญ ส่งผลให้เกิดวิวัฒนาการของพลวัตแห่งสังคม หมุนเวียนส่งต่อแก่กันและกันเป็นวงจรต่อเนื่องกันเรื่อยมา หากกล่าวในแง่เศรษฐกิจ การเรียนรู้ทำให้คนในสังคมเกิดการแลกเปลี่ยนสิ่งของเครื่องใช้ต่าง ๆ โดยเฉพาะปัจจัย 4 ที่เป็นสิ่งจำเป็นต่อการดำรงชีวิต เพื่อช่วยเติมเต็มในสิ่งที่ขาดแก่กันและกัน และเพื่อเติมเต็มความสุขให้แก่ชีวิต เช่น ในครอบครัวนี้รู้วิธีปลูกผัก มีผักเหลือกินเหลือใช้ ครอบครัวนั้นมีความรู้ในการเลี้ยงไก่ไข่ ได้ไข่ไก่เหลือเก็บ ก็นำมาแลกกันกิน แลกกันใช้ ทำให้ได้รายการอาหารที่หลากหลายขึ้น ได้คุณค่าทางโภชนาการเพิ่มมากขึ้นในอาหารแต่ละมื้อ เริ่มต้นจากการแลกเปลี่ยนกันในระหว่างบุคคล ต่อมาเมื่อชุมชนมีขนาดใหญ่ขึ้น คนในสังคมในชุมชนนั้นก็ค่อยเรียนรู้วิธีเสริมแรง ค่อยขยับขยายสร้างแนวทางในการแลกเปลี่ยนให้กว้างขวางขึ้น มีการใช้สิ่งของที่กำหนดว่ามีค่าเป็นที่ยอมรับให้เป็นตัวแทนในการแลกเปลี่ยน ทำให้เกิดวิวัฒนาการต่อมา ซึ่งปรับเปลี่ยนไปตามยุคสมัย เช่น มีการใช้เบี้ย เหรียญกษาปณ์ ธนบัตร เป็นต้น และพัฒนาขึ้นเป็นระบบการค้า จนกระทั่งมาถึงระบบโลจิสติกส์ (Logistics) อย่างในปัจจุบัน

“ทรัพย์” จึงหมายถึงสิ่งมีค่า ที่นำมาใช้ในการแลกเปลี่ยน ไม่ว่าจะเป็นวัตถุที่มีรูปร่าง หรือเงินตรา และยังหมายถึงวัตถุที่ไม่มีรูปร่าง เช่น ปัญญาเป็นทรัพย์ เป็นต้น[69]

เมื่อมีทรัพย์ คนย่อมมีความสุข เพราะสามารถใช้ทรัพย์นั้นในการแลกเปลี่ยนกับปัจจัย 4 และสิ่งต่าง ๆ ที่ต้องการได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากทรัพย์นั้นเป็นสิ่งที่ตนเองหามาได้ด้วยความรู้ความสามารถจากการเรียนรู้อย่างน่าภาคภูมิใจ ทรัพย์นั้นย่อมทำให้เป็นสุข เบิกบานใจ เป็นเครื่องยังความปลื้มใจ เรียกว่า “อัตถิสุข” ดังปรากฏความในคัมภีร์อังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต ว่า *“...กุลบุตรในโลกนี้มีโภคทรัพย์อันหามาได้ด้วยความหมั่นเพียร เก็บรวบรวมด้วยน้ำพักน้ำแรง อาบเหงื่อต่างน้ำ ประกอบด้วยธรรม ได้มาโดยธรรม, เขาได้รับสุขโสมนัสว่า ‘เรามีโภคทรัพย์ที่หามาได้ด้วยความขยันหมั่นเพียร... ’ นี้เรียกว่า อัตถิสุข”*[70]

นอกจากทรัพย์ที่หามาได้โดยสัมมาชีพที่นำความสุขมาให้แก่บุคคลแล้ว ยังมีทรัพย์อีกประเภทหนึ่งที่เกิดขึ้นด้วยอำนาจบุญญาธิการของบุคคล เป็นการยืนยันถึงบุรพกรรมที่บุคคลนั้นได้เคยกระทำไว้ในกาลก่อน เช่น การปรากฏขึ้นของขุมทรัพย์ทั้ง 4 ขุม ที่เป็นสหชาติขององค์สมเด็จพระสัมมา

---

[69]พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554 (orst.go.th) (เข้าเมื่อ 28 กุมภาพันธ์ 2566).

[70]องฺ.จตุกฺก. 21/62/105-107. และ ปัญญา ใช้บางยางและคณะ, *ธรรมาธิบาย หลักธรรมในพระไตรปิฎก,* พิมพ์ครั้งที่ 2, (กรุงเทพฯ : ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม, 2555), หน้า 216.

สัมพุทธเจ้า ในคราที่พระพุทธองค์ประสูติ[71] หรือขุมทรัพย์ทั้ง 4 ที่เกิดขึ้นรองรับท่านโชติกเศรษฐี ผู้บำเพ็ญทานบารมีไว้มากในอดีต[72] เป็นต้น ดังนั้น ผู้มีทรัพย์อันอุดมบริบูรณ์ด้วยอำนาจแห่งบุญกุศลที่ได้กระทำด้วยดีแล้ว หรือแม้ที่เกิดจากการขวนขวายกระทำให้เกิดขึ้นในปัจจุบันย่อมประสบความสุข

ความสุขที่เห็นได้ชัดอีกประการหนึ่งในชีวิตของคนเราก็คือ เมื่อปรารถนาสิ่งใดแล้วได้ในสิ่งนั้น ย่อมเป็นสุข เช่น เมื่อหิว ร่างกายต้องการอาหาร และเพราะมีทรัพย์ที่หามาได้ด้วยความรู้โดยธรรม ก็สามารถนำทรัพย์นั้นไปจับจ่ายใช้สอยได้อย่างสะดวกมือสบายใจ เพื่อตอบสนองความต้องการของตนเอง ทำให้หายจากโรคหิวในปัจจุบันได้ทันทีทันใด หรือแม้ปรารถนาในการกินดีอยู่ดีในระยะยาว ก็สามารถใช้ทรัพย์นั้นเพื่อแลกเปลี่ยนเป็นปัจจัย 4 เป็นเหตุแห่งความอยู่ดีกินดี ครั้นปรารถนาจะสงเคราะห์ผู้ใดก็สามารถทำได้โดยไม่ลำบาก การที่สามารถใช้โภคทรัพย์อันสุจริตได้อย่างสบายใจ ไม่ว่าจะเพื่อตนเองหรือผู้อื่น ย่อมเป็นเหตุนำสุขมาให้ ในคัมภีร์อังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต กล่าวไว้ว่า *“...กุลบุตรในโลกนี้ใช้สอยโภคทรัพย์และทำบุญด้วยโภคทรัพย์ที่หามาได้ด้วยความหมั่นเพียร เก็บรวบรวมด้วยน้ำพักน้ำแรง อาบเหงื่อต่างน้ำ ประกอบด้วยธรรม ได้มาโดยธรรม, เขาได้รับสุขโสมนัสว่า ‘เราใช้สอยโภคทรัพย์ที่หามาได้ด้วยความขยันหมั่นเพียร....’ นี้เรียกว่า โภคสุข”*[73]

วิวัฒนาการของพลวัตแห่งการเรียนรู้ส่งผลให้วิทยาการและเทคโนโลยีต่าง ๆ เจริญก้าวหน้าอย่างก้าวกระโดด ในสังคมโลกยุคปัจจุบัน “ทรัพย์” นอกจากจะหมายถึงเงินทอง ข้าวของเครื่องใช้ที่มีค่าต่าง ๆ แล้ว ยังหมายถึงเงินในสกุลดิจิทัลที่ไม่มีรูปร่างให้จับต้องได้ เงินที่สามารถเบิกล่วงหน้าในวงเงินบัตรเครดิต เพื่อนำมาใช้แลกเปลี่ยนสินค้าและบริการต่าง ๆ ในการตอบสนองกามสุข และการใช้จ่ายก็ง่ายเพียงปลายนิ้วขยับ ประกอบกับข้อมูลข่าวสารทั้งจริงและเท็จในลักษณะโฆษณาชวนเชื่อมากมาย กระตุ้นให้คนเกิดความอยากมีอยากได้ ความสะดวกรวดเร็วในการใช้จ่ายทรัพย์ การขาดความรู้เท่าทันกระแสข้อมูล เหล่านี้ทำให้บางครั้งคนขาดสติยั้งคิดในการจับจ่ายใช้สอย ทำให้ใช้จ่ายเกินรายรับจนเกิดเป็นภาวะหนี้ ยิ่งเมื่อสมทบกับอัตราดอกเบี้ยที่ทำให้ยอดหนี้ค้างชำระเพิ่มมากขึ้นทุกวัน ภาระหนี้ที่เกิดขึ้นย่อมทำให้บุคคลเกิดความทุกข์เดือดร้อนใจได้ตลอดเวลา ดังนั้น การเรียนรู้กระแสข้อมูลข่าวสาร การเรียนรู้วิธีบริหารจัดการทรัพย์ การเรียนรู้วิธีบริหารจัดการความต้องการของกิเลสตนเองให้สมดุล พอดีพองาม จึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งในการบริหารจัดการความสุขให้เกิดขึ้นแก่ชีวิตคนเราในยุคนี้ และในชีวิตจริง คนเราจะพบความจริงที่สำคัญประการหนึ่ง คือ ความไม่มีหนี้ทำให้คนอยู่เย็นเป็นสุข ไม่ต้องอยู่ร้อนนอนทุกข์ ดังความปรากฏในคัมภีร์อังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต ว่า

---

[71]คณาจารย์สำนักพิมพ์เลี่ยงเชียง, *หนังสือบูรณาการแผนใหม่ นักธรรมชั้นตรี,* (กรุงเทพฯ : เลี่ยงเชียง, 2546), หน้า 246.

[72]ขุ.ธ.อ. 43/404-405. และ ธรรมสภา, *สมุดภาพ ไตรภูมิพระร่วง : เล่าเรื่องภูมิทั้งสามอันเป็นที่อยู่ของสัตว์โลก,* (กรุงเทพฯ : สถาบันบันลือธรรม, ม.ป.ป.), หน้า 95.

[73]องฺ.จตุกฺก. 21/62/105-107.

“...กุลบุตรในโลกนี้ไม่เป็นหนี้สินใคร ไม่ว่าจะน้อยหรือมากก็ตาม เขาได้รับสุขโสมนัสว่า ‘เราไม่เป็นหนี้ใคร ไม่ว่าจะน้อยหรือมาก’ นี้เรียกว่า อานัณยสุข”[74]

นอกจากนี้ “การเรียนรู้” ทำให้คนเราได้รู้ในสิ่งที่เรียน เกิดเป็น “ความรู้” ในสิ่งที่ได้เรียนรู้นั้น กระบวนการเรียนรู้เป็นกระบวนการที่ควบรวมกระบวนการพัฒนาสมองไว้ด้วย ทำให้เกิดการรวบรวมองค์ความรู้ที่บุคคลได้เก็บเกี่ยว สั่งสมเป็นประสบการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นเรื่องเฉพาะบุคคล ความรู้พัฒนาคนให้เกิดปัญญา เพื่อนำปัญญานั้นไปใช้ในการพิจารณาเรื่องราวต่าง ๆ ในชีวิต ซึ่งตามหลักพุทธธรรม การพิจารณานั้นหมายรวมถึงทั้งการคิด (มโนกรรม) การพูด (วจีกรรม) และการประพฤติ (กายกรรม) ที่ไม่เป็นโทษ หากบุคคลสามารถดำเนินการโดยสุจริต ไม่เป็นที่ตำหนิติเตียนทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น บุคคลนั้นย่อมดำรงชีวิตอยู่อย่างเป็นสุข

ยกตัวอย่างเรื่องจุลลกเศรษฐีชาดก (จูฬเสฏฐิชาดก)[75] กล่าวถึงชายหนุ่มยากไร้ผู้หนึ่งชื่อ “จูฬันเตวาสิก”[76] เขาได้ยินคำปรารภจากจุลลกะเศรษฐี คหบดีใหญ่ผู้เป็นบัณฑิตแห่งเมืองพาราณสี ว่า ผู้มีปัญญาสามารถนำซากหนูตายไปสร้างฐานะได้ เมื่อได้ยินแล้ว เขาคิดพิจารณาว่าท่านเศรษฐีเป็นผู้มีความรู้ ย่อมกล่าวในสิ่งที่รู้และน่าเชื่อถือ เขาจึงเก็บเอาซากหนูตายไปขายที่ตลาด ได้ทรัพย์มาจำนวนเล็กน้อย นำทรัพย์ที่ได้ไปซื้อน้ำอ้อยแจกคนเก็บดอกไม้ผู้เดินทางผ่านมา ได้ดอกไม้เป็นการตอบแทน เขาจึงนำดอกไม้นั้นไปขายต่อ อยู่มาวันหนึ่ง มีพายุพัดผ่านเมือง ทำให้ต้นไม้ในราชอุทยานโค่นล้ม ผู้รักษาอุทยานไม่ทราบว่าจะนำไม้เหล่านั้นไปทิ้งที่ไหน เขาจึงอาสาดำเนินการให้โดยขอกิ่งไม้ที่จะทิ้งเป็นค่าตอบแทน เมื่อบรรลุข้อตกลง เขาจึงจ้างเด็ก ๆ มาช่วยกันตัดกิ่งไม้แล้วนำไปขายเป็นฟืนแก่ช่างหม้อหลวง ทำให้ได้ทรัพย์เพิ่มขึ้นพร้อมภาชนะ 5 อย่างมีตุ่มน้ำเป็นต้น จากนั้นเขานำตุ่มใส่น้ำไปตั้งไว้เป็นจุดบริการน้ำดื่มแก่คนหาบหญ้า ทำข้อตกลงในการขายหญ้ากัน ต่อมาได้ขยายการเจรจาซื้อขายสินค้าไปที่ท่าเรือ ด้วยเหตุนี้ทำให้เขาสามารถหาเงินเพิ่มได้มากถึง 2 แสนกหาปณะ

เมื่อได้ทรัพย์มา เขาระลึกถึงพระคุณของท่านจุลลกะเศรษฐี ผู้แนะนำโอกาสอันดีในการสร้างฐานะให้ แรงจูงใจ (Motivation) ที่เริ่มต้นจากคำแนะนำของท่านเศรษฐี ทำให้เขาสามารถประสบความสำเร็จด้วยปัญญาและความขยันหมั่นเพียรภายในระยะเวลาเพียง 4 เดือน เขาได้จัดแบ่งทรัพย์ที่หามาได้ครึ่งหนึ่ง ตั้งใจนำไปมอบให้แก่ท่านเศรษฐี ซึ่งเมื่อท่านเศรษฐีทราบเรื่องทั้งหมดแล้ว พิจารณาเห็นในปัญญาและคุณความดีของชายหนุ่ม จึงตัดสินใจยกบุตรสาวให้แต่งงานด้วย ครั้นเมื่อท่านเศรษฐีล่วงลับไปแล้ว จูฬันเตวาสิกจึงได้เป็นผู้ครอบครองทรัพย์สมบัติและดำรงตำแหน่งเศรษฐีแทนสืบต่อมา

จากเรื่องราวดังกล่าว จะเห็นได้ว่า จุลลกะเศรษฐีเป็นผู้ที่มีความรู้และมีความเมตตา แนะนำความรู้จากประสบการณ์การเรียนรู้ของตนแก่ผู้อื่นโดยปราศจากความตระหนี่ ในขณะเดียวกัน

---

[74]เรื่องเดียวกัน.

[75]ขุ.ชา. (ภาค 1) 27/4/2.

[76]อรรถกถา จุลลกเศรษฐีชาดก หน้าต่างที่ 1 ใน 1 (84000.org) (เข้าเมื่อ 1 มีนาคม 2566).

จูฬันเตวาสิกซึ่งเป็นผู้มีปัญญา มีความรู้ว่าท่านเศรษฐีเป็นผู้มีความรู้ เป็นบัณฑิต ดังนั้นพิจารณาแล้วว่าคำแนะนำของท่านพึงเชื่อถือได้ จึงได้นำแนวคิดที่ได้รับมาเป็นแรงบันดาลใจ และเขายังได้คิดหาทางต่อยอดความรู้ที่มีด้วยความขวนขวาย เริ่มต้นจากซากหนูตัวหนึ่งไปสู่น้ำอ้อยแก่คนที่เหน็ดเหนื่อยจากการเก็บดอกไม้ แล้วค่อยขยับขยายการแลกเปลี่ยนทรัพย์ออกไปในวงกว้างขึ้น ประกอบกับความมีมนุษยสัมพันธ์อันดีและการรู้จักวิเคราะห์ข้อมูลข่าวสาร การสร้างเครือข่ายพันธมิตรที่ดี ทำให้เขาเล็งเห็นช่องทางในการขยับขยายหนทางสัมมาอาชีพว่าควรดำเนินไปในแนวทางใดจึงจะประสบความสำเร็จ สมดังพุทธพจน์ที่ว่า *“ผู้มีปัญญาพิจารณาเห็นโดยประจักษ์ ย่อมตั้งตัวได้ด้วยสิ่งของอันมีมูลค่าน้อย เหมือนคนก่อไฟกองเล็ก ๆ ทำให้เป็นกองใหญ่ได้”*[77]

จากความรู้สู่ความคิดที่ดี นำไปสู่คำพูดและการกระทำที่ดี ที่มีคุณประโยชน์ ทำให้ชายหนุ่มคนหนึ่งร่ำรวยเป็นเศรษฐีขึ้นมาได้จากซากหนูตายเพียงตัวเดียวในระยะเวลาไม่นาน

ดังนั้น ความคิด คำพูด และการกระทำที่ไม่มีโทษ เป็นไปอย่างผู้มีปัญญา ย่อมนำทรัพย์และความสำเร็จมาสู่บุคคลได้ และการที่บุคคลรู้จักการใช้ทรัพย์ในทางที่ถูกต้อง รู้จักบำเพ็ญประโยชน์เกื้อกูลประโยชน์ตนและผู้อื่น อีกทั้งยังไม่ประกอบหนี้ให้เกิดขึ้น ย่อมนำไปสู่ความอิ่มเอิบใจในทรัพย์ที่หามาได้ด้วยความสุจริต ไม่บกพร่องเสียหาย และแม้ใคร ๆ ก็ติเตียนไม่ได้ ดังแสดงในคัมภีร์อังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต *“...อริยสาวกในธรรมวินัยนี้ประกอบด้วยกายกรรมไม่มีโทษ วจีกรรมไม่มีโทษ และมโนกรรมไม่มีโทษ เขาได้รับสุขโสมนัสว่า ‘เราประกอบด้วยกายกรรมที่ไม่มีโทษ วจีกรรมที่ไม่มีโทษ มโนกรรมที่ไม่มีโทษ’ นี้เรียกว่า อนวัชชสุข”*

เรื่องราวของจุลลกเศรษฐีชาดกนี้ ปรากฏต่อมาในสมัยพุทธกาลว่า จูฬันเตวาสิกก็คือพระเถระชื่อจุลลปันถก ผู้บรรลุอรหันต์พร้อมด้วยปฏิสัมภิทาญาณ เพราะได้รับฟังคำสอนจากองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ซึ่งก็คือท่านจุลลกะเศรษฐีในกาลก่อนนั่นเอง

อนวัชชสุขจึงเป็นความสุขที่มีคุณค่าอย่างยิ่ง แสดงสรุปไว้ในพระพุทธพจน์ *“...นรชนผู้จะต้องตาย รู้สุขจากความไม่เป็นหนี้ ระลึกถึงสุขเกิดจากความมีทรัพย์ เสวยสุขเกิดจากการใช้จ่ายทรัพย์ ย่อมเห็นแจ้งด้วยปัญญา ผู้มีปัญญาดีเห็นชัดอยู่อย่างนี้ย่อมรู้ส่วนทั้ง 2 ว่า สุขแม้ทั้ง 3 นี้ มีค่าไม่ถึงเสี้ยวที่ 16 ของสุขเกิดจากความประพฤติอันไม่มีโทษ”*[78]

โดยสรุป คิหิสุข (กามโภคีสุข) สุขของชาวบ้าน สุขอันชอบธรรมที่ผู้ครองเรือนควรมี ได้แก่

1. *อัตถิสุข* สุขเกิดจากความมีทรัพย์ คือ ความภูมิใจ เอิบอิ่มใจ ว่าตนมีโภคทรัพย์ที่ได้มาด้วยน้ำพักน้ำแรง ด้วยความขยันหมั่นเพียรของตน และโดยชอบธรรม

2. *โภคสุข* สุขเกิดจากการใช้จ่ายทรัพย์ คือ ความภูมิใจ เอิบอิ่มใจ ว่าตนได้ใช้ทรัพย์ที่ได้มา

---

[77]ขุ.ชา. (ภาค 1) 27/4/2.

[78]องฺ.จตุกฺก. 21/62/105-107.

โดยชอบนั้นเลี้ยงชีพ เลี้ยงผู้ควรเลี้ยง และบำเพ็ญประโยชน์

3. *อานัณยสุข (อนณสุข)* สุขเกิดจากความไม่เป็นหนี้ คือ ความภูมิใจ เอิบอิ่มใจ ว่าตนเป็นไท ไม่มีหนี้สินติดค้างใคร

4. *อนวัชชสุข* สุขเกิดจากความประพฤติไม่มีโทษ คือ ความภูมิใจ เอิบอิ่มใจ ว่าตนมีความประพฤติสุจริต ไม่บกพร่องเสียหาย ใคร ๆ ติเตียนไม่ได้ ทั้งทางกาย ทางวาจา และทางใจ

ในบรรดาสุข 4 อย่างนี้ อนวัชชสุข มีค่ามากที่สุด[79]

สรุปเป็นสูตรความสุขแบบง่าย ดังนี้ *"มีทรัพย์-จับจ่าย-ไม่เป็นหนี้-(เพราะ)วิถีถูกต้อง"*

3.3.2 ทิฏฐธัมมิกัตถสังวัตตนิกธรรม 4

ทิฏฐธัมมิกัตถสังวัตตนิกธรรม 4 หรือ ทิฏฐธัมมิกัตถประโยชน์ เป็นหลักธรรมเพื่อประโยชน์ในปัจจุบัน หรือประโยชน์ขั้นตาเห็น เน้นให้มีสุขภาพ ทรัพย์ ยศ เกียรติ ไมตรี บ้านที่เป็นสุข[80] เพื่ออำนวยความสุขขั้นต้นแก่ชีวิตของคฤหัสถ์ผู้ครองเรือน ซึ่งพระพุทธองค์ได้ทรงแสดงไว้แก่ทีฆชาณุโกลิยบุตร ปรากฏอยู่ในอังคุตตรนิกาย อัฏฐกนิบาต ว่าด้วย ทีฆชาณุสูตร[81]

หลักพุทธธรรมนี้ประกอบด้วยธรรม 4 ประการ คือ 1. อุฏฐานสัมปทา (อุ) ความถึงพร้อมด้วยความหมั่น 2. อารักขสัมปทา (อา) ความถึงพร้อมด้วยการรักษา 3. กัลยาณมิตตตา (กะ) ความเป็นผู้มีมิตรดี และ 4. สมชีวิตา (สะ) ความเป็นอยู่เหมาะสม

การดำเนินชีวิตของคฤหัสถ์นั้น จำเป็นต้องมีการประกอบสัมมาอาชีพ เพื่อให้ได้ทรัพย์มาใช้สำหรับเกื้อหนุนจุนเจือตนเองและครอบครัว และสำหรับนำมาจับจ่ายใช้สอยเพื่อตอบสนองความจำเป็นและความต้องการต่าง ๆ ในการดำรงชีวิต ทำให้ชีวิตอยู่ได้อย่างเป็นปกติสุข โดยเฉพาะเมื่อสังคมโลกมีการเปลี่ยนแปลงรูปแบบจากสังคมเกษตรกรรมเป็นสังคมอุตสาหกรรม ซึ่งเน้นการผลิตจำนวนมาก แล้วขยายตลาดการแลกเปลี่ยนออกไปให้กว้างขวาง ยิ่งเทคโนโลยีและวิทยาการด้านสื่อสารคมนาคมมีความเจริญมากขึ้นเท่าไร ก็ยิ่งทำให้การติดต่อซื้อขายแลกเปลี่ยนกันยิ่งสะดวกง่ายดายขึ้น แต่ขณะเดียวกันก็เป็นการเพิ่มอัตราความเสี่ยงในการดำเนินงานให้มากยิ่งขึ้นด้วยเช่นกัน ผู้ที่รู้จักบริหารจัดการงานรวมถึงการบริหารความเสี่ยง การมีเครือข่ายพันธมิตรที่ดี และเป็นผู้มีปัญญาในการพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ตามเหตุปัจจัย ตามกระแสความเป็นไปของโลกตามจริงโดยความไม่ประมาท ย่อมประสบความสำเร็จด้วยดี ไม่ว่าบุคคลนั้นจะใช้ชีวิตอยู่ในยุคสมัยใดก็ตาม

---

[79]สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต*), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม,* อ้างแล้ว, หน้า 193.

[80]สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต), *พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย,* อ้างแล้ว, หน้า 1040.

[81]องฺ.อฏฺฐก. 23/54/340.

ในครั้งพุทธกาล ตำแหน่งเศรษฐีหรือมหาเศรษฐีในแต่ละเมืองนั้น จะต้องเป็นบุคคลที่ได้รับการแต่งตั้งจากพระราชาผู้ครองนครนั้น ๆ เนื่องจากความเป็นผู้มีทรัพย์มาก ซึ่งอาจจะเกิดจากได้รับมรดกตกทอดสืบต่อจากวงศ์ตระกูล หรือจากการประกอบคุณงามความดีแล้วได้รับพระราชทานทรัพย์ หรือได้รับทรัพย์มาจากทางใดทางหนึ่งโดยสุจริตในทันทีทันใด อันเป็นผลจากการประกอบคุณความดีนั้น ทำให้สามารถเป็นเศรษฐีได้ในชั่วพริบตา

ครั้งนั้น ยังมีมหาเศรษฐีท่านหนึ่งนามว่า สุทัตตะ เกิดในตระกูลมหาเศรษฐีพ่อค้าเมืองสาวัตถี สุทัตตะเศรษฐีได้จัดกองเกวียนไปค้าขายยังเมืองต่าง ๆ อย่างสม่ำเสมอ ไม่เกียจคร้าน ดำเนินกิจการงานไปตามหลักพุทธธรรม ในข้อที่เรียกว่า อุฏฐานสัมปทา ซึ่งพระผู้มีพระภาคตรัสไว้ว่า *“...กุลบุตรในโลกนี้เลี้ยงชีพด้วยการงานใด จะเป็นกสิกรรม พาณิชยกรรม โครักขกรรม เป็นช่างศร รับราชการหรือศิลปะอย่างใดอย่างหนึ่งก็ตาม เป็นผู้ขยัน ไม่เกียจคร้านในการงานที่จะต้องช่วยกันทำนั้น ประกอบด้วยปัญญาเป็นเครื่องพิจารณาอันเป็นอุบายในการงานที่จะต้องช่วยกันทำนั้น สามารถทำได้ สามารถจัดได้ นี้เรียกว่า อุฏฐานสัมปทา”*

นอกเหนือจากความขยันหมั่นเพียรในการประกอบกิจการงานอย่างผู้มีปัญญาแล้ว สุทัตตะเศรษฐียังเป็นผู้ที่ไม่ประมาทในการรักษาทรัพย์ มีการบริหารจัดการทรัพย์ต่าง ๆ ให้คงอยู่เป็นคุณประโยชน์แก่ตนและครอบครัว ทั้งในปัจจุบันและอนาคต โดยการจัดแบ่งทรัพย์เป็นส่วน ๆ ทั้งนำไปใช้ในการเลี้ยงตัว ครอบครัว ภรรยา บุตร ธิดา โดยชอบ นำไปใช้บำรุงมิตรสหายและผู้ที่อยู่ในความปกครอง ฯลฯ ไปจนกระทั่งการบำรุงสมณพราหมณ์ ตามหลักโภคาทิยะ 5[82] ท่านเศรษฐีเป็นผู้มีความเมตตากรุณาแก่คนทั่วไป ถึงขนาดตั้งโรงทานเอาไว้ที่หน้าบ้าน แจกอาหารแก่คนจนทุกวันจนกระทั่งได้รับการขนานนามจากมหาชนว่า “อนาถบิณฑิกเศรษฐี” ซึ่งหมายถึง เศรษฐีผู้ให้ก้อนข้าวแก่คนอนาถา[83]

ยิ่งไปกว่านั้น ท่านยังทำหน้าที่ของบิดาที่ดีที่พึงมีต่อบุตร รวมถึงพยายามหาทางสนับสนุนให้บุตรธิดาเป็นผู้ตั้งอยู่ในคุณธรรมความดีตามหลักทิศ 6[84] เช่น การที่ท่านจ้าง ‘กาละ’ บุตรชายผู้ยังไม่เข้าใจเรื่องแนวทางการดำเนินชีวิตที่เหมาะควร เพื่อให้เขาได้โอกาสไปฟังพระธรรมเทศนาจากองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ได้โอกาสในการเสวนากับนักปราชญ์ราชบัณฑิตดังเช่นพระพุทธองค์ จนกระทั่งในที่สุดกาละกุลบุตรก็มองเห็นคุณค่าและความสำคัญของหลักพุทธธรรมที่สามารถนำไปใช้

---

[82]ดูรายละเอียดใน สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม,* อ้างแล้ว, หน้า 171.

[83]พระเทพโพธิวิเทศ (วีรยุทธ์ วีรยุทฺโธ), *อนาถบิณฑิก ต้นแบบชีวิตมหาเศรษฐี...บนเส้นทางอรหันต์,* (กรุงเทพฯ : ดีเอ็มจี, 2556), หน้า 20.

[84]ดูรายละเอียดใน สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม,* อ้างแล้ว, หน้า 191-192.

ในการดับทุกข์ สร้างสุขแก่ชีวิตได้จริงด้วยตนเอง จึงไม่ขอรับเงินค่าจ้างจากท่านเศรษฐีในการไปฟังธรรมอีกต่อไป[85] นับได้ว่าท่านอนาถบิณฑิกเศรษฐีเป็นผู้มีปัญญา ทำหน้าที่บิดาที่ดี มีการเตรียมความพร้อมแก่บุตร ให้รู้จักการดำเนินชีวิตด้วยปัญญาให้เป็นปกติสุข และเป็นการรักษาทรัพย์สมบัติของตระกูล ให้มีความมั่นคงยั่งยืนไปถึงอนาคตเบื้องหน้าเพราะสามารถไว้วางใจในตัวผู้สืบสกุลได้

โดยนัยดังกล่าวนี้ จึงเป็นไปตามหลักพุทธธรรมในข้อที่ว่าด้วย อารักขสัมปทา ตามความปรากฏในคัมภีร์อังคุตตรนิกาย อัฏฐกนิบาต ว่า *"...กุลบุตรในโลกนี้มีโภคทรัพย์ที่หามาได้ด้วยความขยันหมั่นเพียร เก็บรวบรวมด้วยน้ำพักน้ำแรง อาบเหงื่อต่างน้ำ ประกอบด้วยธรรม ได้มาโดยธรรม เขารักษาคุ้มครองโภคทรัพย์นั้นด้วยคิดว่า 'โภคทรัพย์เหล่านี้ของเรา จึงจะไม่ถูกพระราชาริบ โจรไม่ลัก ไฟไม่ไหม้ น้ำไม่พัดไป ทายาทผู้ไม่เป็นที่รักไม่ลักไป' นี้เรียกว่า อารักขสัมปทา"*

ปัจจัยสำคัญที่มีอิทธิพลต่อการดำรงชีวิตของคนเราอย่างมากอีกประการหนึ่งก็คือ "มิตร" ผู้ที่คบมิตรดีย่อมได้รับคำแนะนำและโอกาสที่ดีในชีวิต ดังพระพุทธพจน์ว่า *"...ภิกษุทั้งหลาย เราไม่เห็นธรรมอื่นแม้อย่างหนึ่งที่เป็นเหตุให้กุศลธรรมที่ยังไม่เกิดขึ้นก็เกิดขึ้น หรือเป็นเหตุให้อกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วเสื่อมไปเหมือนความมีกัลยาณมิตร (มิตรดี) นี้..."*[86]

ท่านอนาถบิณฑิกเศรษฐีเป็นบุคคลหนึ่งที่มีการคบหาสมาคมกับกัลยาณมิตรผู้เป็นบัณฑิตตลอดการดำรงชีวิตของท่าน ไม่ว่าจะเป็นคหบดีต่างแคว้น สมณชีพราหมณ์ผู้ทรงธรรมทั้งหลาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้เป็นยอดกัลยาณมิตร ทำให้ท่านได้รับฟังข้อคิดคติเตือนใจที่เป็นคุณประโยชน์อยู่เสมอ ชีวิตของท่านจึงประสบความสุข ความเจริญรุ่งเรือง และส่งผลให้สมาชิกในครอบครัวตลอดบริวารทั้งหลายได้รับอานิสงส์เป็นความสุขกายสบายใจ ได้รับความรู้และฝึกฝนพัฒนาจิตใจไปด้วยกัน เนื่องจากการมีผู้นำประเสริฐเป็นกัลยาณมิตร เป็นผู้ช่วยนำพาให้ได้พบและคบหาบัณฑิต และการคบหาบัณฑิตเป็นกัลยาณมิตรนี้จัดว่าเป็นมงคลชีวิตอันสูงสุดประการหนึ่งในมงคล 38 ประการ เพราะเป็นเหตุปัจจัยแห่งการนำความสุขความเจริญมาให้แก่ชีวิตของบุคคล[87] เป็นอีกหนึ่งหลักธรรมสำคัญในทิฏฐธัมมิกัตถประโยชน์ เรียกว่า กัลยาณมิตตตา

นอกจากความขยันหมั่นเพียรในการหาทรัพย์ การรู้จักรักษาทรัพย์ที่ได้มาโดยชอบ และการมีกัลยาณมิตรที่ดีแล้ว หลักพุทธธรรมเพื่อประโยชน์สุขในปัจจุบันหรือทิฏฐธัมมิกัตถประโยชน์นี้ ยังครอบคลุมไปถึงการมีความเป็นอยู่ที่เหมาะสม รู้จักกำหนดรายรับรายจ่ายให้พอเหมาะ ให้มีรายรับเหนือรายจ่ายเพื่อการเก็บออมด้วย ซึ่งคัมภีร์อังคุตตรนิกาย อัฏฐกนิบาต กล่าวไว้ว่า *"...กุลบุตรในโลกนี้ รู้ทางเจริญแห่งโภคทรัพย์และทางเสื่อมแห่งโภคทรัพย์แล้ว เลี้ยงชีพแต่พอเหมาะ ไม่ให้ฟุ่มเฟือยนัก*

---

[85]ดูรายละเอียดใน ขุ.ธ.อ. 42/231-234.

[86]องฺ. เอกก. 20/71/13.

[87]ดูรายละเอียดใน สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม*, อ้างแล้ว, หน้า 274.

ไม่ให้ฝืดเคืองนักด้วยคิดว่า 'ด้วยการใช้จ่ายอย่างนี้ รายรับของเราจักเกินรายจ่าย และรายจ่ายของเราจักไม่เกินรายรับ'...นี้เรียกว่า สมชีวิตา ฯ"[88]

ผู้ที่รู้จักประมาณตน รู้จักจับจ่ายใช้สอยทรัพย์ตามสมควร เข้าใจหลักความพอเพียง ความสันโดษตามหลักสันโดษ 3[89] คือ เป็นผู้รู้จักยินดีพอใจในสิ่งที่ตนมีตนได้ตามกำลัง ตามสมควรแก่ภาวะฐานะและแนวทางชีวิตของตน ไม่ฟุ้งเฟ้อฟุ่มเฟือย รู้จักเก็บออมไว้โดยความไม่ประมาท บุคคลนั้นย่อมดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างเป็นปกติสุข

โดยสรุป ทิฏฐธัมมิกัตถสังวัตตนิกธรรม 4 หรือ ทิฏฐธัมมิกัตถประโยชน์ เป็นหลักธรรมที่เป็นไปเพื่อประโยชน์ในปัจจุบัน ประกอบด้วยหลัก 'อุ อา กะ สะ' ดังนี้

1. อุฏฐานสัมปทา ถึงพร้อมด้วยความหมั่น (อุ) คือ ขยันหมั่นเพียรในการปฏิบัติหน้าที่การงาน ประกอบอาชีพสุจริต มีความชำนาญ รู้จักใช้ปัญญาสอดส่องตรวจตราหาอุบายวิธี สามารถจัดดำเนินการให้ได้ผลดี

2. อารักขสัมปทา ถึงพร้อมด้วยการรักษา (อา) คือ รู้จักคุ้มครองเก็บรักษาโภคทรัพย์ และผลงานอันตนได้ทำไว้ด้วยความขยันหมั่นเพียรโดยชอบธรรม ด้วยกำลังงานของตน ไม่ให้เป็นอันตรายหรือเสื่อมเสีย

3. กัลยาณมิตตตา คบคนดีเป็นมิตร (กะ) คือ รู้จักกำหนดบุคคลในถิ่นที่อาศัย เลือกเสวนาสำเหนียกศึกษาเยี่ยงอย่างท่านผู้ทรงคุณ มีศรัทธา ศีล จาคะ ปัญญา

4. สมชีวิตา มีความเป็นอยู่เหมาะสม (สะ) คือ รู้จักกำหนดรายได้และรายจ่ายเลี้ยงชีวิตแต่พอดี มิให้ฝืดเคืองหรือฟุ่มเฟือย ให้รายได้เหนือรายจ่าย มีประหยัดเก็บไว้[90]

สรุปเป็นสูตรความสุขแบบง่าย ดังนี้ *"รู้หาทรัพย์-รู้รักษา-รู้เสวนาบัณฑิต-รู้ใช้ชีวิตเหมาะสม"*

อนึ่ง เมื่อกล่าวถึงหลักพุทธธรรมเพื่อประโยชน์สุขในปัจจุบัน ก็มักจะมีหลักธรรมที่ถูกกล่าวถึงไปด้วยกันเสมอ เรียกว่า 'สัมปรายิกัตถสังวัตตนิกธรรม 4 (สัมปรายิกัตถประโยชน์)' เป็นธรรมเพื่อประโยชน์เบื้องหน้า เพื่อเอื้ออำนวยแก่ประโยชน์ความสุขขั้นสูงยิ่งขึ้นไป[91]

---

[88]องฺ.อฏฐก. 23/54/341-342.

[89]ดูรายละเอียดใน สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต*), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม,* อ้างแล้ว, หน้า 105-106.

[90]สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต*), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม*, อ้างแล้ว, หน้า 116.

[91]ปัญญา ใช้บางยางและคณะ, *ธรรมาธิบาย หลักธรรมในพระไตรปิฎก,* อ้างแล้ว, หน้า 209.

สัมปรายิกัตถสังวัตตนิกธรรม 4 (สัมปรายิกัตถประโยชน์) เป็นหลักธรรมเพื่อความมีจิตใจเจริญงอกงามด้วยคุณธรรมความดี เป็นประโยชน์ขั้นเลยตาเห็น ทำให้ชีวิตนี้มีคุณค่าและเป็นหลักประกันชีวิตในภพหน้า สำเร็จได้ด้วยธรรม 4 ประการ[92] ดังนี้

1. สัทธาสัมปทา ถึงพร้อมด้วยศรัทธา คือ เชื่อปัญญาเครื่องตรัสรู้ของตถาคต (ตถาคตโพธิสัทธา มีสุตะเป็นเครื่องประกอบอยู่ด้วย)

2. สีลสัมปทา ถึงพร้อมด้วยศีล เว้นขาดจากการฆ่าสัตว์ ฯลฯ เว้นขาดจากการเสพสิ่งของมึนเมา คือสุราและเมรัยอันเป็นเหตุแห่งความประมาท

3. จาคสัมปทา ถึงพร้อมด้วยการเสียสละ มีใจปราศจากความตระหนี่อันเป็นมลทิน ฯลฯ

4. ปัญญาสัมปทา ถึงพร้อมด้วยปัญญา คือ ประกอบด้วยปัญญาเป็นเครื่องพิจารณาเห็นทั้งความเกิดและความดับอันเป็นอริยะ ชำแรกกิเลสให้ถึงความสิ้นทุกข์โดยชอบ[93]

ตัวอย่างบุคคลที่ปรากฏหลักฐานในพระคัมภีร์ว่า เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยทิฏฐธัมมิกัตถประโยชน์และสัมปรายิกัตถประโยชน์ อีกทั้งยังมีความพร้อมที่จะถึงซึ่งปรมัตถประโยชน์ในเบื้องหน้าได้ โดยปรากฏมีตัวตนอยู่จริงในสมัยพุทธกาล หนึ่งในนั้นก็คือท่านอนาถบิณฑิกเศรษฐี ซึ่งผู้วิจัยได้ยกตัวอย่างหลักการดำเนินชีวิตของท่านไว้ในตอนต้นแล้ว ในฐานะที่ท่านเป็นบุคคลตัวอย่างที่ได้รับการยกย่องว่าประสบความสำเร็จในชีวิตทั้งทางโลกและทางธรรมฝ่ายคฤหัสถ์สมัยพุทธกาล และการศึกษาพลวัตแห่งการเรียนรู้ที่ดำเนินให้เห็นแบบอย่างจากอัตชีวประวัติของท่าน ย่อมเป็นส่วนหนึ่งของพลวัตแห่งการเรียนรู้แก่ผู้กำลังศึกษาเรียนรู้แนวทางสร้างดุลยภาพในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข เพื่อความอยู่รอดในโลกปัจจุบันนี้ได้เป็นอย่างดี

ครั้งหนึ่ง เมื่อท่านอนาถบิณฑิกเศรษฐีได้รับมอบหมายจากพระเจ้าปเสนทิโกศลให้เดินทางไปค้าขายและเชื่อมสัมพันธไมตรียังนครราชคฤห์ ท่านได้ติดต่อกับ “ราชคหเศรษฐี” กัลยาณมิตรผู้เป็นพี่ชายภรรยา และได้รับทราบว่า ช่วงเวลานั้นราชคหเศรษฐีกำลังเตรียมถวายการต้อนรับพระพุทธเจ้าพร้อมเหล่าพระภิกษุสาวก เมื่อได้ยินดังนั้น ท่านอนาถบิณฑิกเศรษฐีซึ่งเป็นผู้สั่งสมบุญกุศลมามากก็รู้สึกปีติใจเป็นอย่างยิ่ง เกิดศรัทธาอันแรงกล้าในพระผู้มีพระภาค เฝ้ารอเวลาที่จะได้เข้าเฝ้าฯ พระบรมศาสดาในวันรุ่งขึ้นตามที่ราชคหเศรษฐีแนะนำ

ครั้นรุ่งเช้า พระพุทธองค์ทรงทราบด้วยข่ายพระญาณว่า อนาถบิณฑิกเศรษฐีจะสามารถบรรลุธรรมได้ในวันนั้น จึงเสด็จจากทางจงกรมมาประทับที่พระวิหารใกล้ ๆ เปล่งพระสุรเสียงเรียกไปถึงเฉพาะท่านเศรษฐีที่กำลังเดินมาว่า “มาเถิดสุทัตตะ” เมื่อท่านเศรษฐีได้ยินพระดำรัสเรียกชื่อตนก็รู้สึกดีใจ เบิกบานใจเป็นอย่างยิ่ง เข้าไปถึงแล้วได้ก้มลงกราบแทบพระบาท กราบทูลถามว่า *“พระองค์*

---

[92]สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์*, อ้างแล้ว, หน้า 438.

[93]องฺ.อฏฺ.ก. 23/54/343-344.

ประทับอยู่สำราญหรือ พระพุทธเจ้าข้า” พระผู้มีพระภาคตรัสตอบว่า *“พราหมณ์ผู้ดับทุกข์ได้แล้ว ย่อมอยู่เป็นสุขแท้ทุกเวลา ผู้ใดไม่ติดในกาม มีใจเย็น ไม่มีอุปธิ ตัดความเกี่ยวข้องทุกอย่างได้แล้ว บรรเทาความกระวนกระวายในใจ ถึงความสงบแห่งจิต เป็นผู้สงบระงับแล้ว ย่อมอยู่เป็นสุข”*[94] จากนั้นทรงแสดงอนุปุพพิกถา คือ การแสดงเทศนาโดยลำดับเพื่อฟอกอัธยาศัยของสัตว์ให้หมดจดเป็นชั้น ๆ จากง่ายไปหายาก เพื่อเตรียมจิตผู้ฟังให้พร้อมรับฟังอริยสัจจ์ต่อไปแก่ท่านเศรษฐี

ท่านอนาถบิณฑิกเศรษฐีได้รับฟังอนุปุพพิกถาแล้ว ก็ได้ระลึกถึงทานที่ตนเคยสละให้แก่ผู้ควรได้รับ ทำให้มีจิตใจแช่มชื่น ไร้กังวล มีสติสัมปชัญญะพร้อมอยู่เฉพาะพระพักตร์พระบรมศาสดา เป็นผู้มีจิตอันควรแก่การงานแล้ว พระผู้มีพระภาคจึงทรงแสดงอริยสัจ 4 คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค พรรณนาโดยแยบคาย[95] ท่านอนาถบิณฑิกเศรษฐีได้พิจารณาตามหลักพุทธธรรมอันประเสริฐนั้น บังเกิดความรู้แจ้ง เกิดปัญญาชำแรกกิเลส บรรลุโสดาปัตติผล สำเร็จเป็นพระโสดาบันในเวลานั้น

เมื่อท่านอนาถบิณฑิกเศรษฐีได้เห็นธรรมแล้ว ได้กราบทูลสรรเสริญพระพุทธองค์ว่า *“ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ภาษิตของพระองค์ไพเราะนัก พระพุทธเจ้าข้า พระองค์ทรงประกาศธรรมโดยอเนกปริยายอย่างนี้ เปรียบเหมือนบุคคลหงายของที่คว่ำ เปิดของที่ปิด บอกทางแก่คนหลงทาง หรือส่องประทีปในที่มืดด้วยตั้งใจว่าคนมีจักษุจักเห็นรูป ดังนี้”*[96] จากนั้น ท่านได้ประกาศตนเป็นอุบาสกผู้ถึงพระรัตนตรัยตลอดชีวิต[97]

นับตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา ท่านอนาถบิณฑิกเศรษฐีได้ทำหน้าที่มหาอุบาสก ผู้เป็นกำลังสำคัญในงานเผยแผ่พระพุทธศาสนา ทำนุบำรุงพระพุทธเจ้า พระภิกษุสงฆ์สาวก และในเวลาต่อมา ท่านได้รับการยกย่องจากพระพุทธองค์ว่าเป็นอุบาสก ผู้เลิศด้านการให้ทาน

ดังนั้นผู้ประพฤติตามหลักพุทธธรรมทั้ง 8 ประการ (ทิฏฐธัมมิกัตถประโยชน์และสัมปรายิกัตถประโยชน์) นี้ พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่าย่อมนำสุขมาให้ในโลกทั้งสอง ดังความปรากฏในทีฆชาณุสูตรว่า

> คนขยันหมั่นเพียรในการงาน ไม่ประมาท รู้วิธีการเลี้ยงชีพแต่พอเหมาะ รักษาทรัพย์ที่หามาได้ เป็นผู้มีศรัทธา ถึงพร้อมด้วยศีล รู้ความประสงค์ของผู้ขอ ปราศจากความตระหนี่ ชำระทางแห่งประโยชน์ที่มีในภพหน้าอยู่เป็นนิตย์ ที่พระพุทธเจ้าผู้มีพระนามว่าสัจจะตรัสธรรม 8 ประการดังกล่าวมานี้ เพื่อผู้ครองเรือน ผู้มีศรัทธา อันเป็นเหตุนำสุขมาให้ในโลกทั้ง 2 คือ ประโยชน์เกื้อกูลในภพนี้

---

[94]วิ.จู. (ภาค 2) 7/349/125.

[95]พระเทพโพธิวิเทศ (วีรยุทธ์ วีรยุทฺโธ), *อนาถบิณฑิก ต้นแบบชีวิตมหาเศรษฐี...บนเส้นทางอรหันต์,* อ้างแล้ว, หน้า 60-78.

[96]วิ.จู. (ภาค 2) 7/251/126.

[97]เรื่องเดียวกัน.

> และสุขในภพหน้า จาคะ ศรัทธา ศีล และปัญญานี้ ย่อมเจริญยิ่งขึ้น แก่คฤหัสถ์ทั้งหลาย ด้วยประการฉะนี้[98]

นอกจากนี้ หากกล่าวโดยละเอียด ยังมีประโยชน์ขั้นสูงขึ้นไปกว่าสัมปรายิกัตถประโยชน์ เรียกว่า ปรมัตถประโยชน์ เป็นประโยชน์ขั้นสูงสุด เกิดจากการมีปัญญารู้แจ้งทำให้จิตใจบริสุทธิ์ผ่องใส เบิกบาน เป็นอิสระแท้จริง[99] เป็นความสุขขั้นสูงสุดของการพัฒนาความสุขแก่ชีวิตมนุษย์เรียกว่า นิพพานสุขหรือวิมุตติสุข

อย่างไรก็ดี นอกจากการพัฒนาความสุขจะก่อให้เกิดประโยชน์ตนแล้ว เมื่อบุคคลมีความสุข มีจิตใจเบิกบานผ่องใส จิตใจจะกว้างขวางขึ้น นำไปสู่การสร้างคุณประโยชน์หรือประโยชน์สุขแก่ผู้อื่นและสังคมส่วนรวม เป็นการขยายขอบเขตของประโยชน์สุขที่มีอยู่ให้กว้างขวางออกไป เป็นประโยชน์ 3 อีกชุดหนึ่ง ประกอบด้วย

1. อัตตัตถะ จุดหมายเพื่อตนหรือประโยชน์ตน คือ ประโยชน์ 3 ขั้นข้างต้น ซึ่งพึงทำให้เกิดแก่ตนเอง หรือพัฒนาชีวิตตนเองไปให้ถึง

2. ปรัตถะ จุดหมายเพื่อผู้อื่นหรือประโยชน์ผู้อื่น คือ ประโยชน์ 3 ขั้นข้างต้นซึ่งพึงช่วยเหลือผู้อื่นให้ได้ไปถึง ด้วยการชักนำสนับสนุนในการพัฒนาชีวิตขึ้นไปตามลำดับ

3. อุภยัตถะ จุดหมายร่วมกันหรือประโยชน์ทั้งสองฝ่าย (ประโยชน์ส่วนรวม) คือ ประโยชน์สุขและความดีงามร่วมกันของชุมชนหรือสังคม รวมทั้งสภาพแวดล้อมและปัจจัยต่าง ๆ ซึ่งพึงช่วยกันสร้างสรรค์ บำรุงรักษา เพื่อเกื้อหนุนให้ทั้งตนและผู้อื่นก้าวไปสู่จุดหมาย 3 ขั้นข้างต้น[100]

1.3.3 บุญกิริยาวัตถุ

จากประวัติศาสตร์ที่ปรากฏหลักฐานในเชิงประจักษ์ ไม่ว่าจะเป็นของชนชาติไทยหรือแม้ชนชาติอื่นใดในโลกนี้ หลักฐานที่มีการจดจารบันทึกไว้เป็นลายลักษณ์อักษร อาทิ พงศาวดาร จดหมายเหตุ หรือเอกสารบันทึกข้อความต่าง ๆ แม้แต่กระทั่งตำรับตำรารุ่นเก่าก่อนที่สืบทอด ส่งต่อมาจากบรรพบุรุษ บรรพชนคนรุ่นก่อน จะเห็นได้ว่า พลวัตแห่งการเรียนรู้และพลวัตแห่งสังคมมีความเชื่อมโยงเป็นเหตุปัจจัยส่งผลถึงกันและกันมาทุกยุคทุกสมัย ความเชื่อมโยงสัมพันธ์ดังกล่าวทำให้เกิดเป็นวงจรที่ก่อให้เกิดวิวัฒนาการการเรียนรู้ และการส่งต่อองค์ความรู้ด้านต่าง ๆ รวมถึงความรู้ด้านประเพณีวัฒนธรรมจากคนรุ่นก่อนมาสู่คนรุ่นใหม่ ร่องรอยอารยธรรมที่ปรากฏ ตลอดถึงเอกลักษณ์ที่ได้รับการสืบสานเป็นวิถีชีวิต ยกตัวอย่างสังคมไทย ซึ่งมีวิถีชีวิตแบบไทยที่มักปรากฏให้เห็นเป็นวัฒนธรรมประเพณีการทำบุญรูปแบบต่าง ๆ ในทุกภาคส่วน จากอดีตถึงปัจจุบัน ตามกลไกการขับ

---

[98]องฺ.อฏฺ.ก. 23/54/344.

[99]สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต), *พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย*, อ้างแล้ว, หน้า 1040.

[100]เรื่องเดียวกัน.

เคลื่อนที่ดำเนินไปอย่างเป็นพลวัต เหล่านี้แสดงให้เห็นถึงน้ำจิตน้ำใจของคนไทยในความเป็นผู้ให้ ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ที่ส่งออกมาจากใจ สะท้อนออกมาเป็นรอยยิ้มที่มักปรากฏบนใบหน้าแก่ผู้ได้พบเห็น จนกระทั่งได้รับการขนานนามจากทั่วโลกว่า “สยามเมืองยิ้ม (The Land of Smile)” เป็นเครื่องหมายเชิงสัญลักษณ์ที่แสดงให้เห็นถึงความสุขจากวิถีการดำรงชีวิตที่อยู่คู่กับวิถีแห่งบุญกุศลเป็นบุญกิริยาวัตถุตลอดมา

อย่างไรก็ตาม โลกยุคปัจจุบันที่ความเจริญก้าวหน้าทางวัตถุและวิทยาการกำลังหมุนไปอย่างรวดเร็วนั้น ได้ก่อให้เกิดช่องว่างในการปรับตัวปรับใจเพื่อแสวงหาหนทางสมดุลในการดำเนินชีวิตของคนเรา คนจำนวนมากมีความเข้าใจว่า “บุญ” เกิดขึ้นได้จากการทำทานเป็นหลักใหญ่ และยังไม่ได้มีโอกาสหรือไม่ได้แสวงหาโอกาสในการเรียนรู้ว่า แท้ที่จริงแล้วทานก็ดี บุญก็ดี กุศลก็ดี มีความหมายลึกซึ้งยิ่งไปกว่านั้น ทั้งสามารถที่จะพัฒนาต่อยอดขึ้นไปได้เป็นลำดับ โดยการพัฒนาบุญที่สูงที่สุดก็คือ “ปัญญา” จุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาความสุขให้เกิดขึ้นในชีวิตมนุษย์

คัมภีร์พระไตรปิฎกและอรรถกถา กล่าวไว้ว่า *“คำว่า บุญ นี้เป็นชื่อของความสุข...”*[101] โดยมีลักษณะธรรมสำคัญ 3 ประการ คือ ทาน ศีล ภาวนา ดังที่ปรากฏความว่า *“กุลบุตรผู้ประเสริฐ พึงศึกษาบุญนั้นแล อันให้ผลเลิศต่อไป ซึ่งมีสุขเป็นกำไร คือ พึงเจริญทาน 1 ความประพฤติ (ศีล) 1 เมตตาจิต (ภาวนา) 1 ครั้นบัณฑิตเจริญธรรม 3 ประการ อันเป็นเหตุให้เกิดความสุขเหล่านี้ ย่อมเข้าถึงโลกอันไม่มีความเบียดเบียน”*[102] บุญ 3 ประการนี้ก็คือบุญกิริยาวัตถุ เป็นเครื่องนำมาซึ่งความสุขแก่ผู้กระทำบุญ ดังนั้น *“หากบุคคลทำบุญ ก็ควรทำบุญนั้นบ่อย ๆ ควรทำความพอใจในบุญนั้น เพราะการสั่งสมบุญนำสุขมาให้”*[103]

บุญ หรือ ปุญฺญ หมายถึง บุญ กรรมดี กุศล มาจาก “ปุ” ธาตุ ที่แปลว่า “ชำระ” คือ ทำให้หมดจดจากกิเลสเครื่องเศร้าหมอง “บุญ” หมายถึง ปุนาติ อตฺตโน สนฺตานนฺติ ปุญฺญ กรรมที่ชำระสันดานของตนให้สะอาด, อตฺตโน การกำ ชนำ ปวติ ปุนาติ โสเธตีติ ปุญฺญ กรรมที่ชำระผู้ทำให้สะอาด หรือหมายถึง ปุชฺชภาวำ ชเนตีติ ปุญฺญ กรรมที่ยังความน่าบูชาให้เกิด[104]

สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาชิรญาณวโรรส ให้ความหมายของคำว่า “บุญ” ไว้ โดยลักษณะ หมายถึง ธรรมชาติอันเกิดขึ้นในจิตสันดานแล้วชำระจิตสันดานนั้นให้หมดจดผ่องแผ้ว หรือหมายถึง บุญอันเป็นทั้งกุศล (ทาน ศีล ภาวนา) เป็นทั้งมูลแห่งกุศลอื่น ๆ รวมเรียกว่า กุศลมูล (ได้แก่

---

[101]องฺ.สตฺตก. 23/62/120.

[102]ขุ.อิติ. 25/22/366-367, 25/60/415-416. และ ปัญญา ใช้บางยางและคณะ, *ธรรมาธิบาย หลักธรรมในพระไตรปิฎก,* อ้างแล้ว, หน้า 33.

[103]ขุ.ธ. 25/118/68.

[104]พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช, ป.ธ.9, ราชบัณฑิต), *พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุด ศัพท์วิเคราะห์,* (กรุงเทพฯ : เลี่ยงเชียง, 2550), หน้า 443.

อโลภะ ความไม่อยากได้, อโทสะ ความไม่คิดประทุษร้าย, อโมหะ ความไม่หลง)[105] และหมายรวมถึง กายสุจริต วจีสุจริต มโนสุจริต[106] ด้วย

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต) กล่าวไว้ว่า ในพระพุทธศาสนาจัดให้ “ปัญญา” เป็นธรรมข้อสูงสุด เป็นยอดสูงสุดของบุญ เป็นหัวใจของการพัฒนาคน ทำให้สามารถพัฒนาความสุขให้เกิดขึ้นในตนเองได้จนถึงความสุขในระดับที่ไม่ต้องแสวงหาอีก[107] เมื่อคนเรามีปัญญามองเห็นผลดีในการทำบุญมากเท่าไร จิตใจก็จะยิ่งอิ่มเอิบผ่องใส การทำบุญนั้นก็จะถึงพร้อม ครบถ้วนด้วยทาน ศีล ภาวนา เรียกว่าเป็นบุญกิริยาวัตถุ[108]

บุญกิริยาวัตถุ มาจากบุญกิริยา (การตั้งใจบำเพ็ญบุญ) + วัตถุ (ที่ตั้งหรือเหตุให้เกิดอานิสงส์ต่าง ๆ) บุญกิริยาวัตถุจึงหมายถึง การบำเพ็ญอันเป็นที่ตั้งหรือเป็นเหตุให้เกิดอานิสงส์[109] หรือ ที่ตั้งแห่งการทำบุญ เรื่องที่จัดเป็นการทำความดี หลักการทำความดี ทางทำความดี จำแนกได้เป็น 2 ลักษณะ คือ บุญกิริยาวัตถุ 3 และบุญกิริยาวัตถุ 10

บุญกิริยาวัตถุ 3 ประกอบด้วย 1. ทานมัยบุญกิริยาวัตถุ คือ การทำบุญด้วยการให้ปันสิ่งของ 2. สีลมัยบุญกิริยาวัตถุ คือ การทำบุญด้วยการรักษาศีล หรือประพฤติดีมีระเบียบวินัย และ 3. ภาวนามัยบุญกิริยาวัตถุ คือ การทำบุญด้วยการเจริญภาวนา ฝึกอบรมจิตใจ เจริญปัญญา[110]

ทานมัย บุญกิริยาวัตถุ หรือ การให้ปันสิ่งของนั้นจัดเป็นที่ตั้งแห่งการทำบุญเบื้องต้น เพื่อช่วยกล่อมเกลาจิตใจของผู้กระทำให้มีความเมตตา เกิดความอ่อนโยน เป็นจิตที่ควรแก่การงาน ดังจะเห็นได้จากตัวอย่างของท่านอนาถบิณฑิกเศรษฐี ในเวลารับฟังอนุปุพพิกถาจากพระบรมศาสดา ซึ่งมี

---

[105]ที.ปา. 11/305/259.

[106]สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส, *สารานุกรมพระพุทธศาสนา ฉบับปรับปรุงเพิ่มเติม*, นครปฐม : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2562, หน้า 366-367.

[107]วัดญาณเวศกวัน, การสร้างสรรค์ปัญญา เพื่ออนาคตของมนุษยชาติ (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต)), สืบค้นจาก https://www.watnyanaves.net/th/book-reading/51/14 (เข้าเมื่อ 1 กุมภาพันธ์ 2566).

[108]ธรรมะเพื่อทางพ้นทุกข์ โดย ท.ส.ปัญญาวุฑโฒ 25 ธันวาคม 2020, สัมโมทนียกถา โดย สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต), “ก้าวไปในบุญ” ณ วัดญาณเวศกวัน เมื่อ 17 มกราคม 2542, สืบค้นจาก https://web.facebook.com/145791755791959/photos/a.194928480878286/1275629102808213/?type=3&_rdc=1&_rdr (เข้าเมื่อ 1 กุมภาพันธ์ 2566).

[109]ขุ.อิติ. 25/60/415.

[110]สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต*), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม*, อ้างแล้ว, หน้า 89 และ 93.

บทเริ่มต้นจากทานกถา[111] ด้วยอานุภาพแห่งทานที่ท่านเศรษฐีได้กระทำด้วยดีแล้ว ส่งผลให้จิตใจของท่านเกิดความผ่องใส เบิกบาน จิตของท่านถึงความพร้อมน้อมฟังพระสัทธรรมตามลำดับแห่งความละเอียดประณีตลึกซึ้งสูงยิ่งขึ้นไป และในที่สุดแห่งพระธรรมเทศนาครั้งนั้น ท่านก็ได้บรรลุโสดาปัตติผล

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ให้ความหมายของ “ทาน” ไว้ว่า หมายถึง การให้ คือ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เสียสละ แบ่งปัน ช่วยเหลือกันด้วยสิ่งของ ตลอดถึงให้ความรู้และแนะนำสั่งสอน[112]

พระเทพโพธิวิเทศ (วีรยุทธ์ วีรยุทฺโธ) ให้ความหมายของ “ทาน” ไว้ว่า ทาน คือ การสละให้ด้วยใจบริสุทธิ์ ตั้งแต่เบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุด เป็นการบำเพ็ญทางกายและจิตให้รู้จักเสียสละ ลดความตระหนี่ถี่เหนียว ลดการสะสม บุคคลมีจิตบางเบาจากการหวงแหนทรัพย์สิน เป็นบาทฐานไปสู่ศีลและภาวนา เมื่อเจริญทาน ศีล ภาวนาอยู่เป็นนิตย์...บุญอานิสงส์บังเกิด เมื่อสละสังขารไปจากโลกมนุษย์ย่อมมีสุคติภพ โลกสวรรค์เป็นที่ไป[113]

การแบ่งประเภทของทานออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่ *อามิสทาน* คือ การให้ปันสิ่งของ เพื่อช่วยค้ำจุนชีวิต เป็นทานที่คนส่วนใหญ่รู้จักและกระทำ และ *ธรรมทาน* คือ การให้ธรรม ให้ความรู้และแนะนำสั่งสอน เพื่อช่วยให้เขาสามารถพึ่งตนเองได้ต่อไป[114] การให้ทานจึงไม่จำเป็นจะต้องจำกัดเฉพาะวัตถุสิ่งของเท่านั้น ในทานสูตร[115] กล่าวถึงอามิสทานและธรรมทาน ว่าธรรมทานเป็นเลิศ การจำแนกด้วยธรรม และการอนุเคราะห์ด้วยธรรมเป็นเลิศยิ่งกว่าอามิสทาน อย่างไรก็ดี ไม่ว่าจะเป็นอามิสทานหรือธรรมทานก็เป็นสิ่งที่ควรกระทำไปด้วยกัน ตามโอกาสเท่าที่จะพึงทำได้ เพราะพื้นฐานสำคัญล้วนคือเมตตาจิต เป็นบาทฐานแห่งการพัฒนาจิตและพัฒนาความสุขให้สูงยิ่งขึ้นได้ต่อไป และทานที่ทำเป็นปกติวิสัยจะเป็นเสมือนหนึ่งอุปกรณ์ที่ช่วยชำระและขัดเกลาจิตใจของผู้ให้ ให้บังเกิดความเมตตาอ่อนโยนแก่จิตใจ เปรียบเสมือนการค่อย ๆ ลอกเปลือกหัวหอมออกทีละชั้น ๆ และเป็นเหตุปัจจัยที่จะนำความสุขมายังตนเองและบุคคลอื่นได้อย่างมั่นคงยั่งยืนยิ่งขึ้นต่อไป

การให้ทานที่จะให้ได้ผลมากนั้น ผู้ให้ทาน (ทายก) ควรมีความถึงพร้อมในกาลทั้ง 3 คือ ก่อนให้ก็มีใจยินดี ขณะให้ก็มีใจเลื่อมใส หลังจากให้ไปแล้วก็มีใจเบิกบาน ซึ่งหากผู้รับ (ปฏิคาหก) เป็นผู้ปราศจากราคะ โทสะ โมหะ หรือเป็นผู้ปฏิบัติเพื่อกำจัดราคะ โทสะ โมหะ ทานนั้นย่อมให้ผลมาก[116]

---

[111]พระเทพโพธิวิเทศ (วีรยุทธ์ วีรยุทโธ), *อนาถบิณฑิก ต้นแบบชีวิตมหาเศรษฐี...บนเส้นทางอรหันต์*, อ้างแล้ว, หน้า 60-78.

[112]สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต*), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม*, อ้างแล้ว, หน้า 143.

[113]เรื่องเดียวกัน, หน้า 71.

[114]เรื่องเดียวกัน, หน้า 62.

[115]ขุ.อิติ. 25/98/473.

[116]องฺ.ฉกฺก. 22/37/486-488.

หรือเรียกว่าเป็น ทานสมบัติ 3 (ความถึงพร้อม ความพรั่งพร้อมบริบูรณ์ ซึ่งทำให้ทานที่ได้บริจาคแล้วเป็นทานอันยอดเยี่ยม มีผลมาก) ซึ่งได้แก่ 1. เขตตสมบัติ บุญเขตถึงพร้อม คือ ปฏิคาหกหรือผู้รับทานเป็นผู้ประพฤติดี ปฏิบัติชอบ ประกอบด้วยคุณธรรม 2. ไทยธรรมสมบัติ ไทยธรรมถึงพร้อม คือ สิ่งที่ให้เป็นของบริสุทธิ์ ได้มาโดยชอบธรรม และเหมาะสมเป็นประโยชน์แก่ผู้รับ 3. จิตตสมบัติ เจตนาถึงพร้อม คือ ให้ด้วยความตั้งใจ คิดจะให้เป็นประโยชน์แก่ผู้รับแท้จริง มีเจตนาบริสุทธิ์ทั้ง 3 กาล คือ ก่อนให้ใจยินดี ขณะให้จิตผ่องใส ให้แล้วเบิกบานใจ[117]

พระพุทธองค์ได้ตรัสพระคาถาไว้ว่ากาลทานหรือการให้ที่เหมาะสมนั้นมี 5 ประการ คือ

1. ให้ทานแก่ผู้มาสู่ถิ่นของตน
2. ให้ทานแก่ผู้เตรียมจะไป
3. ให้ทานแก่ผู้เป็นไข้
4. ให้ทานในสมัยมีภิกษาหาได้ยาก
5. ให้ข้าวอย่างดี และผลไม้ใหม่แก่ผู้มีศีล

> ผู้มีปัญญารู้ความประสงค์ของผู้ขอ เป็นผู้ปราศจากความตระหนี่ ย่อมให้ทานในกาลที่ควรให้ ทานที่ให้ในพระอริยะผู้ซื่อตรงผู้คงที่ ย่อมเป็นทักษิณาที่ไพบูลย์ ทำให้เขามีใจผ่องใส
>
> ชนเหล่าใดอนุโมทนาหรือขวนขวายในทักษิณานั้น เพราะการอนุโมทนาหรือขวนขวายของชนเหล่านั้น ทักษิณาย่อมมีผลไม่พร่อง แม้พวกเขาก็เป็นผู้มีส่วนแห่งบุญ เพราะฉะนั้น ผู้มีจิตไม่ท้อถอย จึงควรให้ทานในเขตที่มีผลมาก เพราะบุญเป็นที่พึ่งของสัตว์ทั้งหลายในโลกหน้า[118]

ในคัมภีร์อังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต กล่าวถึงห้วงบุญกุศลที่ทายกกระทำไว้แก่อริยสาวกผู้ซึ่งประพฤติดีปฏิบัติชอบเป็นผู้บรรลุเจโตสมาธิว่า เป็นกองบุญใหญ่ที่นับไม่ได้ ประมาณไม่ได้ เปรียบการไหลของแม่น้ำไปสู่มหาสมุทร ดังนี้ *“...สายธารแห่งบุญย่อมหลั่งไหลไปสู่นรชนผู้เป็นบัณฑิต ผู้ให้ข้าว น้ำ ผ้า ที่นอน ที่นั่ง และเครื่องปูลาด เปรียบเหมือนแม่น้ำคือห้วงน้ำไหลไปยังมหาสมุทรฉันนั้น”*[119]

ในทานานิสังสสูตร กล่าวถึงอานิสงส์ของการให้ทานไว้ 5 ประการ ดังนี้

1. ผู้ให้ทานย่อมเป็นที่รักที่พอใจของคนหมู่มาก

---

[117]สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม*, อ้างแล้ว, หน้า 115-116.

[118]องฺ.ปญฺจก. 22/36/57-58.

[119]องฺ.จตุกฺก. 21/51/85.

2. สัตบุรุษผู้สงบย่อมคบหาผู้ให้ทาน
3. กิตติศัพท์อันงามของผู้ให้ทานย่อมขจรไป
4. ผู้ให้ทานย่อมไม่ห่างเหินจากธรรมของคฤหัสถ์
5. ผู้ให้ทานหลังจากตายแล้วย่อมเกิดในสุคติโลกสวรรค์[120]

นอกจากนี้ ยังมีอานิสงส์ของทานที่กล่าวในคัมภีร์ขุททกนิกาย พุทธวงศ์ ว่าด้วยพรรณนาวงศ์พระทีปังกรพุทธเจ้าที่ 1 เมื่ออุบาสกชาวรัมมนครได้ถวายทานแด่ภิกษุสงฆ์ มีพระพุทธเจ้าทรงเป็นประธาน พระพุทธองค์ได้ทรงทำอนุโมทนา แสดงลักษณะและอานิสงส์ของทานไว้ไพเราะอย่างยิ่ง ดังนี้

> ธรรมดาทานอันบัณฑิตกล่าวกันว่าเป็นต้นเหตุสำคัญแห่งสุขเป็นต้น อนึ่ง ยังกล่าวว่าเป็นที่ตั้ง เป็นบันไดที่ไปสู่พระนิพพาน. ทานเป็นเครื่องป้องกันของมนุษย์ ทานเป็นพวกพ้อง เป็นที่พึ่งเบื้องหน้า ทานเป็นคติสำคัญของสัตว์ที่ถึงความทุกข์.
>
> ทานอันบัณฑิตแสดงว่าเป็นนาวา เพราะอรรถว่าเป็นเครื่องช่วยข้ามทุกข์ และสรรเสริญว่าเป็นนคร เพราะอรรถว่าป้องกันภัย. ทานอันบัณฑิตว่าเป็นอสรพิษ เพราะอรรถว่าเข้าใกล้ได้ยาก ทานเป็นดังดอกปทุม เพราะมลทินคือโลภะเป็นต้น ฉาบไม่ได้. ที่พึ่งอาศัยของบุรุษเสมอด้วยทานไม่มีในโลก เพราะฉะนั้น ท่านทั้งหลาย จงบำเพ็ญทาน ด้วยการทำตามอัธยาศัย.
>
> นรชนคนไรเล่า มีความเป็นใหญ่ (มีปัญญา) ในโลกนี้ ผู้ยินดีในประโยชน์เกื้อกูล จะไม่พึงให้ทานทั้งหลายที่เป็นเหตุแห่งโลกสวรรค์. นรชนคนไรเล่า ได้ยินว่าทานเป็นแดนเกิดสมบัติในเทวดาทั้งหลาย จะไม่พึงให้ทานอันให้ถึงซึ่งความสุข ทานเป็นเครื่องทำจิตให้ร่าเริง. นรชนบำเพ็ญทานแล้ว ก็เป็นผู้อันเทพอัปสรห้อมล้อม อภิรมย์ในนันทนวันแหล่งสำเริงสำราญของเทวดาตลอดกาลนาน.
>
> ผู้ให้ย่อมได้ปีติอันโอฬาร ย่อมได้รับความเคารพในโลกนี้ ผู้ให้ย่อมได้รับเกียรติเป็นอันมาก ผู้ให้ย่อมเป็นผู้น่าคบหา. นรชนนั้นให้ทานแล้ว ย่อมถึงความมั่งคั่งแห่งโภคะและมีอายุยืน ย่อมได้ความมีเสียงไพเราะและรูปสวยอยู่ในวิมานทั้งหลาย ที่นกยูงอันน่าชื่นชมนานาชนิดร้องระงม เล่นกับเทวดาทั้งหลายในสวรรค์.
>
> ทานเป็นทรัพย์ไม่ทั่วไปแก่ภัยทั้งหลาย คือ โจรภัย อริภัย ราชภัย อุทกภัย และอัคคีภัย ทานนั้นย่อมให้สาวกญาณภูมิ ปัจเจกภูมิ ตลอดถึงพุทธภูมิ.[121]

---

[120]องฺ.ปญฺจก. 22/35/56.

[121]ขุ.พุทฺธ.อ. 73/238-240.

จะเห็นได้ว่า ทานมีผลานิสงส์มากตั้งแต่พื้นฐานเบื้องต้นคือความสุขใจที่บังเกิดแก่ผู้ให้และผู้รับ การเรียนรู้การเป็นผู้ให้และผู้ได้รับช่วยยกระดับจิตใจผู้ได้รับให้รู้จักขยับขึ้นมาเป็นผู้ให้ เป็นการสร้างดุลยภาพที่ดีแก่สังคม ทำให้คนในสังคมเกิดความปลอดภัยจากการเบียดเบียนกันและกัน ในท่ามกลาง ทาน ยังเป็นเครื่องป้องกันและปลดเปลื้องความตระหนี่ถี่เหนียว และเป็นพื้นฐานของการกล่อมเกลาจิตใจให้อ่อนโยนด้วยเมตตาธรรม เป็นพื้นฐานสำคัญของการประพฤติศีล และการปฏิบัติภาวนา ที่สามารถนำไปสู่คุณธรรมในเบื้องสูง และถึงที่สุดคือพระนิพพานได้

ในเชิงสังคมวิทยา มนุษย์มีการอยู่ร่วมกันเป็นครอบครัว เป็นหมู่คณะ การรู้จักแบ่งปัน ไม่ว่าจะด้วยลักษณะของอามิสทานหรือธรรมทาน ด้วยความเมตตากรุณา เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่แก่กันและกัน เป็นเหตุปัจจัยสำคัญประการหนึ่งที่ทำให้สังคมนั้นน่าอยู่ ซึ่งงานวิจัยในโลกยุคปัจจุบันก็ให้ผลรับรองไว้ในทำนองเดียวกัน[122] แต่ยิ่งไปกว่านั้น เนื่องจากการอยู่ร่วมกันในสังคมประกอบด้วยคนหมู่มาก การที่สังคมจะอยู่ได้อย่างเรียบร้อย สงบสุข ราบรื่น ร่มเย็น คนในสังคมมีสวัสดิภาพในการดำรงชีวิต จำเป็นที่จะต้องอาศัยความร่วมมือจากสมาชิกทุกคนในสังคมนั้น ในเรื่องการขัดเกลาความประพฤติและความมีระเบียบวินัย เพื่อเป็นเครื่องช่วยสนับสนุนส่งเสริมด้วย ดังนั้น “ศีล” จึงเป็นเรื่องสำคัญอย่างยิ่งอีกประการหนึ่งสำหรับการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างเป็นสุข

สีลมัย บุญกิริยาวัตถุ คือ การทำบุญด้วยการรักษาศีล หรือประพฤติดีมีระเบียบวินัย ศีลเป็นที่รวมแห่งความสำรวม ความไม่ล่วงละเมิด และเจตนาที่เกิดในขณะสำรวมและไม่ล่วงละเมิดนั้น[123] ศีลเป็นบาทฐานแห่งกุศลธรรมและคุณความดีอื่น ๆ ไม่ว่าจะเป็นสมาธิ ปัญญา หรือกล่าวได้ว่า ศีลเป็นข้อปฏิบัติ เป็นวินัยที่คุ้มครองผู้ประพฤติในความสำรวม ความมีเจตนางดเว้นจากการกระทำไม่ดีทางกาย วาจา ซึ่งมีพื้นฐานมาจากใจเป็นสำคัญ เพราะคนเราเมื่อใจคิดอย่างไร ย่อมนำไปสู่คำพูดและการกระทำตามแนวทางที่ใจคิดกำหนดไว้แล้วนั่นเอง ดังพุทธพจน์ที่กล่าวไว้ว่า *“ธรรมทั้งหลาย มีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จด้วยใจ ถ้าคนมีใจดี ก็จะพูดดีหรือทำดีตามไปด้วย เพราะความดีนั้น สุขย่อมติดตามเขาไป เหมือนเงาติดตามตัวเขาไป ฉะนั้น”*[124] ในทำนองเดียวกัน หากคนมีใจชั่ว เขาก็ย่อมได้รับทุกข์ติดตามเขาไปเหมือนล้อหมุนตามรอยเท้าโคที่ลากเกวียนไป[125]

หากเปรียบน้ำจิตน้ำใจของคนเราเป็นเสมือนหยดน้ำในบรรยากาศ การตั้งจิตคิดเอาไว้ในสิ่งใดซ้ำ ๆ หรืออย่างสม่ำเสมอ เป็นเสมือนหยดน้ำหยดน้อย ๆ ที่ค่อย ๆ ควบแน่น โดยดึงเอาอนุภาคประเภทเดียวกันที่อยู่ในบรรยากาศแวดล้อมเดียวกันมารวมตัวเข้าด้วยกัน แล้วค่อย ๆ หยาดหยดรด

---

[122]ดูรายละเอียดในบทที่ 2.

[123]ขุ.ป. 31/39/60.

[124]ขุ.ธ. 25/2/24.

[125]ขุ.ธ. 25/1/23.

ลงในภาชนะคือจิตใจของคนเราทีละหยด ครั้งแล้วครั้งเล่า การสั่งสมอารมณ์ความรู้สึกนิดคิดชนิดใด ไม่ว่าจะทางบวกหรือลบ ก็จะเป็นการควบรวมอนุภาคหยาดน้ำใจให้อยู่ในกระแสพลังงานเช่นเดียวกันนั้น หากตั้งจิตไว้ในทางแห่งบุญกุศล น้ำที่จะควบแน่นหยาดหยดมาลงมาก็จะเป็นน้ำใจที่ใสสะอาดตั้งอยู่ในพลังงานแห่งบุญกุศล ครั้นเมื่อปริมาณมากเกินพอก็จะล้นกระฉอกออกมาจากภาชนะใจ แล้วแสดงออกมาเป็นคำพูดและพฤติกรรมที่ดีให้บุคคลอื่นได้สัมผัสถึงกระแสแห่งคุณความดี สมดังเช่นพระพุทธพจน์ที่ว่า *“บุคคลอย่าสำคัญว่าบุญเล็กน้อยคงจักไม่มาถึง แม้หม้อน้ำยังเต็มด้วยน้ำที่ตกลงมาทีละหยาด ๆ ได้ ฉันใด คนมีปัญญา เมื่อสั่งสมบุญแม้ทีละเล็กทีละน้อย ก็เต็มด้วยบุญได้ ฉันนั้น”*[126]

ในทางตรงกันข้าม คำพูดและพฤติกรรมที่ไม่ดีก็ย่อมมาจากพื้นฐานความคิดจิตใจที่ไม่ดีเช่นกัน เมื่อภายในไม่ดี ก็ย่อมสะท้อนย้อนออกมาถึงภายนอกในทางที่ไม่ดีไปด้วย สมดังพระพุทธพจน์ที่ว่า *“บุคคลอย่าสำคัญว่าบาปเล็กน้อยคงจักไม่มาถึง แม้หม้อน้ำยังเต็มด้วยน้ำที่ตกลงมาทีละหยาด ๆ ได้ ฉันใด คนพาล เมื่อสั่งสมบาปทีละเล็กทีละน้อย ก็เต็มด้วยบาปได้ ฉันนั้น”*[127]

ศีล ตามความหมายในพระพุทธศาสนา มีหลากหลายนัย โดยทั่วไปหมายถึงความประพฤติที่เรียบร้อยดีงาม เป็นที่รองรับกุศลธรรมทั้งหลาย ในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค กล่าวถึงศีลไว้ว่า เจตนาชื่อว่าศีล เจตสิกชื่อว่าศีล ความสำรวมชื่อว่าศีล ความไม่ล่วงละเมิดชื่อว่าศีล และ ศีล มี 3 ประเภทตามสมุฏฐานของจิต คือ กุศลศีล มีกุศลจิตเป็นสมุฏฐาน อกุศลศีล มีอกุศลจิตเป็นสมุฏฐาน และ อัพยากตศีล (ศีลของพระอรหันต์) มีอัพยากตจิตเป็นสมุฏฐาน[128]

ในสมณมุณฑิกสูตร[129] พระพุทธองค์ได้ทรงอธิบายถึงความแตกต่างระหว่างอกุศลศีลและกุศลศีลไว้ว่า อกุศลศีล คือ กายกรรม วจีกรรมที่เป็นอกุศล การเลี้ยงชีพที่เป็นบาป มีอกุศลจิต คือ จิตที่มีราคะ โทสะ โมหะ เป็นสมุฏฐาน และ ความดับแห่งอกุศลศีลทำได้ด้วยการละกายทุจริต วจีทุจริต มโนทุจริต ละมิจฉาอาชีวะ แล้วเจริญกายสุจริต วจีสุจริต มโนสุจริต เลี้ยงชีพด้วยสัมมาอาชีวะ

กุศลศีล คือ กายกรรม วจีกรรมที่เป็นกุศล อาชีวะบริสุทธิ์ มีกุศลจิต คือ จิตที่ปราศจากราคะ โทสะ โมหะ เป็นสมุฏฐาน และ ความดับแห่งกุศลศีล คือ ต้องรู้ชัดเจโตวิมุตติ ปัญญาวิมุตติตามความเป็นจริง

แนวทางปฏิบัติสำหรับการดับอกุศลศีลและกุศลศีล ทำได้ด้วยการสร้างฉันทะ ปรารภความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่นเพื่อป้องกันบาปอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดมิให้เกิดขึ้น เพื่อละบาปอกุศลธรรมที่

---

[126]ขุ.ธ. 25/122/69.

[127]ขุ.ธ. 25/121/69.

[128]ขุ.ป. 31/39/60.

[129]ม.ม. 13/264/311-314.

เกิดขึ้นแล้ว เพื่อทำกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น และ เพื่อเจริญกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วให้ดำรงอยู่ไม่เลือนหาย ให้ไพบูลย์ และเจริญเต็มที่

การกล่าวถึงศีลในพระพุทธศาสนานั้น โดยทั่วไปจะหมายถึงกุศลศีลเป็นสำคัญ และอานิสงส์แห่งกุศลศีลที่พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้แก่พระอานนท์ ในกิมัตถิยสูตร[130] แสดงไว้ 10 ประการ ได้แก่

1. ศีลที่เป็นกุศล มีอวิปปฏิสาร คือ ความไม่เดือดร้อนใจเป็นผล เป็นอานิสงส์
2. ความไม่เดือดร้อนใจ มีปราโมทย์ คือ ความบันเทิงใจเป็นผล เป็นอานิสงส์
3. ปราโมทย์ มีปีติ คือ ความอิ่มใจเป็นผล เป็นอานิสงส์
4. ปีติ มีปัสสัทธิ คือ ความสงบกายสงบใจเป็นผล เป็นอานิสงส์
5. ปัสสัทธิ มีสุข คือ ความสุขใจเป็นผล เป็นอานิสงส์
6. สุข มีสมาธิเป็นผล เป็นอานิสงส์
7. สมาธิ มียถาภูตญาณทัสสนะ คือ ความรู้ความเห็นตามความเป็นจริงเป็นผล เป็นอานิสงส์
8. ยถาภูตญาณทัสสนะ มีนิพพิทา คือ ความเบื่อหน่าย และ วิราคะ คือ ความคลายกำหนัดเป็นผล เป็นอานิสงส์
9. นิพพิทาและวิราคะ มีวิมุตติญาณทัสสนะ คือ ความรู้ความเห็นในวิมุตติเป็นผล เป็นอานิสงส์

ดังนั้น ศีลที่เป็นกุศล (กุศลศีล) ย่อมทำอรหัตตผลให้บริบูรณ์ได้โดยลำดับ

สำหรับศีลที่พระพุทธองค์ทรงเทศนาสั่งสอนแก่พุทธบริษัท โดยจำแนกให้เหมาะสมกับสถานะของแต่ละบุคคลนั้น ได้แก่ ศีล 5 หรือศีล 8 สำหรับอุบาสก อุบาสิกา ศีล 10 สำหรับสามเณรและสิกขมานา ศีล 227 สำหรับพระภิกษุ คุรุธรรม 8 ประการและศีล 311 สำหรับภิกษุณี[131]

เมื่อพิจารณาข้อบัญญัติของศีลต่าง ๆ จะพบว่า ศีล 5 ถือได้ว่าเป็นพื้นฐานที่สำคัญของศีลทุกประเภท หรือกล่าวได้ว่า ศีล 5 เป็นข้อประพฤติที่ทำให้มนุษย์มีความแตกต่างจากสัตว์ทั่วไป เพราะผู้ที่จะประพฤติปฏิบัติศีลได้ครบถ้วนสมบูรณ์ ต้องเป็นผู้ที่ประกอบด้วยสติปัญญา รู้คิดพิจารณา เห็นคุณค่าของความประพฤติดีปฏิบัติชอบดังกล่าว ซึ่งจะเป็นเหตุปัจจัยสำคัญที่ก่อให้เกิดแรงจูงใจในการสร้างคุณสมบัติที่ดีงามนั้นไว้ให้เป็นวินัยในตัวเอง อันจะนำไปสู่ความสำเร็จในการสร้างแนวคิดและทัศนคติที่ถูกต้องเหมาะสม ในการควบคุมความประพฤติของตนทั้งทางกาย ทางวาจา ในวิถีแห่งความไม่เบียดเบียนแก่กันและกัน เป็นพื้นฐานสำคัญในความเมตตากรุณา ความสงบสุข และสวัสดิภาพสำหรับการอยู่ร่วมกันในสังคมได้เป็นอย่างดี

---

[130]องฺ.ทสก. 24/1/1-3.

[131]พระเทพโพธิวิเทศ (วีรยุทธ์ วีรยุทโธ), *อนาถปิณฑิก ต้นแบบชีวิตมหาเศรษฐี...บนเส้นทางอรหันต์*, อ้างแล้ว, หน้า 71.

ศีล 5 หรือเบญจศีล คือ ความประพฤติชอบทางกายวาจา การรักษากายวาจาให้เรียบร้อย การรักษาปกติตามระเบียบวินัย ข้อปฏิบัติในการเว้นจากความชั่ว การควบคุมตนให้ตั้งอยู่ในความไม่เบียดเบียน มี 5 ประการ ดังนี้

1. เว้นจากการปลงชีวิต จากการฆ่าประทุษร้ายกัน
2. เว้นจากการถือเอาของที่เขามิได้ให้ จากการลัก โกง ละเมิดกรรมสิทธิ์ ทำลายทรัพย์สิน
3. เว้นจากการประพฤติผิดในกาม จากการละเมิดสิ่งที่ผู้อื่นรักใคร่หวงแหน
4. เว้นจากการพูดเท็จ โกหก หลอกลวง
5. เว้นจากน้ำเมาคือสุราและเมรัย อันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท เว้นจากสิ่งเสพติดให้โทษ

ศีล 5 ในบาลีชั้นเดิมส่วนมากเรียกว่า สิกขาบท 5 (ข้อปฏิบัติในการฝึกตน) คำว่าเบญจศีล มีที่มาในพระไตรปิฎก ปรากฏในคัมภีร์ชั้นอปทานและพุทธวงศ์ ต่อมาเรียกว่า นิจศีล หมายถึง ศีลที่คฤหัสถ์ควรรักษาเป็นประจำ[132]

ความมีศีลอันมีศีล 5 เป็นพื้นฐานสำคัญสำหรับนำไปใช้ประพฤติปฏิบัติ สามารถใช้บ่งบอกถึงความมีระเบียบวินัย ซึ่งเป็นคุณสมบัติสำคัญในการพัฒนาสังคมองค์รวมให้มีความเจริญรุดหน้าได้รวดเร็ว ทั้งนี้ ศีลหรือพระวินัยสงฆ์ที่มีบัญญัติไว้ ยังสามารถนำมาใช้เป็นแนวทางในการรักษาความประพฤติของพุทธบริษัท และประยุกต์ใช้กับสังคมประชาชนทั่วไปได้อีกด้วย

ในอภิสันทสูตร ว่าด้วยห้วงบุญกุศล 8 ประการที่นำสุขมาให้ เป็นไปเพื่อให้ได้อารมณ์ดี มีสุข เป็นผลให้เกิดในสวรรค์ เป็นไปเพื่อเกื้อกูล เพื่อสุขที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ โดยบุญกุศล 3 ประการแรกกล่าวถึงอริยสาวกในธรรมวินัยเป็นผู้ถึงพระรัตนตรัยเป็นสรณะ และอีก 5 ประการหลังนั้นเป็นส่วนของศีล ซึ่งพระพุทธองค์ทรงเรียกว่าเป็น ‘มหาทาน’ ดังนี้

> อริยสาวกในธรรมวินัยนี้ เป็นผู้ละเว้นขาดจากการฆ่าสัตว์ อริยสาวกผู้เว้นขาดจากการฆ่าสัตว์แล้ว ชื่อว่าให้ความไม่มีภัย ให้ความไม่มีเวร ให้ความไม่เบียดเบียนแก่สัตว์ทั้งหลายไม่มีประมาณ ย่อมเป็นผู้มีส่วนแห่งความไม่มีภัย ความไม่มีเวร ความไม่เบียดเบียน อันไม่มีประมาณ นี้เป็นทานประการที่ 1...อริยสาวกเป็นผู้ละเว้นขาดจากการเสพของมึนเมาคือสุราและเมรัย อันเป็นเหตุแห่งความไม่ประมาท อริยสาวกผู้เว้นขาดจากการเสพของมึนเมาแล้ว ชื่อว่าให้ความไม่มีภัย ให้ความไม่มีเวร ให้ความไม่เบียดเบียนแก่สัตว์ทั้งหลาย ไม่มีประมาณ ย่อมเป็นผู้มีส่วนแห่งความไม่มีภัย ความไม่มีเวร ความไม่เบียดเบียนอันไม่มีประมาณ นี้เป็นทานประการที่ 5 เป็นมหาทานที่รู้กันว่าล้ำเลิศ รู้กันมานาน รู้กันว่าเป็นอริยวงศ์ เป็นของ

[132]เรื่องเดียวกัน, หน้า 175.

เก่า ในอดีตไม่ถูกลบล้างแล้ว ไม่เคยถูกลบล้าง ในปัจจุบันไม่ถูกลบล้าง ในอนาคตก็จักไม่ถูกลบล้าง ไม่ถูกสมณพราหมณ์ผู้รู้คัดค้าน[133]

ดังนั้น การเข้าถึงคุณพระรัตนตรัยเป็นสรณะ และการรักษาศีล 5 อันจัดว่าเป็นมหาทาน เป็นเหตุนำสุขมาให้แก่บุคคล และบุคคลผู้มีศีล สมบูรณ์ด้วยศีลแล้ว ย่อมได้รับอานิสงส์ 5 ประการ ได้แก่

1. ย่อมมีโภคทรัพย์เป็นอันมาก ซึ่งมีความไม่ประมาทเป็นเหตุ
2. กิตติศัพท์อันงามของผู้สมบูรณ์ด้วยศีลย่อมขจรไป
3. ย่อมแกล้วกล้า ไม่เก้อเขินในการเข้าไปในบริษัทใด ๆ
4. ไม่หลงลืมสติตาย
5. หลังจากตายแล้ว ย่อมไปเกิดในสุคติโลกสวรรค์[134]

ในอรรถกถาขุททกนิกาย พุทธวงศ์ ยังได้กล่าวถึงปรากฏการณ์เมื่อพระพุทธทีปังกรทรงทำอนุโมทนาทาน ประกาศอานิสงส์แห่งทานแล้ว ก็ได้ตรัสสีลกถาในลำดับต่อจากทานนั้นว่า

> ธรรมดาศีลนั้นเป็นมูลแห่งสมบัติในโลกนี้และโลกหน้า ศีลเป็นต้นเหตุสำคัญของสุขทั้งหลาย ผู้มีศีลโดยปกติย่อมไปไตรทิพย์ ศีลเป็นเครื่องป้องกัน เครื่องเร้นพักพิงของผู้เข้าถึงสังสารวัฏ. ก็ที่พึ่งพาอาศัยอย่างอื่นของชนทั้งหลายในโลกนี้หรือในโลกหน้า ที่เสมอด้วยศีลจะมีแต่ไหน. ศีลเป็นที่ตั้งสำคัญของคุณทั้งหลาย เหมือนแผ่นดินเป็นที่ตั้งแห่งสิ่งที่อยู่กับที่และสิ่งที่เคลื่อนที่ได้ฉะนั้น. ได้สดับว่า ศีลเท่านั้นเป็นกรรมดี ศีลยอดเยี่ยมในโลก ผู้มีศีล บัณฑิตเรียกว่า ผู้ประพฤติอยู่ในแบบของพระอริยะเจ้า.
>
> เครื่องประดับเสมอด้วยเครื่องประดับคือศีลไม่มี กลิ่นเสมอด้วยกลิ่นคือศีลไม่มี เครื่องชำระมลทินคือกิเลสเสมอด้วยศีลไม่มี เครื่องระงับความเร่าร้อนเสมอด้วยศีลไม่มี เครื่องให้เกิดเกียรติเสมอด้วยศีลไม่มี บันไดขึ้นสู่สวรรค์เสมอด้วยศีลไม่มี ประตูในการเข้าไปยังนครคือพระนิพพานเสมอด้วยศีลไม่มี.
>
> เหมือนอย่างที่ตรัสไว้ว่า
>
> พระราชาทั้งหลาย ทรงประดับด้วยแก้วมุกดาและแก้วมณี ยังงามไม่เหมือนนักพรตทั้งหลายผู้ประดับด้วยเครื่องประดับคือศีล สง่างามอยู่.
>
> กลิ่นที่หอมอย่างสม่ำเสมอไปทั้งตามลมทั้งทวนลม ที่เสมอด้วยกลิ่นคือศีล จักมีแต่ไหนเล่า. กลิ่นดอกไม้ไม่หอมทวนลม กลิ่นจันทน์ กฤษณา หรือมะลิ ก็ไม่หอม

---

[133]องฺ.อฏฺ.ก. 23/39/299-301.

[134]ที.ม. 10/150/94-95.

ทวนลม ส่วนกลิ่นของสัตบุรุษย่อมหอมทวนลม สัตบุรุษย่อมหอมไปทุกทิศ. บรรดากลิ่นของคันธชาติเหล่านี้ คือ จันทน์ กฤษณา อุบล หรือมะลิ กลิ่นแห่งศีลเป็นของยอดเยี่ยมกว่า.

แม่น้ำใหญ่ คือ คงคา ยมุนา สรภู อจิรวดี มหี ไม่สามารถชำระมลทินของสัตว์ทั้งหลายในโลกนี้ได้ แต่น้ำคือศีลชำระมลทินของสัตว์ทั้งหลายได้.

ลมเจือฝนระงับความเร่าร้อนของสัตว์ทั้งหลายไม่ได้ แม้จันทน์เหลืองก็ยังระงับไม่ได้ แก้วมุกดาก็ไม่ได้ แก้วมณีก็ไม่ได้ รัศมีจันทร์ก็ไม่ได้ แต่อริยศีลที่บุคคลรักษาดีแล้วนี้ มีความเยือกเย็นอย่างยิ่ง ย่อมระงับได้.

ศีลย่อมกำจัดภัยมีการติตนเองเป็นต้นได้ทุกเมื่อ และก่อให้เกิดเกียรติและความร่าเริงแก่ผู้มีศีลทุกเมื่อ. สิ่งอื่นซึ่งเป็นบันไดขึ้นสวรรค์ที่เสมอด้วยศีลจะมีแต่ไหน ก็หรือว่าสิ่งอื่นที่จะเป็นประตูเข้าไปยังนครคือพระนิพพาน อันเสมอด้วยศีลจะมีแต่ไหน.

ท่านทั้งหลาย จงรู้อานิสงส์อันยอดเยี่ยมของศีล ซึ่งเป็นมูลแห่งคุณทั้งหลาย กำจัดกำลังแห่งโทษทั้งหลาย ดังกล่าวมาฉะนี้[135]

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้กล่าวไว้ว่า ศีลนี้เปรียบเหมือนพื้นแผ่นดิน เป็นที่เหยียบยัน เป็นที่ทำให้คนทั้งหลายสามารถทำกิจการงานอื่นได้ ถ้าหากว่าไม่มีศีลเป็นรากฐานแล้วก็จะไม่สามารถเจริญงอกงามในการบำเพ็ญสมาธิ ในการบำเพ็ญปัญญาต่อไป[136]

ในพระพุทธศาสนาจัดให้ “ปัญญา” เป็นธรรมข้อสูงสุด เป็นยอดสูงสุดของบุญ เป็นหัวใจของการพัฒนาคน ทำให้สามารถพัฒนาความสุขให้เกิดขึ้นในตนเองได้จนถึงความสุขในระดับที่ไม่ต้องแสวงหาอีก[137] โดยเฉพาะเมื่อ “บุญ” หรือ “ปุญญะ” แปลว่า ชำระจิตใจให้บริสุทธิ์ แต่บุญจะชำระจิตใจได้จริงต้องมาถึงขั้น “ปัญญา” จึงจะชำระด้วย “วิปัสสนา” ให้สะอาดได้จริง ฉะนั้น บุญจึงรวมคำว่าปัญญาอยู่ด้วย และบุญขั้นสูงสุดจึงมาถึงปัญญา มาเป็นปัญญา “ปุญญะ จึงคู่กับ ปัญญา” ปัญญาจะเป็นตัวทำให้บุญของเรานี้มีผลสมบูรณ์อย่างแท้จริง กระทั่งกลายเป็นบุญสูงสุดที่เป็น “นิรูปธิบุญ” หรือ “อโนปธิกบุญ” หมายถึง บุญที่ไม่มีอุปธิ (สภาวะกลั้วกิเลส, สิ่งที่ยังระคนด้วยกิเลส) เมื่อคนเรามี

---

[135]ขุ.พุทธ.อ. 73/240-241.

[136]สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ประยุทธ์ ปยุตฺโต) - อานิสงส์ของศีล (pagoda.or.th) (21 เมษายน 2563). (เข้าเมื่อ 20 มีนาคม 2566).

[137]วัดญาณเวศกวัน, การสร้างสรรค์ปัญญา เพื่ออนาคตของมนุษยชาติ (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต)), สืบค้นจาก https://www.watnyanaves.net/th/book-reading/51/14 (เข้าเมื่อ 1 กุมภาพันธ์ 2566).

ปัญญามองเห็นผลดีในการทำบุญมากเท่าไร จิตใจก็จะยิ่งอิ่มเอิบผ่องใส การทำบุญกิริยาวัตถุนั้น ก็จะถึงพร้อมด้วยทาน ศีล ภาวนา[138]

ภาวนามัย บุญกิริยาวัตถุ หมายถึง ที่ตั้งแห่งการทำบุญด้วยการเจริญภาวนา ความดีที่ทำด้วยการฝึกอบรมจิตใจให้สุขสงบ มีคุณธรรม และ ฝึกอบรมเจริญปัญญาให้รู้เท่าทันเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง[139]

สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส ให้ความหมายของคำว่า “ภาวนา” ไว้ว่า หมายถึง การให้เกิดขึ้น การให้เจริญ, เจตนาที่ยังกุศลธรรมทั้งหลายให้เจริญ, เจตนาที่มีโคตรภูญาณเป็นที่สุดที่เป็นไปด้วยอำนาจการบริกรรม และพิจารณาในกัมมัฏฐาน 40 และในภูมิทั้งหลายมีขันธ์เป็นต้น ยังไม่ถึงอัปปนา และประเภทของการภาวนามี 2, 3 และ 4 ประเภท ได้แก่

ภาวนา 2 คือ 1. สมถภาวนา และ 2. วิปัสสนาภาวนา

1. สมถภาวนา ภาวนาที่เป็นทางโดยบริกรรม โดยกัมมัฏฐาน 40 ยังไม่ถึงอัปปนา เพราะระงับนิวรณ์ทั้งหลายแม้ด้วยตทังคปหาน

2. วิปัสสนาภาวนา ภาวนาที่เป็นไปด้วยอำนาจการพิจารณาในภูมิทั้งหลาย มีขันธ์เป็นต้น โดยมีโคตรภูญาณเป็นที่สุด

ภาวนา 3 คือ 1. ปริกัมมภาวนา 2. อุปจารภาวนา และ 3. อัปปนาภาวนา

1. ปริกัมมภาวนา ภาวนาในบริกรรม กิริยาที่ทำบริกรรมในขณะเจริญกัมมัฏฐานอย่างใดอย่างหนึ่งที่เพ่งดูวัตถุดังกล่าวในนิมิต 3 หรือเป็นแต่เพียงลำพังนึก เช่น เจริญอนุสสติ จัดว่าเป็นปริกัมมภาวนา

2. อุปจารภาวนา แปลว่าภาวนาเฉียดหรือภาวนาใกล้เข้าไป ภาวนาขณะอุคคหนิมิตปรากฏในการเจริญกัมมัฏฐานเพ่งดูวัตถุ หรือในขณะนิวรณ์สงบในการเจริญกัมมัฏฐานเป็นแต่ลำพังนึก จัดว่าเป็นอุปจารภาวนา

3. อัปปนาภาวนา แปลว่าภาวนาแน่วแน่ ภาวนาในขณะปฏิภาคนิมิตปรากฏ ในการเจริญกัมมัฏฐานเพ่งดูวัตถุ

---

[138]ธรรมะเพื่อทางพ้นทุกข์ โดย ท.ส.ปัญญาวุฑโฒ 25 ธันวาคม 2020, สัมโมทนียกถา โดย สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต), “ก้าวไปในบุญ” ณ วัดญาณเวศกวัน เมื่อ 17 มกราคม 2542, สืบค้นจาก https://web.facebook.com/145791755791959/photos/a.194928480878286/1275629102808213/?type=3&_rdc=1&_rdr (เข้าเมื่อ 1 กุมภาพันธ์ 2566).

[139]สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต*), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์*, อ้างแล้ว, หน้า 287.

ภาวนา 4 หรือเรียกว่า พรหมวิหารภาวนา เพราะเป็นธรรมเครื่องอยู่ของพรหม คือผู้ประเสริฐทั้งหลาย หรือเรียกว่า อัปปมัญญาภาวนา เพราะเป็นไปปรารภเหล่าสัตว์ไม่มีประมาณ ประกอบด้วย 1. เมตตา 2. กรุณา 3. มุทิตา และ 4. อุเบกขา

1. เมตตา เจตนาปรารถนานำสุขเข้าไปให้ เป็นข้าศึกแก่พยาบาท

2. กรุณา เจตนาปรารถนาจะนำทุกข์ออกไป เป็นข้าศึกแก่วิหิงสา

3. มุทิตา เจตนาแสดงความยินดีด้วย เป็นข้าศึกแก่อรติ (ความริษยา)

4. อุเบกขา ความเป็นกลาง เป็นข้าศึกแก่ความยินดีปรารภความวิบัติ และแก่ความยินร้ายปรารภสมบัติของศัตรู[140]

ในพระคัมภีร์สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค ให้ความหมายของภาวนาไว้ว่า *“ชื่อว่าภาวนา เพราะมีความหมายว่าธรรมทั้งหลายที่เกิดในภาวนานั้นไม่ล่วงเลยกัน เพราะมีความหมายว่าอินทรีย์ทั้งหลายมีรสเป็นอย่างเดียวกัน มีความหมายว่านำความเพียรที่สมควรแก่ธรรมนั้นเข้าไป มีความหมายว่าปฏิบัติเนือง ๆ”*

ในยุคนัทธสูตร[141] พระพุทธองค์ตรัสถึงการเจริญสมถภาวนาและวิปัสสนาควบคู่กันไป ว่าเป็นทางแห่งการบรรลุอรหัตตผล เป็นมรรค 4 ดังนี้

1. ภิกษุในธรรมวินัยนี้เจริญวิปัสสนาอันมีสมถะนำหน้า เมื่อเธอเจริญวิปัสสนาอันมีสมถะนำหน้า มรรคย่อมเกิด เธอเสพ เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรค เมื่อเธอเสพ เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนั้นอยู่ ย่อมละสังโยชน์ได้ อนุสัยทั้งหลายย่อมสิ้นสุดไป
2. ภิกษุเจริญสมถะอันมีวิปัสสนานำหน้า เมื่อเธอเจริญสมถะอันมีวิปัสสนานำหน้า มรรคย่อมเกิด ฯ
3. ภิกษุเจริญสมถะและวิปัสสนาควบคู่กันไป เมื่อเธอเจริญสมถะและวิปัสสนาควบคู่กันไป มรรคย่อมเกิด ฯ
4. ภิกษุมีใจถูกอุทธัจจะในธรรมกั้นไว้ ในเวลาที่จิตตั้งมั่น สงบภายใน มีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ตั้งมั่นอยู่ มรรคก็เกิดขึ้นแก่เธอ เธอเสพ เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนั้น ย่อมละสังโยชน์ได้ อนุสัยทั้งหลายย่อมสิ้นสุดไป

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต) กล่าวว่า ในการฝึกสมถภาวนา เมื่อจิตมีความแน่วแน่หรือตั้งมั่นเป็นสมาธิแนบแน่นดีแล้ว จะทำให้เกิด “ฌาน” แปลว่า เพ่ง หมายถึง ภาวะที่จิตเพ่งอารมณ์จนแน่วแน่ ได้แก่ ภาวะจิตที่มีสมาธิ ไม่มีสิ่งรบกวนให้สะดุดหรือติดข้องอย่างใด ๆ เรียกว่า

---

[140]สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส, *สารานุกรมพระพุทธศาสนา ฉบับปรับปรุงเพิ่มเติม*, นครปฐม : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2562, หน้า 573-574.

[141]องฺ.จตุกฺก. 21/170/237-238.

ปราศจากนิวรณ์ สมาธินั้นมีความประณีตสนิทชัดเจนผ่องใส ไม่มีความเศร้าหมองขุ่นมัว และมีกำลังมากน้อยต่าง ๆ กัน แยกได้เป็นหลายระดับ ความต่างของระดับกำหนดด้วยคุณสมบัติของจิตที่เป็นองค์ประกอบร่วมของสมาธิในขณะนั้น ๆ

สำหรับวิปัสสนาภาวนา จะทำให้เกิด “ญาณ” คือ การเห็นแจ้ง รู้ชัดสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง จนถอนความหลงผิด รู้ผิด และยึดติดในสิ่งทั้งหลายได้ จนถึงขั้นเปลี่ยนท่าทีต่อโลกและชีวิตใหม่ ทั้งท่าทีแห่งการมอง การรับรู้ การวางจิตใจและความรู้สึกทั้งหลาย วิปัสสนาภาวนานี้ต้องมีสมถภาวนาเป็นบาทฐาน และเป็นเหตุปัจจัยแห่งการบรรลุมรรคผลในพระพุทธศาสนา[142]

การเจริญภาวนาจึงเป็นที่ตั้งแห่งการทำบุญเป็นการฝึกอบรมจิตใจให้สุขสงบ มีคุณธรรมและฝึกอบรมเจริญปัญญาให้รู้เท่าทันเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง ซึ่งจะนำบุคคลไปสู่ความพ้นทุกข์ได้ หรือกล่าวได้ว่า การเจริญภาวนาเป็นการเตรียมจิตให้พร้อมสำหรับการใช้ปัญญาพิจารณา ให้รู้แจ้งสภาวธรรมตามความเป็นจริง เพื่อความหลุดพ้นจากกิเลสทั้งหลาย

ความมุ่งหมายและประโยชน์ของการเจริญสมาธิภาวนา สรุปได้พอสังเขป ดังนี้

1. เพื่อทิฏฐธรรมสุขวิหาร คือ การอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน

2. เพื่อการได้ญาณทัสสนะ เพื่อผลสำเร็จทางจิต (เป็นบาทฐานของอภิญญา)

3. เพื่อสติและสัมปชัญญะ ตามดูรู้ทันความรู้สึกนึกคิดต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นดับไป ในความเป็นอยู่ประจำวัน เป็นไปโดยรู้ชัด

4. เป็นบาทฐานของวิปัสสนา เพื่อประโยชน์ทางปัญญา เพื่อบรรลุจุดหมายสูงสุด คือ ความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย

ประการสำคัญในการเจริญภาวนานั้น พระพุทธองค์ทรงเน้นในเรื่องทำให้ภาวะจิตนุ่มนวลควรแก่การงาน และการกระทำกิจเพื่อพหูชนซึ่งเป็นประโยชน์สำคัญ แต่ไม่ทรงเน้นเรื่องอิทธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์ เพราะไม่ใช่วิถีแห่งปัญญาและความหลุดพ้นเป็นอิสระ[143]

นอกจากบุญกิริยาวัตถุ 3 ยังมีบุญกิริยาวัตถุที่นำมาขยายความในภาคพิสดารยิ่งขึ้น เรียกว่า บุญกิริยาวัตถุ 10 ซึ่งเมื่อจำแนกธรรมออกมาแล้ว สามารถจัดลงในหมวดของทาน ศีล และภาวนา มีรายละเอียดตามลำดับ ดังนี้

1. ทานมัย ทำบุญด้วยการให้ปันสิ่งของ
2. สีลมัย ทำบุญด้วยการรักษาศีล หรือประพฤติดี
3. ภาวนามัย ทำบุญด้วยการเจริญภาวนา คือ ฝึกอบรมจิตใจ

---

[142]สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย*, อ้างแล้ว, หน้า 426-427.

[143]เรื่องเดียวกัน, หน้า 790-793.

4. อปจายนมัย	ทำบุญด้วยการประพฤติอ่อนน้อม	*สีลมัย*
5. เวยยาวัจจมัย	ทำบุญด้วยการช่วยขวนขวายรับใช้	
6. ปัตติทานมัย	ทำบุญด้วยการเฉลี่ยส่วนแห่งความดีให้ผู้อื่น	*ทานมัย*
7. ปัตตานุโมทนามัย	ทำบุญด้วยการยินดีในความดีของผู้อื่น	
8. ธัมมัสสวนมัย	ทำบุญด้วยการฟังธรรม ศึกษาหาความรู้	*ภาวนามัย*
9. ธัมมเทสนามัย	ทำบุญด้วยการสั่งสอนธรรมให้ความรู้	
10. ทิฏฐุชุกัมม์	ทำบุญด้วยการทำความเห็นให้ตรง *(คือ สัมมาทิฏฐิ จัดเข้าได้ทั้ง ทาน ศีล และ ภาวนา เพราะมีลักษณะเป็นเครื่องชำระบุญกิริยาวัตถุทั้งปวง)*[144]	

จะเห็นได้ว่า บุญกิริยาวัตถุ 10 คือส่วนขยายความของบุญกิริยาวัตถุ 3 ในรายละเอียดของการนำไปประพฤติปฏิบัติในการใช้ชีวิตจริงของคนเรา เพื่อให้เห็นภาพได้ชัดเจนยิ่งขึ้น ทำให้สามารถนำไปใช้ได้ง่ายยิ่งขึ้น โดยมี ‘ทิฏฐุชุกัมม์’ คือความเห็นชอบ เป็นพื้นฐานสำคัญสำหรับการประพฤติทั้งทาน ศีลและภาวนา สามารถสรุปลักษณะของบุญกิริยาวัตถุ 10 ประการ เป็นบทร้อยกรองสั้น ๆ เพื่อให้จดจำและนำไปใช้เป็นหลักปฏิบัติในชีวิตจริงได้สะดวกยิ่งขึ้น ดังนี้

หยิบยื่นให้ผู้อื่นก่อน ไม่ทำความเดือดร้อนให้
สงบจิต เจริญใจ กราบไหว้ อ่อนน้อมถ่อมตน
อาสาทำประโยชน์ทุกสถาน บอก-มอบกุศลทานทุกหน
ชื่นชมการทำดีของทุกคน ฝึกฝนเรียนรู้สาระธรรม
แนะนำสิ่งดีมีประโยชน์ รู้คุณโทษดำรงตนไว้ชอบ[145]

กล่าวได้ว่า ทั้งบุญกิริยาวัตถุ 3 และบุญกิริยาวัตถุ 10 นี้ เป็นที่มาแห่งบุญ คือความสุขในลักษณะต่าง ๆ ซึ่งบุคคลสามารถนำไปประพฤติปฏิบัติ นำไปประยุกต์ใช้ได้จริงในการดำเนินชีวิตประจำวัน อันเป็นเหตุปัจจัยก่อให้เกิดความสุข เกิดสันติแก่ตนเอง แก่ชุมชน และสังคมแวดล้อมได้ต่อ ๆ ไป ฐานแห่งความดีหรือบุญกิริยาวัตถุเป็นประดุจขุมทรัพย์ที่ให้ผลอันน่าปรารถนาที่สามารถติดตามบุคคลไปได้ตลอด[146] การประพฤติปฏิบัติบุญกิริยาวัตถุอย่างสม่ำเสมอจึงเป็นเครื่องสนับสนุนส่งเสริมให้บุคคลสามารถเข้าถึงองค์ธรรมในระดับที่สูงยิ่งขึ้น ละเอียดยิ่งขึ้น เพื่อนำสู่การเกิดความสุขที่ประณีตและยั่งยืนยิ่งขึ้นได้ต่อไป

---

[144]สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม*, อ้างแล้ว, หน้า 94.

[145]สุวิญ รักสัตย์, *ฮีตธรรมกับสุขภาพจิต (Wheel of Healthy Life),* (กรุงเทพฯ : บางกอกบล๊อก, 2564), หน้า 48.

[146]ขุ.ขุ.อ. 39/307.

1.3.4 องค์ฌาน

ในการดำเนินชีวิต ชาวบ้านหรือประชาชนทั่วไปสามารถสร้างความสุขขั้นพื้นฐาน ที่คฤหัสถ์ควรได้รับจากการประพฤติตามหลักพุทธธรรมที่ได้กล่าวไว้ในตอนต้น คือ คิหิสุข (กามโภคีสุข 4) และทิฏฐธัมมิกัตถประโยชน์ แล้วพัฒนาจิตใจให้ประณีต ละเอียดขึ้นได้ด้วยบุญกิริยาวัตถุ ตั้งแต่การให้ทาน เพื่อลดละความตระหนี่ถี่เหนียว การรักษาศีล เพื่อรักษาความประพฤติทางกายวาจาให้เรียบร้อย ไม่เบียดเบียนแก่กันและกัน เพื่อเป็นพื้นฐานในการเจริญภาวนา ซึ่งเป็นไปเพื่อยกระดับจิตใจให้สูงและละเอียดประณีตลึกซึ้งยิ่งขึ้น สู่การพัฒนาปัญญาเพื่อสามารถเห็นสรรพสิ่งตามความเป็นจริง การเจริญภาวนาประกอบด้วย 1. สมถภาวนา เป็นบาทฐานสำคัญของวิปัสสนาภาวนา โดยในระหว่างขั้นของสมถภาวนาซึ่งมีจุดมุ่งหมายเพื่อระงับกิเลสคือนิวรณ์ 5 นั้น ต้องเข้าถึงอัปปนาสมาธิหรือปฐมฌานเป็นเบื้องต้น เข้าสู่ฌานสุข โดยมีองค์ฌานเป็นเครื่องกำหนดลักษณะของฌานแต่ละขั้น และ 2. วิปัสสนาภาวนา เพื่อพัฒนาปัญญาเห็นแจ้งตามสภาวะตามที่เป็นจริง

ในคัมภีร์พระสุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มูลปัณณาสก์ สีหนาทวรรค ว่าด้วยจูฬทุกขักขันธสูตร พระผู้มีพระภาคได้ตรัสแก่พระมหานามะถึงความสุขในฌานที่เหนือกว่ากามสุขไว้ว่า

> “...แม้เมื่อครั้งเรายังเป็นพระโพธิสัตว์ยังไม่ได้ตรัสรู้ เราก็เห็นตามความเป็นจริงด้วยปัญญาอันชอบอย่างนี้ว่า ‘กามทั้งหลายมีความยินดีน้อย มีทุกข์มาก มีความคับแค้นมาก มีโทษยิ่งใหญ่’ ก็ตาม แต่เราก็ยังไม่บรรลุฌานที่มีปีติและสุขที่ปราศจากกามทั้งหลาย ปราศจากอกุศลธรรมทั้งหลาย หรือยังไม่บรรลุธรรมอื่นที่สงบกว่าฌานทั้ง 2 นั้น ดังนั้นเราจึงปฏิญญาว่าชื่อว่าจะไม่เวียนมาหากามทั้งหลายก็หาไม่ แต่เมื่อใด เราเห็นตามความเป็นจริงด้วยปัญญาอันชอบอย่างนี้ว่า ‘กามทั้งหลายมีความยินดีน้อย มีทุกข์มาก มีความคับแค้นมาก มีโทษยิ่งใหญ่’ เราได้บรรลุฌานที่มีปีติและสุขที่ปราศจากกามทั้งหลาย ปราศจากอกุศลธรรมทั้งหลาย หรือบรรลุธรรมอื่นที่สงบกว่าฌานทั้ง 2 นั้น เมื่อนั้นเราจึงปฏิญญาว่าไม่เวียนมาหากามทั้งหลายอีก”[147]

การเจริญภาวนา ที่ภาวะจิตมีสมาธิประณีตขึ้นไปเป็นชั้น ๆ โดยลำดับถึงขั้นอัปปนาสมาธิแล้ว เรียกว่า “ฌาน” มีอยู่หลายขั้น ยิ่งเป็นขั้นสูงขึ้นไปเท่าใด องค์ธรรมต่าง ๆ คือคุณสมบัติของจิตที่เป็นตัวกำหนดความเป็นฌาน เรียกว่า “องค์ฌาน” ก็จะยิ่งลดน้อยลงไปเท่านั้น

ฌาน โดยทั่วไป แบ่งเป็น 2 ระดับใหญ่ และแบ่งย่อยออกไปอีกระดับละ 4 รวมเป็น 8 อย่าง เรียกว่า ฌาน 8 หรือ สมาบัติ 8 คือ

1. รูปฌาน 4 กำหนดรูปเป็นอารมณ์ มี 4 ระดับ ได้แก่

---

[147]ม.มู. 12/177/177-178.

1) ปฐมฌาน (ฌานที่ 1)	สงัดจากกามและอกุศลธรรม มีองค์ประกอบ 5 คือ วิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา
2) ทุติยฌาน (ฌานที่ 2)	มีความผ่องใสในภายใน ไม่มีวิตก ไม่มีวิจาร มีองค์ประกอบ 3 คือ ปีติ สุข เอกัคคตา
3) ตติยฌาน (ฌานที่ 3)	ละปีติได้ มีอุเบกขา มีสติสัมปชัญญะ เสวยสุขด้วยนามกาย มีองค์ประกอบ 2 คือ สุข เอกัคคตา
4) จตุตถฌาน (ฌานที่ 4)	ละได้ทั้งสุขและทุกข์ โสมนัสโทมนัสดับหมด มีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขา[148] มีองค์ประกอบ 2 คือ อุเบกขา เอกัคคตา[149]

ในคัมภีร์ฝ่ายอภิธรรม เฉพาะอย่างยิ่งอภิธรรมรุ่นหลัง รุ่นอรรถกถาฎีกา นิยมแบ่งรูปฌานเป็น 5 ขั้น เรียกว่า “ฌานปัญจกนัย” (แล้วเรียกฌานที่แบ่ง 4 อย่างเดิมว่า จตุกกนัย) โดยแทรกเพิ่มฌานที่ 2 เข้ามาอีกข้อหนึ่ง ระหว่างปฐมฌาน และทุติยฌานเดิม เป็นทุติยฌาน (ฌานที่ 2) โดยมีองค์ประกอบ 4 คือ วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา

2. อรูปฌาน 4 กำหนดอรูปธรรมเป็นอารมณ์ ได้แก่

1) อากาสานัญจายตนะ	ฌานที่กำหนดอากาศคือช่องว่าง อันอนันต์
2) วิญญาณัญจายตนะ	ฌานที่กำหนดวิญญาณ อันอนันต์
3) อากิญจัญญายตนะ	ฌานที่กำหนดภาวะที่ไม่มีสิ่งใด ๆ
4) เนวสัญญานาสัญญายตนะ	ฌานที่เลิกกำหนดสิ่งใด ๆ โดยประการทั้งปวง เข้าถึงภาวะมีสัญญาก็ไม่ใช่ ไม่มีสัญญาก็ไม่ใช่[150]

[148]ม.มู. 12/51/41. และ ม.ม. 13/336/405-406.

[149]อภิ.ม. 35/623-625/413-415. และ สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต), *พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย*, อ้างแล้ว, หน้า 821.

[150]เรื่องเดียวกัน.

ตารางที่ 3.5 องค์ฌานในจตุกกนัยและปัญจกนัย

	องค์ฌานในจตุกกนัย	องค์ฌานในปัญจกนัย
ปฐมฌาน	วิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา	วิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา
ทุติยฌาน	ปีติ สุข เอกัคคตา	วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา
ตติยฌาน	สุข เอกัคคตา	ปีติ สุข เอกัคคตา
จตุตถฌาน	อุเบกขา เอกัคคตา	สุข เอกัคคตา
ปัญจมฌาณ	-	อุเบกขา เอกัคคตา

“องค์ฌาน” หรือ ตามบาลีว่า ฌานงฺค หมายถึง องค์ธรรมประกอบร่วมประจำในฌาน รวมทั้งตัวสมาธิหรือเอกัคคตา มี 6 อย่าง คือ วิตก วิจาร ปีติ สุข อุเบกขา และเอกัคคตา องค์ฌานนี้ใช้เป็นเครื่องกำหนดแยกฌานแต่ละขั้นออกจากกัน ให้รู้ว่า ในกรณีนั้นเป็นฌานขั้นที่เท่าใดเท่านั้น (เพราะความจริง ในฌานมีองค์ธรรมอื่น ๆ นอกเหนือจากนี้ประกอบร่วมอยู่ด้วย เรียกว่า สัมปยุตธรรม แต่เกิดขึ้นประจำบ้างไม่ประจำบ้าง รวมถึงมีองค์ธรรมที่ไม่ใช่เป็นตัวกำหนดแบ่งขั้นของฌานด้วย)

องค์ฌาน ทั้ง 6 อย่าง มีความหมายสังเขปดังนี้

1. วิตก แปลว่า ความตริ หมายถึงการจรดหรือปักจิตลงไปในอารมณ์ หรือยกจิตใส่อารมณ์ (วิตกมีในปฐมฌาน)

2. วิจาร แปลว่า ความตรอง หมายถึงการฟั้น เคล้า หรือเอาจิตผูกพันอยู่กับอารมณ์ (วิจารมีในปฐมฌาน หรือในทุติยฌานแบบปัญจกนัยด้วย)

องค์ฌาน 2 ข้อนี้ต่อเนื่องกัน คือ วิตก เอาจิตจรดไว้กับอารมณ์ วิจาร เอาจิตเคล้ากับอารมณ์ เปรียบได้กับช่างปั้นหม้อ วิตก เหมือนมือที่กดไว้ วิจาร เหมือนมือที่แต่งไปทั่ว ๆ

3. ปีติ แปลว่า ความอิ่มใจ ดื่มด่ำ หรือเอิบอิ่ม (ลักษณะปีติ คือ ความยินดีในการได้อารมณ์ที่ต้องการ) หมายเอาเฉพาะปีติชนิดที่แผ่อาบซาบซ่านไปทั่วสรรพางค์กาย เรียกว่า ผรณาปีติ (ปีติ มีในฌานที่ 1 และ 2 หรือในฌานที่ 1, 2 และ 3 ของแบบปัญจกนัย)

4. สุข แปลว่า ความสุข หมายถึง ความสำราญ ชื่นฉ่ำ คล่องใจ ปราศจากความบีบคั้นหรือรบกวนใด ๆ (ลักษณะของสุข หมายถึง ความยินดีในการเสวยรสอารมณ์ที่ต้องการ และ สุข มีในฌานที่ 1-3 หรือถึงฌานที่ 4 ในปัญจกนัย)

5. อุเบกขา แปลว่า ความวางเฉย หรือความมีใจเป็นกลาง แปลให้เต็มว่า ความวางทีเฉยดูอยู่ หมายถึง การดูอย่างสงบ หรือดูตามเรื่องที่เกิด ไม่ตกเป็นฝักฝ่าย ในกรณีของฌาน คือไม่ติดข้องแม้แต่ในฌานที่มีความสุขอย่างยอด

ในความหมายที่สูงขึ้นไป อุเบกขา หมายถึง การวางทีดูเฉยอยู่ ในเมื่อมีอะไรทุกอย่างเข้าที่ดำเนินไปด้วยดี หรือเสร็จเรียบร้อยแล้ว ไม่ต้องขวนขวายเจ้ากี้เจ้าการ โดยเฉพาะในฌานที่ 4 คือ

บริสุทธิ์หมดจดจากธรรมที่เป็นข้าศึกเรียบร้อยแล้ว จึงไม่ต้องขวนขวายที่จะกำจัดธรรมที่เป็นข้าศึกนั้นอีก จัดเป็นองค์ฌานเฉพาะของฌานที่ 4 (ฌานที่ 5 ของปัญจกนัย)

6. เอกัคคตา แปลว่า ภาวะที่จิตมีอารมณ์หนึ่งเดียว ได้แก่ ตัวสมาธิเอง มีในฌานทุกขั้น[151]

ในคัมภีร์สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค ฌานสังยุต พระพุทธองค์ตรัสถึงฌานชั้นต้นไว้ ดังนี้

"ฌาน 4 ประการ มีอะไรบ้าง

คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

1. สงัดจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลายแล้ว บรรลุปฐมฌานที่มีวิตก วิจาร ปีติและสุขอันเกิดจากวิเวกอยู่
2. เพราะวิตกวิจารสงบระงับไป บรรลุทุติยฌานมีความผ่องใสในภายใน มีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ไม่มีวิตกไม่มีวิจาร มีแต่ปีติและสุขอันเกิดจากสมาธิอยู่
3. เพราะปีติจางคลายไป มีอุเบกขา มีสติ มีสัมปชัญญะ เสวยสุขด้วยนามกาย บรรลุตติยฌานที่พระอริยะทั้งหลายสรรเสริญว่า 'ผู้มีอุเบกขา มีสติ อยู่เป็นสุข'
4. เพราะละสุขและทุกข์ได้ เพราะโสมนัสและโทมนัสดับไปก่อนแล้ว บรรลุจตุตถฌาน ที่ไม่มีทุกข์ไม่มีสุข มีสติบริสุทธิ์ เพราะอุเบกขาอยู่

ฌาน 4 ประการนี้

ภิกษุทั้งหลาย แม่น้ำคงคาไหลไปสู่ทิศปราจีน บ่าไปสู่ทิศปราจีน หลากไปสู่ทิศปราจีน แม้ฉันใด ภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกัน เมื่อเจริญฌาน 4 ประการ ทำฌาน 4 ประการให้มาก ย่อมน้อมไปสู่นิพพาน โน้มไปสู่นิพพาน โอนไปสู่นิพพาน"[152]

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ปริจเฉทที่ 3 กัมมัฏฐานคหณนิเทศ กล่าวถึงจุดเริ่มต้นของฌานคือสมาธิไว้ว่า เป็นสภาวะที่จิตมีอารมณ์อันเดียวฝ่ายกุศล ที่ชื่อว่าสมาธิเพราะอรรถว่า ความตั้งมั่น ได้แก่ ความตั้งอยู่หรือความดำรงอยู่ของจิตและเจตสิกทั้งหลายในอารมณ์อันเดียวอย่างสม่ำเสมอ และถูกทางด้วยไม่ฟุ้งซ่านและไม่ส่ายไปในอารมณ์อื่น มีความไม่ฟุ้งซ่านเป็นลักษณะ มีการกำจัดเสียซึ่งความฟุ้งซ่านเป็นรส มีการไม่หวั่นไหวเป็นอาการปรากฏ มีความสุขเป็นปทัฏฐาน โดยมีพระบาลีรับรองว่า "สุขิโน จิตฺตํ สมาธิยติ"[153] จิตของบุคคลผู้มีความสุขย่อมตั้งมั่น[154]

อานิสงส์สมาธิภาวนา 5 อย่าง ได้แก่

---

[151]เรื่องเดียวกัน, หน้า 826-827.

[152]สำ.ม. 19/923-934/448-449.

[153]ที.สี. 9/225/75.

[154]วิสุทธิ. 38-39/135.

1. เป็นเครื่องอยู่เป็นสุขในภพทันตาเห็นในวินัยของพระอริยะ

2. เป็นปทัฏฐานแห่งวิปัสสนา มีวิปัสสนาเป็นอานิสงส์

3. เป็นปทัฏฐานแห่งอภิญญา มีอภิญญา คือความสามารถเกิดจากฌานสมาบัติเป็นอานิสงส์ (อภิญญาต่าง ๆ ได้แก่ อิทธิวิธี แสดงฤทธิ์ต่าง ๆ ได้, ทิพพโสต หูทิพย์, เจโตปริยญาณ กำหนดใจหรือความคิดผู้อื่นได้, ทิพพจักขุ หรือ จุตูปปาตญาณ ตาทิพย์หรือรู้การจุติและอุบัติของสัตว์ทั้งหลายตามกรรมของตน, ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ การระลึกชาติได้ และอาสวักขยญาณ คือญาณหยั่งรู้ความสิ้นอาสวะ)[155]

4. ผู้ที่เจริญปฐมฌานยังเป็นกามาพจร ย่อมเข้าถึงความเป็นสหายแห่งเทวดาพวกพรหมชั้นปาริสัชชา แม้สมาธิภาวนาเฉียด ๆ ยังนำมาซึ่งสุคติภพวิเศษ คือ กามาพจรสวรรค์ 6 ชั้น

5. พระอริยเจ้าผู้เจริญสมาธิด้วยดำริยังสมาบัติแปดให้บังเกิด เข้านิโรธสมาบัติ ไม่มีความคิดนึกตลอด 7 วัน บรรลุนิโรธนิพพานแล้ว จักอยู่เป็นสุขในภพทันตาเห็น สมาธิภาวนาอันแน่นแฟ้นของท่านเหล่านั้น มีนิโรธเป็นอานิสงส์[156]

อย่างไรก็ดี แม้ว่า องค์ฌาน จะแสดงถึงสภาวะสมาธิในระดับจิตที่มีความละเอียดลึกซึ้ง แต่สมาธิในระดับฌานนี้ก็มีขอบเขตที่ควรศึกษาทำความเข้าใจ เพื่อให้ผู้ศึกษาเรียนรู้สามารถดำเนินได้ตรงตามแนวทางของพระพุทธศาสนา เพื่อการพัฒนาปัญญานำพาสู่มรรคผล เพื่อความพ้นทุกข์ เกิดความสุขแก่ผู้ปฏิบัติได้อย่างยั่งยืน อาจกล่าวได้ว่า ขอบเขตของสมาธิระดับฌานมีดังนี้

1. ฌานต่าง ๆ ทั้ง 8 ขั้น แม้จะเป็นภาวะจิตที่ลึกซึ้ง แต่ผลของกระบวนการปฏิบัติที่เป็นสมถภาวนาอย่างเดียว ยังเป็นเพียงโลกียธรรมเท่านั้น

2. ในภาวะแห่งฌาน ที่เป็นผลสำเร็จของสมาธินั้น กิเลสต่าง ๆ สงบระงับไป จึงเรียกว่าเป็นความหลุดพ้นเหมือนกัน แต่เป็นความหลุดพ้นชั่วคราว ที่ถอยกลับสู่สภาพเดิมได้ ไม่ยั่งยืนแน่นอน ความหลุดพ้นชนิดที่เกิดจากฌานนี้เป็นโลกียวิโมกข์ (ความหลุดพ้นขั้นโลกีย์) เป็นกุปปวิโมกข์ (ความหลุดพ้นที่กำเริบ คือเปลี่ยนแปลงกลับกลายหายสูญได้) และเป็นวิกขัมภนวิมุตติ (ความหลุดพ้นด้วยข่มไว้ คือ กิเลสระงับไปเพราะถูกกำลังสมาธิข่มไว้ เหมือนเอาแผ่นหินทับหญ้า ยกแผ่นหินออกเมื่อใดหญ้าย่อมกลับงอกงามขึ้นได้ใหม่)

3. การเจริญฌาน เพื่อทำจิตให้เหมาะกับการงาน เป็นบาทฐานสำคัญเพื่อก้าวสู่ขั้นวิปัสสนาภาวนา ซึ่งเป็นขั้นปัญญาปฏิบัติการ ที่จะทำให้บุคคลสามารถเข้าถึงวิมุตติสุขอันเป็นจุดหมายของพระพุทธศาสนาได้อย่างแท้จริง[157]

---

[155]องฺ.ฉกฺก. 22/70/591-592.

[156]วิสุทธิ. 362/647.

[157]สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต), *พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย,* อ้างแล้ว, หน้า 822-823.

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปรินายก[158] ได้อธิบายเพิ่มเติมไว้ว่า ฌานที่จะนำเข้าสู่วิปัสสนาญาณได้นั้น เป็นฌานทางปัญญาที่เรียกว่า “ลักขณูปณิชฌาน” ซึ่งใช้กำลังของสมาธิเป็นฐาน ยิ่งกำลังสมาธิแนบแน่นเท่าไร ก็จะยิ่งดำเนินเข้าสู่วิปัสสนาภูมิในการพิจารณาให้เห็นไตรลักษณะของสภาวธรรมได้ชัดเจนมากขึ้นเท่านั้น ซึ่งจะเป็นบาทฐานสำคัญแห่งการเกิดปัญญารู้แจ้งเห็นสรรพสิ่งตามที่เป็นจริงได้ต่อไป สำหรับฌานทางสมาธินั้น เรียกว่า “อารัมมณูปนิชฌาน” เป็นการเพ่งอารมณ์สมาธิเพื่อให้เกิดเอกัคคตาจิต ซึ่งเป็นตัวสมาธิ ดังที่ได้อธิบายไว้แล้วในตอนต้น

ในความเป็นจริง จะเห็นได้ว่า โดยธรรมชาตินั้น จิตใจของคนเราที่ไม่เคยฝึกฝนไม่เคยอบรมมักจะรวมเป็นสมาธิหรือเข้าสู่องค์ฌานได้ยาก เพราะใจมักจะแล่นไปตามอารมณ์ที่ปรารถนา อย่างตามใจกิเลส โดยเฉพาะวิถีชีวิตของคนในปัจจุบันที่มีสิ่งกระตุ้นเร้าเฝ้าดึงจิตใจให้ส่งออกไปตามกระแสกิเลสได้มากมาย การฝึกสมาธิซึ่งเป็นการตัดอารมณ์ภายนอก ให้กลับเข้ามาดูภายในของตน เพื่อสร้างความตั้งมั่นให้เกิดแก่จิต หากจิตไม่สามารถตั้งมั่นย่อมเข้าถึงสมาธิสุขหรือฌานสุขไม่ได้ การสร้างความสุขในลักษณะดังกล่าวมาจึงเป็นเรื่องที่ต้องฝืนใจและฝึกฝนในการปฏิบัติ เป็นการทวนกระแสของกิเลส ซึ่งต้องพยายามทำบ่อย ๆ จนสามารถเข้าถึงองค์ฌาน เมื่อจิตใจเอาชนะกิเลสคือนิวรณ์ได้ ก็จะสามารถเข้าถึงปีติสุข คือ ความอิ่มใจ ความสุขกายสบายใจ[159] หรืออาจใช้กำลังของสมาธิเป็นฐานในการเข้าสู่วิปัสสนาภูมิ เพื่อเป็นบาทฐานในการพัฒนาวิปัสสนาปัญญาต่อไปได้

3.3.5 อริยมรรคมีองค์ 8

พระพุทธองค์ทรงกล่าวถึงอริยมรรคมีองค์ 8 ว่าเป็นแนวทางการประพฤติปฏิบัติที่ถือได้ว่าเป็นประดุจหัวใจสำคัญของพระพุทธศาสนา มีแสดงไว้ในหลายพระสูตรด้วยกัน ปรากฏตั้งแต่บทปฐมเทศนา คือ บทธัมมจักกัปปวัตนสูตร[160] เป็นต้นมา ทรงแสดงให้เห็นว่าอริยมรรคมีองค์ 8 คือ ทางสายกลาง (มัชฌิมาปฏิปทา) คือ แนวทางปฏิบัติ 8 ประการเพื่อการบรรลุธรรม เข้าสู่ความเป็นอริยบุคคลมีโสดาบันเป็นเบื้องต้น ซึ่งคุณลักษณะดังกล่าวเป็นเป้าหมายสำคัญของชาวพุทธที่จะเป็นหลักประกันได้ว่า ผู้ปฏิบัติธรรมสามารถดับความทุกข์ได้ในระดับหนึ่งและทำลายกิเลสต่าง ๆ ได้[161] ทำให้บุคคล

---

[158]สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก, *ญาณสังวรธรรม ธรรมาภิธาน เล่ม 3,* พิมพ์ครั้งที่ 3, (นครปฐม : สาลพิมพการ, 2556), หน้า 1282-1283.

[159]สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก (สุวัฑฒนมหาเถระ เจริญ คชวัตร), *สัมมาทิฏฐิ ตามพระเถราธิบายของท่านพระสารีบุตรเถระ,* (กรุงเทพฯ : เพรส ครีเอชั่น, 2558), หน้า 197-198.

[160]วิ.ม. 4/13/20-21.

[161]อำพล บุดดาสาร และ พระมหาชิต ฐานชิโต, “วิเคราะห์เทคนิคการสอนปุถุชนให้บรรลุธรรมชั้นโสดาบันของพระพุทธเจ้า*”, วารสาร มจร บาฬีพุทธโฆสปริทรรศน์,* ปีที่ 3 ฉบับที่ 1 (มกราคม – มิถุนายน 2560), หน้า 85.

เป็นผู้มีความทุกข์น้อยมีความสุขมาก มีความสุขง่ายมีความทุกข์ยาก เพราะเป็นการยกระดับจิตของท่านผู้ปฏิบัติได้อย่างถาวร ทำให้ไม่กลับมาสู่ความเป็นปุถุชนอีกในที่สุด[162]

ในสัมมาทิฏฐิสูตร[163] ได้กล่าวถึงพระอริยสาวกผู้รู้ชัดอกุศลและรากเหง้าแห่งอกุศล รู้ชัดกุศลและรากเหง้าแห่งกุศล (รวมถึงรู้ชัดอริยสัจจ์ รู้ชัดเหตุเกิดดับแห่งอาหารคือตัณหา รู้ชัดเหตุเกิดดับและข้อปฏิบัติ (คืออริยมรรคมีองค์ 8) ให้ถึงความดับตัณหา-เวทนา-ผัสสะ-อายตนะเป็นต้น) เรียกว่าเป็นผู้มีสัมมาทิฏฐิ มีความเห็นตรง มีความเลื่อมใสอันแน่วแน่ในธรรม ซึ่งจะทำให้ท่านละราคานุสัย (กิเลสที่นอนเนื่องคือราคะ) บรรเทาปฏิฆานุสัย (กิเลสที่นอนเนื่องคือปฏิฆะ) ถอนทิฏฐานุสัย (กิเลสที่นอนเนื่องคือทิฏฐิ) และมานานุสัย (กิเลสที่นอนเนื่องคือมานะ) ที่ว่า ‘เป็นเรา’ สามารถละอวิชชา ทำวิชชาให้เกิดขึ้น เป็นผู้ทำที่สุดแห่งทุกข์ได้ในปัจจุบัน

ตารางที่ 3.6 อกุศลธรรม และ กุศลธรรม

รากเหง้าแห่งอกุศล ได้แก่ - โลภะ (ความโลภ) - โทสะ (ความคิดประทุษร้าย) - โมหะ (ความหลง)	**รากเหง้าแห่งกุศล** ได้แก่ - อโลภะ (ความไม่โลภ) - อโทสะ (ความไม่คิดประทุษร้าย) - อโมหะ (ความไม่หลง)
อกุศล ได้แก่ - การฆ่าสัตว์ - การลักทรัพย์ - การประพฤติผิดในกาม - การพูดเท็จ - การพูดส่อเสียด - การพูดคำหยาบ - การพูดเพ้อเจ้อ - การเพ่งเล็งอยากได้สิ่งของของผู้อื่น - การคิดปองร้ายผู้อื่น - มิจฉาทิฏฐิ	**กุศล** ได้แก่ - เจตนางดเว้นจากการฆ่าสัตว์ - เจตนางดเว้นจากการลักทรัพย์ - เจตนางดเว้นจากการประพฤติผิดในกาม - เจตนางดเว้นจากการพูดเท็จ - เจตนางดเว้นจากการพูดส่อเสียด - เจตนางดเว้นจากการพูดคำหยาบ - เจตนางดเว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ - การไม่เพ่งเล็งอยากได้สิ่งของของผู้อื่น - การไม่คิดปองร้ายผู้อื่น - สัมมาทิฏฐิ

[162]เรื่องเดียวกัน, หน้า 89.

[163]ม.มู. 12/89/81.

ในทุติยสารีปุตตสูตร[164] พระผู้มีพระภาคได้ตรัสถามพระสารีบุตรถึงองค์เครื่องบรรลุโสดาและลักษณะของผู้บรรลุโสดา ทรงให้การรับรองข้อที่พระสารีบุตรได้ทูลตอบว่าคุณลักษณะของผู้บรรลุโสดาคือผู้ที่ประกอบด้วยอริยมรรคมีองค์ 8 ได้แก่ 1. สัมมาทิฏฐิ 2. สัมมาสังกัปปะ 3. สัมมาวาจา 4. สัมมากัมมันตะ 5. สัมมาอาชีวะ 6. สัมมาวายามะ 7. สัมมาสติ 8. สัมมาสมาธิ

ในวิภังคสูตร[165] ได้จำแนกอริยมรรคมีองค์ 8 ไว้ดังนี้

"อริยมรรคมีองค์ 8 อะไรบ้าง คือ

1. สัมมาทิฏฐิ ฯลฯ 8. สัมมาสมาธิ

สัมมาทิฏฐิ เป็นอย่างไร

คือ ความรู้ในทุกข์ ความรู้ในทุกขสมุทัย (เหตุเกิดทุกข์) ความรู้ในทุกขนิโรธ (ความดับทุกข์) ความรู้ในทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา (ข้อปฏิบัติที่ให้ถึงความดับทุกข์) นี้เรียกว่า สัมมาทิฏฐิ

สัมมาสังกัปปะ เป็นอย่างไร

คือ ความดำริในเนกขัมมะ (การออกจากกาม) ความดำริในอพยาบาท (ความไม่พยาบาท) ความดำริในอวิหิงสา (การไม่เบียดเบียน) นี้เรียกว่า สัมมาสังกัปปะ

สัมมาวาจา เป็นอย่างไร

คือ เจตนาเป็นเหตุเว้นจากมุสาวาท (พูดเท็จ) เจตนาเป็นเหตุเว้นจากปิสุณาวาจา (พูดส่อเสียด) เจตนาเป็นเหตุเว้นจากผรุสวาจา (พูดคำหยาบ) เจตนาเป็นเหตุเว้นจากสัมผัปปลาปะ (พูดเพ้อเจ้อ) นี้เรียกว่า สัมมาวาจา

สัมมากัมมันตะ เป็นอย่างไร

คือ เจตนาเป็นเหตุเว้นจากปาณาติบาต (การฆ่าสัตว์) เจตนาเป็นเหตุเว้นจากอทินนาทาน (การลักทรัพย์) เจตนาเป็นเหตุเว้นจากอพรหมจรรย์ (พฤติกรรมอันเป็นข้าศึกต่อพรหมจรรย์) นี้เรียกว่า สัมมากัมมันตะ

สัมมาอาชีวะ เป็นอย่างไร

คือ อริยสาวกในธรรมวินัยนี้ละมิจฉาอาชีวะ สำเร็จการเลี้ยงชีพด้วยสัมมาอาชีวะ นี้เรียกว่า สัมมาอาชีวะ

สัมมาวายามะ เป็นอย่างไร

คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

---

[164]สำ.ม. 19/1001/494-495.

[165]สำ.ม. 19/8/10-13.

1. สร้างฉันทะ พยายามปรารภความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่น เพื่อป้องกันบาปอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดมิให้เกิดขึ้น

2. สร้างฉันทะ พยายามปรารภความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่น เพื่อละบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว

3. สร้างฉันทะ พยายามปรารภความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่น เพื่อทำกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น

4. สร้างฉันทะ พยายามปรารภความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่น เพื่อความดำรงอยู่ ไม่เลือนหาย ภิญโญภาพ ไพบูลย์ เจริญเต็มที่แห่งกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว

นี้เรียกว่า สัมมาวายามะ

สัมมาสติ เป็นอย่างไร

คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

1. พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

2. พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

3. พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

4. พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

นี้เรียกว่า สัมมาสติ (สติปัฏฐาน 4)

สัมมาสมาธิ เป็นอย่างไร

คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

1. สงัดจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลายแล้ว บรรลุปฐมฌานที่มีวิตกวิจาร ปีติ และสุขอันเกิดจากวิเวกอยู่

2. เพราะวิตกวิจารสงบระงับไป บรรลุทุติยฌาน มีความผ่องใสในภายใน มีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ไม่มีวิตก ไม่มีวิจาร มีแต่ปีติและสุขอันเกิดจากสมาธิอยู่

3. เพราะปีติจางคลายไป ภิกษุมีอุเบกขา มีสติ มีสัมปชัญญะ เสวยสุขด้วยนามกาย บรรลุตติยฌานที่พระอริยะทั้งหลายสรรเสริญว่า ‘ผู้มีอุเบกขา มีสติ อยู่เป็นสุข’

4. เพราะละสุขและทุกข์ได้ เพราะโสมนัสและโทมนัสดับไปก่อน บรรลุจตุตถฌานที่ไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข มีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาอยู่

นี้เรียกว่า สัมมาสมาธิ”

นอกจากนี้ ในมรรควรรควรรณนา[166] พระผู้มีพระภาคได้ตรัสถึงอริยมรรคมีองค์ 8 เป็นทางให้พ้นทุกข์ ดังนี้

> “บรรดาทางทั้งหลาย ทางมีองค์ 8 ประเสริฐที่สุด, บรรดาสัจจะทั้งหลาย บท 4 ประเสริฐที่สุด, บรรดาธรรมทั้งหลาย วิราคธรรมประเสริฐที่สุด, บรรดาสัตว์ 2 เท้าทั้งหลาย พระตถาคตผู้มีจักษุประเสริฐที่สุด. ทางนี้เท่านั้นเพื่อความหมดจดแห่งทัสสนะ ทางอื่นไม่มี เธอทั้งหลายจงดำเนินตามทางนี้แล ที่ทำมารและเสนามารให้หลง ด้วยว่า เธอทั้งหลายดำเนินไปตามทางนี้แล้ว จักทำที่สุดแห่งทุกข์ได้ เราทราบวิธีถอนลูกศรคือกิเลสแล้ว จึงบอกทางนี้แก่เธอทั้งหลาย เธอทั้งหลายพึงทำความเพียรเอง พระตถาคตทั้งหลายเป็นแต่ผู้บอก ชนทั้งหลายผู้มีปกติเพ่งพินิจดำเนินไปแล้ว จะหลุดพ้นจากเครื่องผูกของมาร.”

และในชาณุสโสณิพราหมณสูตร[167] พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสถึงอริยมรรคมีองค์ 8 ไว้ดังนี้

> “อานนท์ อาจบัญญัติได้ คำว่า ‘ยานอันประเสริฐ’ นั้นเป็นชื่อของอริยมรรคมีองค์ 8 นี้เอง เรียกว่า พรหมยานบ้าง ธรรมยานบ้าง รถพิชัยสงครามอันยอดเยี่ยมบ้าง สัมมาทิฏฐิ ฯลฯ สัมมาสมาธิ ที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว เป็นธรรมมีการกำจัดราคะ โทสะ และโมหะเป็นที่สุด”

กล่าวคือ อริยมรรคมีองค์ 8 เป็นยานอันประเสริฐที่จะส่งบุคคลให้ข้ามมหาสมุทร คือ ทะเลวัฏฏะได้ ถึงฝั่งคือพระนิพพาน เป็นยานอันถูกต้องเหมาะสม คล้อยตามธรรมะและเป็นชัยชนะสงครามอันยอดเยี่ยม คือชนะสงครามในใจตน ละกิเลสในใจตน เป็นมรรคปฏิปทาเพื่อละราคะ โทสะ โมหะในใจตน[168] อริยมรรคทำให้รู้เท่าทันกิเลส รู้เท่าทันจิตใจตนเอง ทำให้หมดกิเลส[169] ถึงพระนิพพาน

ข้อปฏิบัติในอริยมรรคมีองค์ 8 นี้ จะต้องดำเนินในลักษณะที่เป็นองค์รวมที่สมดุลพอดีกัน ไม่ตึงเกินไป ไม่หย่อนเกินไป เป็นทางสายกลาง (มัชฌิมาปฏิปทา) ซึ่งใช้เป็นวิถีชีวิต (มรรค) สำหรับแต่ละบุคคล ด้วยความเข้าใจธรรมดาของธรรมชาติแห่งชีวิต ทำให้เกิดพัฒนาการพร้อมกันทุกด้าน ทั้งทางกาย (ความประพฤติทางกายวาจา) จิต และปัญญา ในลักษณะเช่นเดียวกันกับไตรสิกขาซึ่งเป็นหัวใจหลักสำคัญของการศึกษาเรียนรู้ในลักษณะพลวัต เพื่อการพัฒนาพุทธปัญญาในพระพุทธศาสนา

---

[166]ขุ.ธ.อ. 43/76-77.

[167]สำ.ม. 19/4/5-7.

[168]องฺ.ติก. 20/72/292-293.

[169]สุภีร์ ทุมทอง, *อริยมรรค 8*, (กรุงเทพฯ : ขุมทองอุตสาหกรรมและการพิมพ์, 2552), หน้า 20.

ข้อปฏิบัติในอริยมรรคมีองค์ 8 และ หลักไตรสิกขา สามารถแสดงความสัมพันธ์ได้ดังนี้

ศีล ได้แก่ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ

สมาธิ ได้แก่ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ

ปัญญา ได้แก่ สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ

จะเห็นได้ว่า อริยมรรคมีองค์ 8 นั้นเป็นการจำแนกและแสดงข้อปฏิบัติที่เกี่ยวเนื่องกับกระบวนการเรียนรู้ซึ่งเริ่มต้นด้วยปัญญาสัมมาทิฏฐิ เพราะคนที่มีสัมมาปัญญาจึงสามารถวิเคราะห์สิ่งต่าง ๆ ตามเหตุปัจจัยได้อย่างถูกตรง สามารถมองเห็นคุณค่าแท้จริงของสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้องชัดเจนตรงตามความเป็นจริง เช่น การประสบพบเจอสภาพความทุกข์ยากลำบากในชีวิตของผู้อื่น เพราะเห็นผู้อื่นประสบความยากลำบาก จึงอยากเป็นผู้ให้ ทั้งให้ความช่วยเหลือด้านสิ่งของ (อามิสทาน) และให้คำแนะนำ กำลังใจ (ธรรมทาน) เพราะเห็นคุณค่าและประโยชน์ของการไม่เบียดเบียนกัน คิดว่าแม้ตัวเราเองก็ไม่อยากเดือดร้อนหรือถูกผู้อื่นเบียดเบียน ก็เว้นการคิด พูด หรือกระทำเบียดเบียนผู้อื่นด้วย ทำให้อยากรักษาศีล อยากมีความประพฤติสุจริต เมื่อความประพฤติทั้งคำพูดและการกระทำสุจริต แน่นอนว่าย่อมมาจากใจสุจริต การรักษาศีลก็บริสุทธิ์ การมีสติกระทำต่อเนื่องไปเรื่อย ๆ จนกระทั่งกลายเป็นปกติวิสัย ทำให้เกิดปกติสุขแก่ตน ย่อมกลายเป็นบาทฐานของจิตใจที่สงบระงับ ตั้งมั่น มีความเป็นหนึ่งได้ง่าย (สัมมาสมาธิ) จิตใจที่สงบตั้งมั่นเป็นสมาธิ เป็นบาทฐานของการพัฒนาปัญญา นำสู่พัฒนาการของวิปัสสนาญาณ ความรู้แจ้งเห็นจริง เหล่านี้ล้วนมีความเชื่อมโยงและเกี่ยวเนื่องกันตามหลักอิทัปปัจจยตา (เพราะสิ่งนี้มี สิ่งนี้จึงมี) ดังนี้เป็นต้น

ด้วยปัญญาสัมมาทิฏฐิ คือความเห็นถูกเป็นเบื้องต้น ทำให้บุคคลมีแนวทางการดำเนินชีวิตเป็นวิถีชีวิต (มรรค) ที่ดำเนินได้อย่างถูกตรงตามจริงอย่างที่ควรจะเป็นในทางที่ดีงาม เพราะหากตั้งเข็มทิศความเห็น (สัมมาทิฏฐิ) อย่างถูกต้อง ความคิดและทัศนคติ (สัมมาสังกัปปะ) ที่จิตส่งผลไปยังสมองให้สร้างเป็นระบบความคิดขึ้นมา ไม่ว่าจะเป็นลักษณะสัญญาภาพหรือเสียง ก็จะดำเนินไปในทางที่ถูกต้องด้วย ทำให้แนวทางในการประพฤติปฏิบัติ ไม่ว่าจะเป็นการประกอบอาชีพการงาน ความเพียรพยายามในการพูดหรือประกอบกิจการงานใด ๆ ก็ตาม ย่อมนำสู่หนทางที่ถูกต้องดีงาม เว้นจากกามวิตก พยาบาทวิตก วิหิงสาวิตกไปด้วยพร้อมกัน

บรรยากาศแวดล้อมของร่างกายและจิตใจที่ดำเนินไปในทางที่ถูกตรงดีงาม อันเป็นผลจากสัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ เมื่อพิจารณาเห็นคุณค่าแท้จริงย่อมทำให้เกิดความเพียรพยายามเป็นสัมมาวายามะด้วยความระมัดระวังอย่างผู้ไม่ประมาท ทำให้เกิดสัมมาสติได้มากขึ้น การรักษาจิตให้เกิดความตั้งมั่น สงบระงับจากความวุ่นวาย จากความปรุงแต่งทั้งหลายก็ง่ายขึ้น และจิตที่สงบระงับถึงระดับองค์ฌานเป็นสัมมาสมาธิ เป็นจิตที่ทรงพลัง ทำให้บุคคลนั้นเป็นผู้ที่มีกำลังใจเข้มแข็ง ไม่หวั่นไหว และไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคโดยง่าย แม้แต่ในการประพฤติปฏิบัติธรรม ซึ่งจะส่งผลให้เป็นพื้นฐานในการภาวนา ทั้งสมถะและวิปัสสนาภาวนาต่อไปด้วยดี ทำให้

บุคคลนั้นสามารถทำการวิเคราะห์วิจัยสภาวะหรือปรากฏการณ์ใด ๆ ที่เกิดขึ้นได้อย่างชัดเจนแจ่มแจ้ง เกิดปัญญาจากการเรียนรู้ นำไปสู่การมองเห็นวิธีการแก้ไขทุกปัญหาได้รอบทิศรอบองศาของชีวิตอย่างรอบรู้และรอบคอบได้มากขึ้น

กระบวนการเรียนรู้ในเชิงพลวัตทำให้เกิดประสบการณ์การเรียนรู้ และการเรียนรู้อย่างถูกต้องในหนทางแห่งอริยมรรคมีองค์ 8 เป็นการเพาะบ่มปัญญาสัมมาทิฏฐิให้ละเอียด ประณีต ลึกซึ้งสูงยิ่ง ๆ ขึ้น ตามสภาวจิตที่มีพัฒนาการมากขึ้น ก่อให้เกิดความศรัทธาปสาทะในพระสัทธรรม ในการนำหลักพุทธธรรมมาประพฤติปฏิบัติได้อย่างถูกตรงต่อเนื่อง ทำให้บุคคลวางตนได้เหมาะสม มีความเพียร มีสติและความตั้งมั่นในการประกอบการงานทั้งทางโลกและทางธรรม สามารถสร้างความสุขให้เกิดขึ้นแก่จิตใจร่างกายของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพและทรงประสิทธิผล เกิดเป็นวงจรที่จะสร้างขึ้นเป็นโปรแกรมจิตและโปรแกรมชีวิตที่ดีงามในบุคคลนั้นได้อย่างต่อเนื่อง กระทั่งสามารถดำเนินสู่มรรคสมังคี ก้าวข้ามพ้นจากความเป็นปุถุชนไปสู่ความเป็นอริยชนได้

ดังนั้นเมื่อพุทธปัญญาบังเกิดขึ้นแล้วในบุคคลใด การน้อมนำหลักพุทธธรรมมาประพฤติปฏิบัติ ย่อมทำให้เกิดความรู้ความเข้าใจชีวิตและแนวทางการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องตรงทางมากขึ้น บุคคลก็จะสามารถพัฒนาตนต่อไปได้ตามลำดับแห่งอริยมรรคมีองค์ 8 โดยมีปัญญาสัมมาทิฏฐิเป็นพื้นฐานที่มีความสำคัญอย่างมาก ทำให้สามารถกำหนดแผนที่ชีวิต กำหนดทิศทางสำหรับการเดินทางได้อย่างถูกตรงต่อเนื่อง และระหว่างการเดินทางก็ยังสามารถเก็บเกี่ยวองค์ธรรมต่าง ๆ ที่ประกอบกันเข้าตามความละเอียดของสภาวะต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น นำไปประยุกต์ใช้ในภาคปฏิบัติการในชีวิตจริง ทั้งเบื้องต้น ท่ามกลางและที่สุดได้อย่างเหมาะควร ทั้งสามารถนำเอาหลักพุทธธรรมใน 84,000 พระธรรมขันธ์ มาใช้เป็นเครื่องสนับสนุนซึ่งกันและกันตามภาวะ ฐานะ กรณี ช่วยทำให้เกิดความหนักแน่นมั่นคงในการดำเนินชีวิต จนกระทั่งสามารถสร้างความสุขให้เกิดขึ้นจากภายในตนเอง ให้เป็นความสุขที่มั่นคงยั่งยืนได้อย่างแท้จริง

“ปัญญาสัมมาทิฏฐิ” หรือเรียกว่า “สัมมาปัญญา” หรือ “สัมมัปปัญญา” จึงเป็นเป้าหมายสำคัญของการพัฒนาปัญญาเชิงพุทธที่เกิดขึ้นจากพลวัตแห่งการเรียนรู้ในชีวิตจริงของมนุษย์ทุกคน

หลักพุทธธรรมทั้ง 5 หลัก ได้แก่ คิหิสุข (กามโภคีสุข 4) ทิฏฐธัมมิกัตถสังวัตตนิกธรรม 4 (ทิฏฐธัมมิกัตถประโยชน์) บุญกิริยาวัตถุ องค์ฌาน และอริยมรรคมีองค์ 8 สามารถนำมาใช้เพื่อสร้างและพัฒนาความสุข อันเป็นความต้องการพื้นฐานและเป้าหมายสูงสุดของชีวิตมนุษย์ทุกคน สอดคล้องกับเป้าหมายสูงสุด (Ultimate Goal) ในพระพุทธศาสนาคือความสุขที่สมบูรณ์ เป็นความสุขอย่างสูงสุดที่เรียกว่า “นิพพานสุข หรือ วิมุตติสุข” ความสุขอันเกิดจากความหลุดพ้นจากกิเลสอาสวะและ

ปวงทุกข์[170] เป็นภาวะที่โปร่งโล่งเป็นอิสระเต็มเปี่ยมสมบูรณ์ ไม่มีอะไรมารบกวนบีบคั้น[171] เป็นความสุขที่แท้จริง ยั่งยืน ไม่มีความสุขใดยิ่งใหญ่กว่า เหนือกว่าความสุขในความเป็นอิสระ[172] ดังที่พระผู้มีพระภาคได้ตรัสเป็นพระคาถาไว้ว่า *“ความไม่มีโรคเป็นลาภอย่างยิ่ง ความสันโดษเป็นทรัพย์อย่างยิ่ง ความคุ้นเคยเป็นญาติอย่างยิ่ง นิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง”*[173]

ลักษณะของนิพพานสุข[174] (บรมสุข) ในพระพุทธศาสนา ซึ่งผู้ที่เข้าถึงนิพพานสุขหรือวิมุตติสุข อันเป็นภาวะบรมสุข เรียกได้ว่าเป็นผู้บรรลุประโยชน์ตน[175] จะมีคุณลักษณะโดยสรุปได้ดังนี้

1. เป็นสุขตลอดเวลา ไม่ต้องหา เป็นคุณสมบัติประจำ มีอยู่กับตัว
2. เป็นสุขอิสระ ไม่ต้องพึ่งพา ไม่ขึ้นต่ออะไร ๆ เช่น ไม่อาศัยสิ่งเสพ เป็นต้น
3. เป็นสุขล้วน บริสุทธิ์บริบูรณ์ ไม่มีทุกข์แฝงหรือทุกข์ค้างคาเหลืออยู่เลย[176]

ดังข้อความที่ปรากฏในพระคัมภีร์สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย สุตตนิบาต ว่าด้วยกัปปมาณวกปัญหา ว่า *“เราเรียกนิพพานซึ่งไม่มีกิเลสเครื่องกังวล ไม่มีเครื่องยึดมั่นนี้นั้นว่า เป็นที่พึ่งอันไม่มีที่พึ่งอื่นยิ่งกว่า (เพราะ) นิพพานเป็นที่สิ้นไปแห่งชราและมัจจุราช”*[177]

บุคคลที่ถึงความสุขลักษณะดังกล่าวอันได้แก่พระอรหันต์ ย่อมเป็นผู้มีความสุขอยู่ได้ในที่ทุกสถานในกาลทุกเมื่อ ดังคำกล่าวเป็นคาถาธรรมบทว่า *“ไม่ว่าบ้าน ไม่ว่าป่า ไม่ว่าที่ลุ่ม ไม่ว่าที่ดอน ท่านผู้ไกลกิเลสอยู่ที่ไหน ที่นั้นไซร้เป็นภูมิสถานอันรื่นรมย์”*[178] จึงเป็นบุคคลที่มีความสามารถในการมีความสุขอันเป็นไปเองตามลักษณะการพัฒนามนุษย์ และท่านที่พัฒนาตนพัฒนาจิตจนถึงขั้นสูงสุดแล้วนี้ย่อมไม่มีกิจอันใดที่ต้องทำเพื่อการพัฒนาตนเองอีกต่อไป จึงมีแต่จะเพิ่มพูนความกรุณาในอันที่จะช่วยเหลือเกื้อกูลสรรพชีวิตให้พ้นทุกข์ตามท่าน แผ่ขยายเป็นความสุขเพื่อมวลชนคนทั้งโลกต่อไป[179]

---

[170]สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต*), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์*, อ้างแล้ว, หน้า 379.

[171]เรื่องเดียวกัน, หน้า 1049.

[172]เรื่องเดียวกัน, หน้า 1052.

[173]ขุ.ธ. 25/204/96.

[174]องฺ.นวก. 23/34/500.

[175]พระครูโอภาสนนทกิตติ์ (ศักดา โอภาโส) และ พระมหาญาณวัฒน์ ฐิตวฑฺฒโน (บุดดาวงษ์), *แนวคิดทางการศึกษาสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต),* อ้างแล้ว, หน้า 90.

[176]สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย,* อ้างแล้ว, หน้า 1132.

[177]ขุ.สุ. 25/1101/765.

[178]ขุ.ธ. 25/98/60.

[179]สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย*, อ้างแล้ว, หน้า 1132-1136.

โดยสรุป สภาพสังคมยุคดิจิทัล ซึ่งมีความเปลี่ยนแปลงทางพลวัตแห่งสังคมอย่างก้าวกระโดด ได้ก่อให้เกิดช่องว่างในการพัฒนาพลวัตแห่งสังคมและพลวัตแห่งการเรียนรู้ให้เท่าทันกัน ทำให้เกิดภาวะไร้สุขแก่พลเมืองโลก พุทธศาสตร์จึงเป็นอีกแนวทางหนึ่งที่นำมาเป็นเครื่องมือหรืออุปกรณ์สำคัญ เพื่อช่วยเติมเต็มปัญญาในการสร้างความสุขให้แก่ผู้คนในสังคมได้ โดยเริ่มต้นจากการพิจารณาความสุขที่เป็นพื้นฐานในระดับชีวิตประชาชนทั่วไปคือกามสุข แล้วใช้หลักพุทธธรรมเพื่อสร้างพุทธปัญญาในการแก้ไขหรือสร้างเหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาชีวิตในด้านต่าง ๆ เพื่อจุดมุ่งหมายคือการสร้างและพัฒนาความสุขแก่ชีวิต ซึ่งงานวิจัยนี้น้อมนำมา 5 หลักพุทธธรรม ได้แก่ คิหิสุข (กามโภคีสุข 4) ทิฏฐธัมมิกัตถสังวัตตนิกธรรม 4 (ทิฏฐธัมมิกัตถประโยชน์) บุญกิริยาวัตถุ องค์ฌาน และอริยมรรคมีองค์ 8 สอดคล้องกับปัญหาด้านต่าง ๆ ที่สังคมโลกกำลังประสบอยู่ในปัจจุบัน อาทิเช่น ด้านเศรษฐกิจใช้หลักทิฏฐิธัมมิกัตถประโยชน์และคิหิสุข (กามโภคีสุข 4) ด้านสังคมใช้หลักบุญกิริยาวัตถุ ดังนี้เป็นต้น เป็นการพัฒนาทั้งปัจจัยภายนอกและปัจจัยภายในที่มีผลต่อการสร้างและพัฒนาความสุข และเพื่อเป็นการวางแนวทางสำหรับบุคคลในการพัฒนาสู่ความสุขระดับที่สูงยิ่ง ๆ ขึ้น คือ ฌานสุข และ นิพพานสุข ได้ต่อไปตามลำดับ

อย่างไรก็ดี เนื่องจากหลักพุทธธรรมเป็นประดุจพุทธปัญญาที่เป็นสูตรสำเร็จที่มีพร้อมอยู่แล้วสำหรับการนำมาใช้เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตได้ทันที แต่การสร้างพื้นฐานความรู้ที่ชัดเจนหนักแน่นมั่นคง จำเป็นต้องอาศัยกระบวนการพลวัตแห่งการเรียนรู้ในการสร้างพุทธปัญญา บนพื้นฐานคือไตรสิกขา ได้แก่ อธิสีลสิกขา อธิจิตตสิกขา อธิปัญญาสิกขา (ศีล-พฤติกรรมทางกายวาจา สมาธิ-จิตใจ และปัญญา) นำมาประกอบด้วย เริ่มต้นจากการแสวงหาความรู้ด้วยการฟัง อ่าน และฯลฯ ในกระบวนการสุตะ แล้วพัฒนาให้เกิดเป็นพุทธปัญญา โดยมีปัญญาสัมมาทิฏฐิเป็นเบื้องต้น ให้เกิดขึ้นภายในตัวบุคคล เพื่อสามารถสร้างและพัฒนาความสุขให้เกิดขึ้นแก่แต่ละชีวิตได้อย่างยั่งยืน



ภาพที่ 3.1 หลักพุทธธรรมทั้ง 5 เพื่อสร้างและพัฒนาความสุข

3.4 ปัญญาในการเรียนรู้เพื่อสร้างความสุข

ในทางพระพุทธศาสนานั้นท่านถือว่า มนุษย์ที่พัฒนาสมบูรณ์แล้ว จะกำจัดความโลภ โกรธ หลงได้ทั้งหมด แต่จะต้องพัฒนาเป็นขั้นตอน ซึ่งสำหรับคนทั่วไป คุณสมบัติสำคัญที่จะใช้วัดระดับการพัฒนาก็คือการละความเห็นผิด หรือเรียกว่าการมี ‘ปัญญาสัมมาทิฏฐิ’ อันเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่ง เพื่อการพัฒนาคนให้เข้าถึงซึ่งความจริงและความดีงามที่เป็นคุณค่าสูงสุดของชีวิตมนุษย์[180]

การพัฒนาปัญญาอย่างเป็นขั้นตอน เพื่อพัฒนาเป็นปัญญาอย่างผู้ตื่นรู้ เห็นแจ้งในความจริงอย่างที่เรียกว่า “ปัญญาสัมมาทิฏฐิ (สัมมาทิฏฐิ สัมมาปัญญา สัมมัปปัญญา)” เป้าหมายหลักของการพัฒนาปัญญาเชิงพุทธตั้งแต่เบื้องต้น หรือเรียกว่า “พุทธปัญญา” นั้น เกิดขึ้นจากกระบวนการเรียนรู้อย่างเป็นพลวัต โดยพุทธปัญญาจะเป็นอุปกรณ์สำคัญในการนำเอาหลักพุทธธรรมทั้งปวงมาใช้ได้อย่างถูกตรง เหมาะสมกับสถานการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตจริง เพราะการดำเนินชีวิตของคนเรา ไม่ว่าจะยุคสมัยใดล้วนตกอยู่ภายใต้กฎแห่งไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แม้แต่กระทั่งในยุคดิจิทัลที่โลกมีเทคโนโลยี และสิ่งประดิษฐ์ล้ำยุคต่าง ๆ ที่สามารถชะลอวัย ยืดอายุขัยของคนเราให้ดูราวกับสามารถที่จะก้าวข้ามผ่านขีดจำกัดของธรรมชาติที่เคยมีมาได้อย่างมากมาย แต่ในที่สุดแล้วก็ยังไม่มีนวัตกรรมใดที่จะสามารถหยุดยั้งหรือทำลายกฎแห่งความจริงแท้นี้ได้ ในทางตรงกันข้าม ความผันผวนปรวนแปร

---

[180]พระครูโอภาสนนทกิตติ์ (ศักดา โอภาโส) และ พระมหาญาณวัฒน์ ฐิตวฑฺฒโน (บุดดาวงษ์), *แนวคิดทางการศึกษาสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต)*, อ้างแล้ว, หน้า 305-307.

เปลี่ยนแปลงของสรรพสิ่งที่เกิดขึ้นได้อย่างฉับพลันตลอดเวลาในยุคปัจจุบัน กลับทำให้ได้เห็นถึงสภาวะแห่งไตรลักษณะได้ชัดเจนยิ่งขึ้นไปอีก การเรียนรู้เพื่อพัฒนาพุทธปัญญา เพื่อให้เข้าใจสรรพสิ่งตามความเป็นจริง จึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งที่จะช่วยนำพาผู้คนออกจากความทุกข์ สู่ความสุขในระดับต่าง ๆ ได้อย่างมั่นคง จนกระทั่งพัฒนาไปถึงความสุขที่ไร้เงื่อนไขทั้งปวงได้ในที่สุด

พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งการพัฒนาความสุข เป็นระบบของการพัฒนาความสุขอย่างผู้มีพุทธปัญญา การพัฒนาความสุขจึงเป็นเรื่องของการพัฒนาปัญญา ซึ่งเป็นหัวใจของการพัฒนาคน พัฒนาชีวิตให้เป็นชีวิตที่มีประสิทธิภาพ มีศักยภาพที่จะมีความสุขแท้ เป็นการสร้างความสุขอย่างยั่งยืนในการดำเนินชีวิต โดยเริ่มต้นพิจารณาจากความสุขขั้นพื้นฐาน ซึ่งเป็นความสุขในระดับของสามัญชนทั่วไป ตั้งต้นจากเรื่องเศรษฐกิจความเป็นอยู่อย่างพอเพียง ซึ่งเป็นเรื่องใกล้ตัวที่พิจารณาได้ง่ายที่สุดก่อน ดังมีแสดงในอรรถกถาขุททกนิกาย ธรรมบท ว่าด้วยเรื่องอุบาสกคนใดคนหนึ่ง[181]

> ครั้งนั้น พระผู้มีพระภาคเสด็จไปโปรดคนเข็ญใจในเมืองอาฬวี เขาลุกขึ้นแต่เช้าตรู่ เที่ยวหาโคที่หายไปในป่า ครั้นต้อนโคเข้าฝูงแล้ว จึงได้เข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคด้วยความเหนื่อยและหิว ด้วยพระมหากรุณา พระผู้มีพระภาคตรัสให้เขาได้นั่งพัก ทั้งให้จัดหาอาหารให้บริโภค เพราะทรงเข้าใจคนหิวว่าย่อมไม่มีแก่ใจรับฟังธรรม เมื่อชายเข็ญใจนั้นหายเหนื่อยและอิ่มดีแล้ว จึงทรงแสดงธรรมโปรดกระทั่งเขาได้บรรลุโสดาปัตติผล หลังจากนั้นพระองค์ได้ตรัสเป็นพระคาถาแก่ภิกษุทั้งหลายไว้ดังนี้
>
> ความหิวเป็นโรคอย่างยิ่ง
> สังขารทั้งหลายเป็นทุกข์อย่างยิ่ง
> บัณฑิตรู้เรื่องนี้ตามความเป็นจริงแล้ว
> ย่อมทำนิพพานให้แจ้ง
> เพราะนิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง[182]

บุคคลที่จะมีความสุขแท้จริงจำเป็นที่จะต้องมีปัญญาเห็นจริงด้วย ทั้งนี้ โดยธรรมชาติของชีวิต เมื่อคนเราสามารถตอบสนองความสุขขั้นพื้นฐานแก่ตนได้แล้ว จึงจะมองไกลจากตัวออกไปยังบุคคลอื่นและสังคมรอบข้าง หลักการนี้เป็นความจริงที่สอดคล้องกับหลักการทางโลกที่กำลังพยายามศึกษาหาคำตอบในการสร้างความสุขอย่างเป็นรูปธรรมแก่ชีวิตมนุษย์ ทั้งศาสตร์ทางด้านจิตวิทยาและด้านทฤษฎีแห่งความสุข ที่มีปรากฏในซีกโลกตะวันตกและในซีกโลกตะวันออกในยุคพลิกผัน ดังได้กล่าวแล้วในบทที่ 2

---

[181]ขุ.ธ.อ. 42/317-319.

[182]ขุ.ธ. 25/203/95.

ศาสตราจารย์ นพ.ประเวศ วะสี กล่าวไว้ว่า ธรรมชาติการเรียนรู้ของมนุษย์นั้น มีสมองรับรู้สภาพในตัวและนอกตัว นำมาสังเคราะห์เป็นปัญญาที่สูงขึ้น แล้วนำไปใช้ทำให้ชีวิตดำรงอยู่ได้ในสภาวะความจริง เป็นการเรียนรู้ปฏิสัมพันธ์ของมนุษย์กับสิ่งรอบตัวที่เอาสภาพความจริงเป็นตัวตั้ง[183] ซึ่งจะทำให้มนุษย์เข้าใจความจริงที่เคลื่อนไหว เปลี่ยนแปลงและซับซ้อน ตลอดถึงความสัมพันธ์เกื้อกูลระหว่างมนุษย์กับสิ่งต่าง ๆ การเรียนรู้ที่ดีจึงเป็นการเรียนรู้ในเชิงพุทธ ซึ่งมีวัตถุประสงค์ 3 อย่าง คือ 1. เรียนรู้ให้รู้ตัวเอง 2. เรียนรู้ให้รู้สิ่งภายนอกตัวที่มาเกี่ยวข้องกับตัวเอง 3. เรียนรู้ให้รู้ปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวเองกับสิ่งนอกตัวและสามารถจัดความสัมพันธ์ให้เกื้อกูลกัน[184]

การเรียนรู้ให้รู้ตัวเองจึงเป็นสิ่งที่โลกยุคปัจจุบันนี้ต้องการมากที่สุด และพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธสามารถช่วยคลี่คลายปัญหาในเรื่องนี้ ด้วยการเรียนรู้ให้รู้ตัวเองให้พึ่งพาตนเองได้ จนกระทั่งเกิดอิสรภาพและสามารถจัดระบบการอยู่ร่วมกันด้วยสันติสุข กระบวนการเรียนรู้ในลักษณะดังกล่าวคือการพัฒนาพุทธปัญญาให้เกิดขึ้นควบคู่ไปกับการพัฒนาความสุขนั่นเอง

3.4.1 ประเภทของปัญญา

สมเด็จพระญาณสังวร (เจริญ สุวฑฺฒโน) ให้ความหมายของคำว่า ปัญญา แปลว่า ความรู้ทั่ว อันหมายถึงความรู้ทั่วถึงเหตุและผล รู้เหตุถึงผล รู้ผลถึงเหตุ ตามสัจจะคือความจริง หรือ หมายถึงความรู้ทั่วถึงสัจจะ[185] ความรู้จริง รู้ทั่วถึงเหตุผล ทำให้ตัดได้ ละได้ เว้นได้ ในสิ่งที่ไม่ดี[186]

พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช) ให้ความหมายของคำว่า ปัญญา คือ ความรู้ ความเข้าใจ รูปวิเคราะห์*คือ ปญฺญายเต เอตายาติ ปญฺญา* ธรรมชาติเป็นเครื่องรู้ (ป บทหน้า ญา ธาตุในความหมายว่ารู้ กฺวิ ปัจจัย, ซ้อน ญ) และ *ปการโต ชานนา ปญฺญา* การรู้โดยทั่วถึง (ป+ญา, ซ้อน ญ)[187]

พระโสภณคณาภรณ์ (ระแบบ ฐิติญาโณ) ได้อธิบายศัพท์ที่บ่งบอกลักษณะของปัญญาไว้ ในคำบรรยายวิชาพุทธปรัชญาการศึกษาอย่างละเอียดลึกซึ้ง ได้แก่

พุทธิ ปัญญาที่เกิดจากการปฏิบัติ ฝึกหัดอบรมจิต

ญาณ ความรู้ที่ผุดขึ้นภายในจิต หลังจากผ่านขั้นตอนการฝึกหัดอบรมจิตมาโดยลำดับ เป็นความรู้ที่แท้จริง ไม่หวั่นไหว ไม่เปลี่ยนแปลง

---

[183]สุมน อมรวิวัฒน์, *การพัฒนาการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์ ทักษะกระบวนการเผชิญสถานการณ์,* (นนทบุรี : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2542), หน้า คำนิยม.

[184]เรื่องเดียวกัน.

[185]สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช (เจริญ สุวฑฺฒโน), *ปัญญาในพระพุทธศาสนา,* พิมพ์ครั้งที่ 5, (กรุงเทพฯ : มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2553), หน้า 1-12.

[186]เรื่องเดียวกัน, หน้า 15-18.

[187]พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช, ป.ธ.9, ราชบัณฑิต), *พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุด ศัพท์วิเคราะห์,* อ้างแล้ว, หน้า 382.

ปฏิภาณ เป็นผลจากการใช้ปัญญา อันอาศัยความเข้าใจแตกฉานในเหตุผลและภาษา สามารถนำออกใช้อย่างรวดเร็ว ทันการ ทันคน เหมาะสมกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

วิมังสา การตรึกตรองพิจารณาหาเหตุผลในการงาน การศึกษา ความพยายาม เอาใจใส่ ใช้ปัญญาในการพิจารณาผลของการปฏิบัติ

สัมปชัญญะ ความรู้ทั่วพร้อม คือ รู้ว่าอะไรเป็นประโยชน์ ไม่เป็นประโยชน์ เป็นคุณ เป็นโทษ รู้ทางควรไม่ควร[188]

พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์ ให้ความหมายคำว่า ปัญญา หมายถึง ความรู้ทั่ว, ปรีชาหยั่งรู้เหตุผล, ความรู้เข้าใจชัดเจน, ความรู้เข้าใจหยั่งแยกได้ในเหตุผล ดีชั่ว คุณโทษ ประโยชน์ มิใช่ประโยชน์ เป็นต้น และรู้ที่จะจัดแจง จัดสรรจัดการ ดำเนินการให้ลุผล ล่วงพ้นปัญหา, ความรอบรู้ในกองสังขาร มองเห็นตามเป็นจริง (ข้อ 3 ในไตรสิกขา เป็นต้น)[189]

ในพุทธธรรม ฉบับปรับขยาย สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้อธิบายไว้ว่า ปัญญา หมายถึง ความรอบรู้ ความรู้ทั่ว ความรู้ชัด คือ รู้ทั่วถึงความจริง รู้ตรงตามความเป็นจริง[190] (หรือ แปลอย่างง่าย ๆ พื้น ๆ ว่า ปัญญาคือความเข้าใจ หมายถึงเข้าใจถูก เข้าใจชัด เข้าใจถ่องแท้ เป็นการมองทะลุสภาวะหรือมองทะลุปัญหา) ได้แก่ ความเข้าใจ ความหยั่งรู้เหตุผล หรือความรู้ประเภทจำแนกแยกโยงวิจัยจัดแจง สามารถวินิจฉัยได้ว่า จริง เท็จ ดี ชั่ว ถูก ผิด ควร ไม่ควร คุณ โทษ ประโยชน์ มิใช่ประโยชน์ รู้ความสัมพันธ์ระหว่างเหตุและผล หรือปัจจัยต่าง ๆ รู้ภาวะตามเป็นจริงของสิ่งต่าง ๆ รู้ว่าจะนำไปใช้หรือปฏิบัติอย่างไร จึงจะแก้ปัญหาได้ หรือให้สำเร็จผลที่มุ่งหมาย เป็นความรู้ระดับเข้าถึง ใช้งาน หรือแก้ปัญหาได้

สำหรับปัญญาในเชิงพระพุทธธรรมนี้ หมายถึง ความรู้ที่จะใช้แก้ปัญหาชีวิตของมนุษย์ คือ ดับทุกข์ เป็นความรู้ที่จะทำให้รู้จักดำเนินชีวิตให้ถูกต้องดีงาม ไม่ให้เกิดปัญหา ไม่เป็นที่มาของทุกข์ อาจกล่าวได้ว่า เป็นความเข้าใจโลกตามความเป็นจริงหรือรู้อริยสัจ หรือเป็นปัญญาสัมปทา คือ เป็นคุณสมบัติของอริยสาวก คือ เป็นปัญญาที่หยั่งรู้ถึงความเกิดขึ้นและเสื่อมไป (รู้เท่าทันคติธรรมดาของโลกและชีวิต เช่น เกิด แก่ เจ็บ ตาย ความเจริญ ความเสื่อม) ทะลวงกิเลส อันจะให้ถึงความสิ้นทุกข์

---

[188]สุมน อมรวิวัฒน์, *การพัฒนาการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์ ทักษะกระบวนการเผชิญสถานการณ์,* อ้างแล้ว, หน้า 37.

[189]สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์*, อ้างแล้ว, หน้า 232.

[190]สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต), *พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย*, อ้างแล้ว, หน้า 20.

โดยชอบ[191] ปัญญาตรงข้ามกับโมหะ ซึ่งแปลว่า ความหลง ความไม่รู้ ความเข้าใจผิด[192] และ ปัญญาเป็นภาเวตัพพธรรม คือ เป็นสิ่งที่ควรฝึกอบรม ทำให้เกิดให้มี และให้เจริญยิ่งขึ้นไป จนทำลายโมหะหรืออวิชชาได้โดยสิ้นเชิง[193]

ในคัมภีร์อังคุตตรนิกาย ปัญจกนิบาต ได้กล่าวถึงปัญญาไว้ว่าเป็นทรัพย์ ดังนี้ *“อริยสาวกในธรรมวินัยนี้เป็นผู้มีปัญญา คือ ประกอบด้วยปัญญาเป็นเครื่องพิจารณาเห็นทั้งความเกิดและความดับอันเป็นอริยะ ชำแรกกิเลสให้ถึงความสิ้นทุกข์โดยชอบ นี้เรียกว่า ปัญญาธนะ”*[194]

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ได้กล่าวถึงคำว่า “ปัญญา” ไว้ในปัญญากถา ดังนี้

ที่ชื่อว่าปัญญา เพราะอรรถว่า รู้ชัด คือ ความรู้โดยประการพิเศษต่าง ๆ พิเศษยิ่งกว่าอาการคือความหมายรู้ และความรู้แจ้ง ปัญญาเป็นความรู้ ความรู้อารมณ์ ความแทงตลอดซึ่งลักษณะว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาได้ มีความแทงตลอดสภาวธรรมเป็นลักษณะ มีการกำจัดความมืด คือโมหะที่ปกปิดสภาวะความเป็นจริงของธรรมทั้งหลายเป็นกิจ มีความไม่หลงเป็นผล มีสมาธิเป็นเหตุใกล้ของปัญญา โดยพระบาลีว่า “ผู้มีจิตตั้งมั่น ย่อมรู้ ย่อมเห็นตามความเป็นจริง”[195]

ในมิลินทปัญหา อธิบายไว้ว่า ปัญญา มีการตัดเป็นลักษณะ และมีความสว่างเป็นลักษณะ เพราะปัญญาเมื่อเกิดขึ้นกำจัดความมืด คือ อวิชชา ทำให้เกิดแสงสว่าง คือ วิชชา ทำให้เกิดแสงสว่าง คือ ญาณ ทำให้อริยสัจทั้งหลายปรากฏ ลำดับนั้น พระโยคาวจรก็เห็นด้วยปัญญาอันชอบว่า อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ฉันนั้น[196]

ปัญญา สามารถจำแนกโดยลักษณะได้ 1 – 4 อย่าง ได้แก่

1. ปัญญา 1 อย่าง โดยลักษณะคือการแทงตลอดสภาวธรรม

2. ปัญญา 2 อย่าง คือ โลกิยปัญญาและโลกุตตรปัญญา ปัญญามีอาสวะและปัญญาไม่มีอาสวะ ปัญญาที่กำหนดนามและปัญญาที่กำหนดรูป ปัญญาที่เกิดร่วมกับโสมนัสและปัญญาที่เกิดร่วมกับอุเบกขา ปัญญาที่เป็นทัสสนภูมิและปัญญาที่เป็นภาวนาภูมิ

3. ปัญญา 3 อย่าง คือ จินตามยปัญญา สุตมยปัญญา และภาวนามยปัญญา ปัญญาที่เป็นปริตตารัมมณะ ที่เป็นมหัคคตารัมมณะ ที่เป็นอัปปมาณารัมมณะ ปัญญาที่เป็นอายโกศล อปายโกศล อุปายโกศล ปัญญาโดยอภินิเวส 3 มีอัชฌัตตาภินิเวส เป็นต้น

---

[191]เรื่องเดียวกัน, หน้า 906-907.

[192]สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต), *พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย*, อ้างแล้ว, หน้า 20.

[193]เรื่องเดียวกัน, หน้า 40.

[194]องฺ.ปญฺจก. 22/47/76-77.

[195]องฺ.ทสก. 24/2/4.

[196]ปุ้ย แสงฉาย อนงคาราม, *มิลินทปัญหา ฉบับพร้อมด้วยอรรถกถา ฎีกา (ชำระโดย พระธรรมมหาวีรานุวัตร),* (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ลูก ส.ธรรมภักดี, (ม.ป.ป.)), หน้า 56-57.

4. ปัญญา 4 อย่าง คือ เป็นญาณในสัจจะ 4 และ เป็นปฏิสัมภิทา 4[197]

โดยสรุป คำที่ใช้กล่าวถึงปัญญามีอยู่หลากหลาย แต่เฉพาะคำว่า “ปัญญา” ในความหมายโดยตรง หมายถึง ความรู้ รู้แจ้ง รู้ชัด ความหมายถึงพุทธปัญญา คือ ปัญญาสัมมาทิฏฐิ (สัมมาปัญญา หรือ สัมมัปปัญญา) คือ ความรู้แจ้ง รู้ถึงเหตุผล รู้ทั่วถึงความจริงหรือรู้ตรงตามความเป็นจริง และปัญญาสูงสุดคือความรู้ในเรื่องอริยสัจ 4 คือรู้ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค หรือกล่าวเป็นภาษาง่าย ๆ ในปัจจุบันให้ชัดเจน ก็คือรู้ปัญหา สาเหตุ การแก้ไข (ผลหรือวัตถุประสงค์ที่ต้องการ) แนวทางปฏิบัติเพื่อการแก้ไข (วิธีปฏิบัติการ) ซึ่งเป็นเหตุเป็นผล รู้เหตุถึงผล รู้ผลถึงเหตุ ในความเป็นเหตุปัจจัยแก่กันและกัน เป็นความรู้ที่เกิดจากการอบรมจิต สั่งสมจนเกิดเป็นความสว่างไสว เมื่อเหตุปัจจัยถึงพร้อมย่อมจะเกิดเป็นความรู้แจ้ง เข้าใจชีวิต สามารถละได้ เว้นได้ ตัดได้ในสิ่งที่เป็นปัญหา (เช่น นิวรณ์ 5 โมหะ อวิชชา) พร้อมที่จะยอมรับสภาวะของสิ่งต่าง ๆ ได้ตามความเป็นจริงที่ดำเนินอยู่ภายใต้กฎไตรลักษณ์ คือ อนิจจลักษณะ ทุกขลักษณะ และ อนัตตลักษณะ ทำให้บุคคลสามารถแก้ปัญหาได้ ทั้งยังสามารถปรับแนวทางชีวิตอย่างมีดุลยภาพในหนทางสายกลางได้อย่างเป็นสุข

อย่างไรก็ดี ยังมี ปัญญา อีกลักษณะหนึ่ง ซึ่งสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก (เจริญ สุวัฑฒโน)[198] ได้เมตตาอรรถาธิบายไว้ ว่าด้วย ‘สชาติกปัญญา’ เป็นลักษณะพื้นปัญญาที่มีติดตัวของมนุษย์มาตั้งแต่เกิด เป็นปัญญาที่เป็นตัวความฉลาดอันสูงยิ่งกว่าความรู้ทางอายตนะ มนุษย์จึงมีปัญญาที่เป็นตัวความรู้ทั่วถึงสัจจะความจริงของโลกในเรื่องต่าง ๆ ซึ่งสามารถประกอบสั่งสมและพัฒนาให้เจริญขึ้นได้ตลอดเวลาที่เวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏ

สำหรับคำอธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับปัญญาในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยจะขอยกมากล่าวถึงแต่เฉพาะความหมายที่นิยมใช้และมักกล่าวถึงกันทั่วไปในมิติของพลวัตแห่งการเรียนรู้ ในสังคมโลกยุคปัจจุบันเป็นลักษณะของปัญญา 3 เริ่มต้นจากปัญญา 3 อย่างจำแนกตามแหล่งที่มา ได้แก่ 1. สุตมยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการฟัง 2. จินตามยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการคิด และ 3. ภาวนามยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการอบรม[199]

1. สุตมยปัญญา

สุตมยปัญญา คือ ปัญญาที่เกิดมาจากการฟัง สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้ให้ความหมายเพิ่มเติมไว้ในพจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรมว่า เป็นปัญญาที่เกิดจากการสดับเล่าเรียน ปัญญาสืบแต่ปรโตโฆสะ (เสียงจากผู้อื่น)

---

[197]วิสุทฺธิ. 425-427/735-737.

[198]สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก (เจริญ สุวัฑฒโน), *ปัญญาในพระพุทธศาสนา,* อ้างแล้ว, หน้า 9-10.

[199]ที.ปา. 11/304/271.

คำว่า สุตะ หมายถึง ความรู้ที่ได้สดับตรับฟัง บอกเล่า สอน เรียน ถ่ายทอดกันมา การเรียน การสอน ถ่ายทอดข่าวสาร ความรู้ประเภทตำรับตำราและตำนานทั้งหลาย รวมถึงพระสูตรทั้งหลายในพระไตรปิฎกด้วย (จะเห็นได้ว่า ทุกสูตร ปกติขึ้นต้นว่า เอวมฺเม สุตํ)

ในทางพระพุทธศาสนาถือว่าสุตะเป็นแหล่งความรู้ที่สำคัญมาก ดังพุทธภาษิตที่ว่า “สุสฺสูสโ ลภเต ปณฺฑ ผู้ฟังด้วยดี ย่อมได้ปัญญา”[200] แม้ในครั้งที่ท้าวสหัมบดีพรหมกราบทูลอาราธนาพระผู้มีพระภาคโปรดแสดงธรรม ก็ได้กล่าวถึงผลานิสงส์แห่งสุตะ ดังแสดงไว้ในคัมภีร์มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปัณณาสก์ ว่า *“ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ขอพระผู้มีพระภาคได้โปรดแสดงธรรม ขอพระสุคตเจ้าได้โปรดแสดงธรรม เพราะสัตว์ทั้งหลายผู้มีธุลีในดวงตาน้อยมีอยู่ สัตว์เหล่านั้นจะเสื่อมเพราะไม่ได้สดับธรรม สัตว์เหล่านั้นจักเป็นผู้รู้ทั่วถึงธรรม”*[201]

สุตะ เป็นคุณสมบัติของพหูสูต เรียกได้ว่าเป็นทรัพย์ (สุตธนะ)[202] โดยอธิบายได้ดังนี้ *“ทรัพย์คือสุตะเป็นไฉน? ในข้อนี้ อริยสาวก เป็นพหูสูต (มีสุตะมาก) ทรงสุตะ เป็นที่สั่งสมสุตะ, ธรรมเหล่าใด งามในเบื้องต้น งามในท่ามกลาง งามในที่สุด ประกาศหลักการครองชีวิตประเสริฐ (พรหมจรรย์, พรหมจริยะ หรือจริยธรรมอันประเสริฐ) พร้อมทั้งอรรถ พร้อมทั้งพยัญชนะ บริสุทธิ์ บริบูรณ์ สิ้นเชิง, เธอเรียนสดับธรรมอย่างนั้นไว้ได้มาก ทรงจำไว้ คล่องปาก เจนใจ เข้าใจตลอดดีด้วยทิฏฐิ (ปัญญาระดับเหตุผล)”*[203]

ดังนั้น การฟังหรือแม้ลักษณะใด ๆ อย่างสุตะที่กล่าวแล้ว ย่อมทำให้ผู้ศึกษาเรียนรู้เกิดปัญญา ซึ่งคุณสมบัติของผู้มีปัญญาจากสุตะ เป็นผู้ได้ยินได้ฟังมาก ทรงจำธรรมหรือสิ่งที่ได้ฟัง สั่งสมสิ่งที่ได้ฟังนั้นไว้ คือ เรียนรู้แล้วจดจำไว้อย่างเป็นระบบ (พหุสฺสุโต สุตธโร สุตฺสนฺนิจโย)[204] และรู้ศิลปวิทยาได้มาก เป็นผู้คงแก่เรียน ท่านเรียกว่าเป็น “พหูสูต”[205] ประกอบด้วยองค์ธรรม 5 ประการ คือ พหุสฺสุตา (สดับฟังมาก) ธตา (จับหลักได้ จำแม่นยำ) วจสา ปริจิตา (คล่องปาก) มนสานุเปกฺขิตา

---

[200]ขุ.สุ.อ. 46/311/363-365.

[201]ม.ม. 13/338/408.

[202]องฺ.ปญฺจก. 22/47/76.

[203]องฺ.ปญฺจก. 22/87/155; 96/166. และ สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต), *พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย*, อ้างแล้ว, หน้า 895.

[204]สุเชาวน์ พลอยชุม, *พุทธปรัชญาในสุตตันตปิฎก,* (พิมพ์ครั้งที่ 4), (นครปฐม : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2565), หน้า 127.

[205]สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์*, อ้างแล้ว, หน้า 266.

(จำได้ขึ้นใจ) และ ทิฏฐิยา สุปฏิวิทฺธา (แทงตลอดดีด้วยทิฏฐิ – เข้าใจประจักษ์แจ้งด้วยปัญญา ทั้งความหมายและเหตุผล)[206]



ภาพที่ 3.2 องค์ธรรมเพื่อพัฒนาสุตมยปัญญา (พหูสูต 5)

เมื่อมองในแง่ของการพัฒนาปัญญาจากสุตะ ท่านจัดเข้าเป็นปรโตโฆสะ (แปลว่า เสียงจากผู้อื่น เป็นปัจจัยจากภายนอกในลักษณะที่เป็นกัลยาณมิตร เป็นผู้ช่วยชักนำให้เกิดความรู้ความเข้าใจถูกต้อง ทำให้รู้เข้าใจความจริงและรู้คุณค่าของสิ่งทั้งหลายที่เข้าไปสัมพันธ์ และทำให้ปฏิบัติถูกต้องต่อสิ่งเหล่านั้น สามารถเป็นได้ทั้งแหล่งความรู้และแบบอย่างที่ดี ส่งผลให้มีชีวิตที่ดีงาม กล่าวได้ว่ากัลยาณมิตรเป็นผู้ชักนำในกระบวนการศึกษาเรียนรู้ทั้งหมด) ซึ่งเน้นปรโตโฆสะที่ดี โดยฐานเป็นปัจจัยแห่งสัมมาทิฏฐิ[207](ความรู้ ความเข้าใจ ความคิดเห็น แนวความคิด ทัศนคติ ค่านิยมที่ถูกต้องดีงามเกื้อกูลแก่ชีวิตและสังคม สอดคล้องกับความเป็นจริง) อันเป็นองค์ประกอบสำคัญของอริยมรรคมีองค์ 8 และเป็นจุดเริ่มต้นสำคัญสำหรับพลวัตแห่งการเรียนรู้ และการพัฒนาสู่ความเป็นผู้มีพุทธปัญญาตามหลักการของพระพุทธศาสนา

โดยปกติ คนธรรมดาทั่วไปจะพัฒนาปัญญาขึ้นมาได้ต้องอาศัยสุตะ คือ เมื่อยังคิดเองไม่เป็นหรือคิดไปไม่ถึง มองอะไรไม่ออก ไม่เข้าใจ จะต้องมีผู้สั่งสอนบอกให้ เช่น มีท่านที่เรียกว่าเป็นกัลยาณมิตร อาทิ พระพุทธเจ้า ท่านผู้รู้ ครูอาจารย์ แนะนำชี้แจงอธิบายให้ จึงรู้เข้าใจหยั่งความจริง[208]

ยกตัวอย่างพระสูตรที่แสดงองค์คุณแห่งการได้สดับรับฟังที่แสดงไว้ในพระสุตตันตปิฎก เช่น เมื่อพระผู้มีพระภาคเจ้าผู้ทรงเป็นยอดแห่งกัลยาณมิตรได้ทรงแสดงโอวาทธรรมประทานแก่ภิกษุ ทรง

---

[206]สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม*, อ้างแล้ว, หน้า 232.

[207]สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต), *พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย*, อ้างแล้ว, หน้า 47.

[208]เรื่องเดียวกัน, หน้า 61.

ชี้ให้เห็นว่า เพราะการไม่ได้สดับ ปุถุชนจึงไม่อาจคลายความยึดมั่นถือมั่น เพราะการได้สดับ อริยสาวกจึงมนสิการโดยแยบคายในหลักปฏิจจสมุปบาทเป็นเหตุให้หลุดพ้นจากทุกข์ได้ ดังแสดงในสังยุตตนิกาย ว่าด้วยอัสสุตวาสูตร ดังนี้

> “ภิกษุทั้งหลาย ปุถุชนผู้ไม่ได้สดับ พึงเบื่อหน่ายบ้าง คลายกำหนัดบ้าง หลุดพ้นบ้าง จากกายซึ่งเป็นที่ประชุมแห่งมหาภูตทั้ง 4 นี้ ข้อนั้นเพราะเหตุไร
>
> เพราะเหตุที่การประชุมก็ดี ความสิ้นไปก็ดี การยืดถือก็ดี การทอดทิ้งกายซึ่งเป็นที่ประชุมแห่งมหาภูตทั้ง 4 นี้ก็ดี ย่อมปรากฏ เพราะฉะนั้น ปุถุชนผู้ไม่ได้สดับ พึงเบื่อหน่ายบ้าง คลายกำหนัดบ้าง หลุดพ้นบ้างจากกายนั้น
>
> ตถาคตเรียกสิ่งนี้ว่า ‘จิตบ้าง มโนบ้าง วิญญาณบ้าง’ ปุถุชนผู้ไม่ได้สดับ ไม่อาจเบื่อหน่าย คลายกำหนัด หลุดพ้นไปจากจิตเป็นต้นนั้นได้ ข้อนั้นเพราะเหตุไร
>
> เพราะจิตเป็นต้นนี้ ถูกรัดไว้ด้วยตัณหา ยึดถือว่าเป็นของเรา เป็นสิ่งที่ปุถุชนผู้ไม่ได้สดับยึดมั่นว่า ‘นั่นของเรา เราเป็นนั่น นั่นเป็นอัตตาของเรา’ ตลอดกาลนาน เพราะฉะนั้น ปุถุชนผู้ไม่ได้สดับ จึงไม่อาจเบื่อหน่าย คลายกำหนัด หลุดพ้นไปจากจิตเป็นต้นนั้นได้...”
>
> “...ภิกษุทั้งหลาย อริยสาวกผู้ได้สดับ ย่อมมนสิการปฏิจจสมุปบาทนั้นแหละโดยแยบคาย ในกายและจิตนั้นว่า ‘เพราะเหตุนี้ เมื่อสิ่งนี้มี สิ่งนี้จึงมี เพราะสิ่งนี้เกิดขึ้น สิ่งนี้จึงเกิดขึ้น เพราะสิ่งนี้ไม่มี สิ่งนี้จึงไม่มี เพราะสิ่งนี้ดับ สิ่งนี้จึงดับ คือ เพราะอวิชชาเป็นปัจจัย สังขารจึงมี เพราะสังขารเป็นปัจจัย วิญญาณจึงมี ฯลฯ ความเกิดขึ้นแห่งกองทุกข์ทั้งมวล มีได้ด้วยประการฉะนี้ อนึ่ง เพราะอวิชชาดับไปไม่เหลือด้วยวิราคะ สังขารจึงดับ เพราะสังขารดับ วิญญาณจึงดับ ฯลฯ ความดับแห่งกองทุกข์ทั้งมวล มีได้ด้วยประการฉะนี้’
>
> ภิกษุทั้งหลาย อริยสาวกผู้ได้สดับเห็นอยู่อย่างนี้ ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในรูป แม้ในเวทนา แม้ในสัญญา แม้ในสังขาร แม้ในวิญญาณ เมื่อเบื่อหน่าย ย่อมคลายกำหนัด เพราะคลายกำหนัดจึงหลุดพ้น เมื่อหลุดพ้นแล้ว ก็รู้ว่า ‘หลุดพ้นแล้ว’ รู้ชัดว่า ‘ชาติสิ้นแล้ว อยู่จบพรหมจรรย์แล้ว ทำกิจที่ควรทำเสร็จแล้ว ไม่มีกิจอื่น เพื่อความเป็นอย่างนี้อีกต่อไป”[209]

‘สุตะ’ จึงเป็นกระบวนการเรียนรู้เบื้องต้นที่ทำให้เกิดปัญญา มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการพัฒนาความสุข เพราะเมื่อบุคคลมีสุตะแล้วมนสิการโดยแยบคาย ทำให้เห็นความจริงของชีวิต จะ

---

[209]ส.นิ. 16/61/115-116.

สามารถพัฒนาต่อไปจนกระทั่งหลุดพ้นจากความทุกข์ได้ และยังเป็นเหตุปัจจัยให้เกิดความมั่นใจ เพราะเห็นความจริงด้วยปัญญาของตนเอง จึงสามารถเป็นที่พึ่งแก่ตนเองได้ ซึ่งมีแสดงไว้ในหลายพระสูตรด้วยกัน ยกตัวอย่างเช่น อริยสาวกสูตร ว่าด้วยอริยสาวกผู้ได้สดับรับฟังพระผู้มีพระภาคเจ้าจึงเกิดปัญญา เกิดญาณหยั่งรู้ชัดความเกิดและดับแห่งโลกตามความเป็นจริงด้วยตนเอง โดยไม่ต้องเชื่อผู้อื่น[210] ดังนี้เป็นต้น

ปัญญาที่เกิดจากสุตะ คือ เกิดจากการได้ยินได้ฟัง รวมทั้งการอ่าน การดู ตลอดการรับรู้ข้อมูลข่าวสื่อสารจากแหล่งหรือสื่อต่าง ๆ โดยเฉพาะสำหรับโลกแห่งข้อมูลข่าวสารดังเช่นปัจจุบันนี้ จะเห็นได้ว่า การพัฒนาปัญญาจากสุตะมีความสำคัญต่อพลวัตแห่งการเรียนรู้เป็นอย่างมาก เพราะสังคมโลกมีช่องทางการเรียนรู้หลากหลาย รวมถึงข้อมูลปริมาณมากมายมหาศาลที่เปลี่ยนผ่านเคลื่อนไหลอยู่ตลอดเวลา หากบุคคลขาดปัญญาจากสุตะก็อาจนำไปสู่ความเข้าใจที่คลาดเคลื่อน การรับส่งสื่อสารสาระต่าง ๆ อาจผิดพลาดไปจากที่ควรจะเป็น และเพราะการดำเนินชีวิตที่ดีงาม ความสำเร็จเด็ดขาดนั้นอยู่ที่ปัญญา บางคนมีสุตะมาก แต่หากไม่รู้จักคิด ก็ไม่เกิดปัญญาและไม่สามารถใช้สุตะให้เป็นประโยชน์[211] นอกจากปัญญาจากสุตะที่เน้นการได้รับข้อมูลสื่อสารบอกเล่าจากผู้อื่น โดยเฉพาะจากกัลยาณมิตรแล้ว บุคคลควรมีปัญญาที่เกิดจากจินตามยปัญญาคือปัญญาภายในตนเองประกอบด้วย เพื่อให้สามารถคิดวิเคราะห์ วิจัย วิจารณ์ ทำความเข้าใจข้อมูลต่าง ๆ ได้อย่างเท่าทันด้วยตนเอง ทำให้เข้าใจสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้องตรงตามความเป็นจริงได้ยิ่งขึ้น

2. จินตามยปัญญา

จินตามยปัญญา คือ ปัญญาเกิดจากการคิดพิจารณา ปัญญาสืบแต่โยนิโสมนสิการที่ตั้งขึ้นในตนเอง[212] กล่าวคือเป็นปัญญาเกิดจากการคิดพิจารณาหาเหตุผลด้วยตนเอง[213] เป็นปัญญาที่เกิดจากจินตะ ได้แก่การรู้จักคิด คือ เมื่อได้ความรู้เข้าใจในสุตะ เกิดมีสุตมยปัญญาจากการเล่าเรียนสดับฟังแล้ว ก็ฝึกโยนิโสมนสิการให้มองเห็นรู้เข้าใจกว้างไกลลึกรอบทั่วตลอด แยกโยงได้ ทำให้ก้าวต่อไปในการเข้าถึงความจริง และใช้ความรู้อย่างได้ผล[214]

โยนิโสมนสิการ เป็นปัจจัยภายในที่ถือได้ว่าเป็นหัวใจสำคัญในการศึกษาเรียนรู้ ในการพัฒนาปัญญา หมายถึง การรู้จักคิดพิจารณาด้วยตนเอง การรู้จักใช้ปัญญาคิดเองเป็น ซึ่งทำให้พึ่งตนเองได้ แม้กระทั่งไม่ต้องอาศัยปรโตโฆสะ ไม่ต้องอาศัยกัลยาณมิตร ซึ่งมีปรากฏเป็นองค์

---

[210]ส.นิ. 16/49-50/96-98.

[211]สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต), *พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย*, อ้างแล้ว, หน้า 907.

[212]สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม,* อ้างแล้ว, หน้า 96.

[213]สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต), *พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย*, อ้างแล้ว, หน้า 46.

[214]เรื่องเดียวกัน, หน้า 61.

คุณสมบัติแห่งพระผู้มีพระภาคเจ้า แต่สำหรับคนทั่วไปจะต้องมาเข้าคู่กันกับปรโตโฆสะ กล่าวคือ องค์ประกอบภายนอกที่เป็นปัจจัยทางสังคม ได้แก่ กัลยาณมิตร ซึ่งเป็นผู้ชักนำเกื้อกูลให้ผู้ศึกษาสามารถเกิดโยนิโสมนสิการได้ด้วยตนเอง

โยนิโสมนสิการ คือ การรู้จักคิด รู้จักพิจารณา หรือมองเป็น คิดเป็น มีหลักใหญ่ 2 อย่าง คือ 1. ได้ความจริง 2. ได้ประโยชน์ กล่าวคือ ไม่ว่าเจออะไร ต้องเอาความจริง หรือไม่ก็ประโยชน์ หรือทั้งสองอย่างจากสิ่งนั้นหรือปรากฏการณ์นั้นให้ได้ ฉะนั้น แม้ในสิ่งที่ร้ายก็ต้องหาประโยชน์ได้ เพราะไม่มีอะไรที่ร้ายโดยสมบูรณ์ โยนิโสมนสิการมี 2 ประเภท คือ

1) โยนิโสมนสิการ ประเภทพัฒนาปัญญาโดยตรง มุ่งให้เกิดความรู้เข้าใจตามเป็นจริง ตรงตามสภาวะแท้ ๆ เน้นที่การขจัดอวิชชาเป็นเครื่องนำสู่โลกุตตรสัมมาทิฏฐิ อาจเรียกว่า โยนิโสมนสิการระดับสัจธรรม

2) โยนิโสมนสิการ ประเภทสร้างเสริมคุณภาพจิต มุ่งปลุกเร้าให้เกิดคุณธรรมหรือกุศลธรรมต่างๆ เน้นการสกัดหรือข่มตัณหา เป็นเครื่องนำไปสู่โลกิยสัมมาทิฏฐิ อาจเรียกว่า โยนิโสมนสิการระดับจริยธรรม

ลักษณะของวิธีคิดที่เรียกว่าโยนิโสมนสิการนี้ มีลักษณะทั่วไปที่สำคัญ 4 ประการ คือ

1) คิดให้เห็นทะลุตลอดลงไปถึงต้นตอรากเหง้า

2) คิดมีขั้นตอนเป็นลำดับ

3) คิดถูกวิธี

4) คิดให้เกิดผล[215]

ทั้งปัจจัยภายนอกและภายในที่เป็นเหตุปัจจัยสำคัญแห่งการศึกษาเรียนรู้ อันประกอบด้วยปัจจัยภายนอกคือ ปรโตโฆสะ ได้แก่ กัลยาณมิตร และปัจจัยภายในคือ โยนิโสมนสิการ มีกล่าวไว้ในพระคัมภีร์สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค พระผู้มีพระภาคได้ตรัสถึงธรรมที่เป็นเครื่องหมายบ่งบอกล่วงหน้าว่ามรรคมีองค์ 8 อันประเสริฐจะเกิดขึ้นแก่บุคคล[216] แสดงในกัลยาณมิตตสูตร ดังนี้

> “ภิกษุทั้งหลาย เมื่อดวงอาทิตย์กำลังจะอุทัย ย่อมมีแสงอรุณขึ้นมาก่อน เป็นบุพนิมิต ฉันใด กัลยาณมิตตตา (ความเป็นผู้มีมิตรดี) ก็เป็นตัวนำ เป็นบุพนิมิตเพื่อความเกิดขึ้นแห่งอริยมรรคมีองค์ 8 ฉันนั้น

---

[215]พระครูโอภาสนนทกิตติ์ (ศักดา โอภาโส) และ พระมหาญาณวัฒน์ ฐิตวฑฺฒโน (บุดดาวงษ์), *แนวคิดทางการศึกษาสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต),* อ้างแล้ว, หน้า 34-36.

[216]เรียกว่า บุพนิมิตแห่งมรรค 7 ประกอบด้วย 1. กัลยาณมิตตตา (ความเป็นผู้มีมิตรดี) 2. สีลสัมปทา (ความถึงพร้อมด้วยศีล) 3 ฉันทสัมปทา (ความถึงพร้อมด้วยฉันทะ) 4. อัตตสัมปทา (ความถึงพร้อมด้วยตน) 5. ทิฏฐิสัมปทา (ความถึงพร้อมด้วยทิฏฐิ) 6. อัปปมาทสัมปทา (ความถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาท) 7. โยนิโสมนสิการสัมปทา (ความถึงพร้อมด้วยการกระทำในใจโดยอุบายอันแยบคาย), ดูใน ส.ม. 19/49-55/43-45.

ภิกษุผู้มีกัลยาณมิตร (มิตรดี) พึงหวังข้อนี้ได้ว่า ‘จักเจริญอริยมรรคมีองค์ 8 ทำอริยมรรคมีองค์ 8 ให้มาก’

คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

1. เจริญสัมมาทิฏฐิอันอาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ น้อมไปในโวสสัคคะ

ฯลฯ

8. เจริญสัมมาสมาธิอันอาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ น้อมไปในโวสสัคคะ

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุผู้มีกัลยาณมิตรเจริญอริยมรรคมีองค์ 8 ทำอริยมรรคมีองค์ 8 ให้มากอย่างนี้แล”[217]

และ ในโยนิโสมนสิการสัมปทาสูตร ว่าด้วยโยนิโสมนสิการสัมปทา ดังนี้

“ภิกษุทั้งหลาย เมื่อดวงอาทิตย์กำลังจะอุทัย ย่อมมีแสงอรุณขึ้นมาก่อน เป็นบุพนิมิตฉันใด โยนิโสมนสิการสัมปทา (ความถึงพร้อมด้วยการมนสิการโดยแยบคาย) ก็เป็นตัวนำ เป็นบุพนิมิตเพื่อความเกิดขึ้นแห่งอริยมรรคมีองค์ 8 ฉันนั้น

ภิกษุผู้ถึงพร้อมด้วยโยนิโสมนสิการ พึงหวังข้อนี้ได้ว่า ‘จักเจริญอริยมรรคมีองค์ 8 ทำอริยมรรคมีองค์ 8 ให้มาก’

ภิกษุผู้ถึงพร้อมด้วยโยนิโสมนสิการเจริญอริยมรรคมีองค์ 8 ทำอริยมรรคมีองค์ 8 ให้มากอย่างไร

คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

1. เจริญสัมมาทิฏฐิอันอาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ น้อมไปในโวสสัคคะ

ฯลฯ

8. เจริญสัมมาสมาธิอันอาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ น้อมไปในโวสสัคคะ

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุผู้ถึงพร้อมด้วยโยนิโสมนสิการเจริญอริยมรรคมีองค์ 8 ทำอริยมรรคมีองค์ 8 ให้มากอย่างนี้แล”[218]

ในพระคัมภีร์สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย เอกนิบาต กล่าวถึงโยนิโสมนสิการไว้ ดังนี้

---

[217]สำ.ม. 19/49/43.

[218]สำ.ม. 19/55/44.

> “เราไม่เห็นธรรมอื่นแม้อย่างหนึ่งที่เป็นเหตุให้สัมมาทิฏฐิที่ยังไม่เกิดขึ้นก็เกิดขึ้น หรือที่เกิดขึ้นแล้วก็เจริญยิ่งขึ้นเหมือนโยนิโสมนสิการ เมื่อมนสิการโดยแยบคาย สัมมาทิฏฐิที่ยังไม่เกิดขึ้นก็เกิดขึ้น และที่เกิดขึ้นแล้วก็เจริญยิ่งขึ้น[219]

เมื่อประมวลวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการซึ่งควรศึกษาเรียนให้รู้ไว้เป็นอย่างยิ่ง โดยมีอยู่ 10 วิธี แสดงไว้ในตารางที่ 3.7

ตารางที่ 3.7 ประมวลวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ 10 วิธี จากแนวการจัดการศึกษาสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต)

โยนิโสมนสิการ	วิธีคิด
1. วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย (วิธีคิดแบบอิทัปปัจจยตา / วิธีคิดแบบปัจจยาการ)	พิจารณาปัญหา ค้นหาหนทางแก้ไขด้วยการสืบสาวเหตุและปัจจัยต่างๆ ที่สัมพันธ์และส่งผลสืบทอดกันมา ภาคปฏิบัติ : แยกวิธีคิดได้ 2 อย่าง คือ 1. คิดแบบปัจจัยสัมพันธ์ และ 2. คิดแบบสอบสวนหรือตั้งคำถาม
2. วิธีคิดแบบแยกแยะองค์ประกอบ	มุ่งเข้าใจสิ่งต่าง ๆ ตามสภาวะของมันตามธรรมดาว่า สิ่งทั้งหลายเกิดจากส่วนประกอบย่อยๆ มาประมวลกันเข้า เมื่อแยกแยะกระจายออกไปให้เห็นองค์ประกอบย่อย ๆ ได้แล้ว จึงจะรู้จักสิ่งนั้นได้ถูกต้องแท้จริง หรือจับจุดที่เป็นปัญหาได้ แล้วจึงแก้ไขปัญหาสำเร็จ
3. วิธีคิดแบบรู้เท่าทันธรรมดา / วิธีคิดแบบสามัญลักษณ์	มองความเป็นไปของสิ่งทั้งหลาย โดยหยั่งรู้เข้าใจธรรมดาธรรมชาติของมันซึ่งจะต้องเป็นไปอย่างนั้น วิธีคิดแบบนี้ต้องดำเนินให้ครบ 2 ขั้นตอน คือ 1. รู้เท่า คือ รู้เท่าทันและยอมรับความจริง 2. เร่งทำ คือแก้ไขและทำการไปตามเหตุปัจจัย สอดคล้องกับความเป็นจริงของธรรมชาติ เป็นการปฏิบัติด้วยปัญญา
4. วิธีคิดแบบแก้ปัญหา / วิธีคิดแบบอริยสัจ	มี 4 ขั้นตอน 1. กำหนดรู้ทุกข์ 2. สืบสาวเหตุแห่งทุกข์ ที่จะพึงละ 3. เล็งหมายชัดซึ่งการดับทุกข์ ที่จะทำให้สำเร็จ และ 4. จัดวางวิธีการดับทุกข์ ที่จะต้องปฏิบัติ
5. วิธีคิดแบบอรรถธรรมสัมพันธ์	คิดตามหลักการและความมุ่งหมาย เป็นวิธีคิดในระดับปฏิบัติการหรือลงมือทำ

[219]องฺ.เอกก. 20/303/39.

6. วิธีคิดแบบคุณโทษและทางออก	มองให้ครบทั้งข้อดีข้อเสีย และทางแก้ไข ทางออกให้หลุดรอดปลอดพ้นจากข้อบกพร่องต่าง ๆ
7. วิธีคิดแบบรู้คุณค่าแท้-คุณค่าเทียม	การพิจารณาเกี่ยวกับปฏิเสวนา คือ การใช้สอยหรือบริโภค เป็นวิธีคิดแบบสกัดหรือบรรเทาตัณหา เป็นขั้นฝึกหัดขัดเกลากิเลส หรือตัดทางไม่ให้กิเลสเข้ามาครอบงำจิตใจแล้วชักจูงพฤติกรรมต่อ ๆ ไป วิธีคิดนี้ใช้มากในชีวิตประจำวัน เพราะเกี่ยวข้องกับการบริโภคใช้สอยปัจจัย 4
8. วิธีคิดแบบอุบายปลุกเร้าคุณธรรม / วิธีคิดแบบเร้ากุศลหรือแบบกุศลภาวนา	เป็นวิธีคิดในแนวสกัดกั้นหรือบรรเทาและขัดเกลาตัณหา จัดเป็นข้อปฏิบัติระดับต้น ๆ สำหรับส่งเสริมความเจริญงอกงามแห่งกุศลธรรม และเสริมสร้างสัมมาทิฏฐิที่เป็นโลกิยะ
9. วิธีคิดแบบเป็นอยู่ในขณะปัจจุบัน	วิธีคิดแบบมีปัจจุบันธรรมเป็นอารมณ์ เป็นวิธีคิดในแนวทางของความรู้ หรือคิดด้วยอำนาจปัญญา
10. วิธีคิดแบบวิภัชชวาท	วิภัชชวาท แปลว่า การพูดแยกแยะ พูดจำแนก หรือพูดแจกแจง หรือแถลงความแบบวิเคราะห์ หมายถึง การมองและแสดงความจริงโดยแยกแยะออกให้เห็นครบทุกแง่ทุกด้าน

จะเห็นได้ว่ากระบวนการโยนิโสมนสิการ เป็นกระบวนการแห่งการสร้างปัญญาที่มีความสำคัญอย่างยิ่ง สามารถนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันได้กับทุก ๆ กิจกรรมของชีวิต การวิเคราะห์คุณค่าแท้-คุณค่าเทียมของสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง ซึ่งจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับการดำเนินชีวิตในโลกยุคปัจจุบัน การสืบสาวเหตุปัจจัยของปรากฏการณ์ต่าง ๆ เพื่อพัฒนากระบวนการเรียนรู้ในเชิงพลวัต ฯลฯ ตลอดไปจนถึงการต่อยอดสู่พุทธปัญญาในระดับที่สูงขึ้นไป เพื่อเป้าหมายคือการเกิดปัญญารู้แจ้งเห็นจริงในสรรพสิ่ง ทำให้บุคคลสามารถดำรงชีวิตอย่างมีความสุขได้ตลอดชีวิต

3. ภาวนามยปัญญา

ภาวนามยปัญญา คือ ปัญญาเกิดจากการปฏิบัติบำเพ็ญ ปัญญาสืบแต่ปัญญา 2 อย่างแรกนั้น แล้วหมั่นมนสิการในประดาสภาวธรรม[220] หรือกล่าวว่า เป็นปัญญาเกิดจากภาวนา คือ การปฏิบัติบำเพ็ญที่ทำให้เป็นให้มีขึ้นได้จริง โดยลงมือทำกับประสบการณ์ตรง หมายถึง ปัญญาที่พัฒนาต่อจาก

[220]สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม,* อ้างแล้ว, หน้า 96.

สุตมยปัญญาและจินตามยปัญญา อาศัยปัญญาทั้ง 2 อย่างแรก พัฒนาต่อไปด้วยโยนิโสมนสิการที่ตัวสภาวะ จนเกิดปัญญารู้แจ้งเห็นจริงที่สำเร็จเป็นมรรคให้บรรลุผล[221]

ในการฝึกอบรมปัญญาที่สำเร็จด้วยอำนาจภาวนาอันถึงอัปปนาเรียกว่า ‘ภาวนามัย’ ความขะมักเขม้นมนสิการในสภาวธรรมเป็นวิปัสสนาปัญญา ซึ่งเมื่อเห็นแจ้งชัดถึงขีด จิตเป็นสมาธิถึงฌาน ความประจักษ์จดจิตสนิทแน่ว ทำให้กิเลสสิ่งหมักหมมผูกรัดหุ้มพอกจิตถูกสลายล้างออกไป จิตพ้นจากกิเลสสิ้นเชิงหรือบางส่วนก็ตาม ความรู้แจ้งถึงขั้นทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลงของชีวิตอย่างนี้ได้ คือ ภาวนามยปัญญา ซึ่งเป็นมรรคญาณ[222] ดังนั้น การเกิดของปัญญาข้อที่ 3 อันสูงสุดนี้ จึงมีการทำงานของโยนิโสมนสิการเป็นสาระสำคัญ

ยกตัวอย่างลักษณะของปัญญาที่เกิดจากการภาวนา มีแสดงไว้ในพระคัมภีร์อังคุตตรนิกาย ปัญจกนิบาต ว่าด้วยปัญญาสัมปทา[223] (เรื่องการละนิวรณ์ 5) ดังนี้

> “บุคคลมีใจถูกอภิชฌาวิสมโลภะ (ความโลภที่ไม่สม่ำเสมอ) ครอบงำอยู่ ย่อมทำสิ่งที่ไม่ควรทำ ไม่ยินดีสิ่งที่ควรทำ เมื่อไม่ทำสิ่งที่ควรทำ ย่อมเสื่อมจากยศและความสุข บุคคลมีใจถูกพยาบาท (ความคิดร้าย)...ถีนมิทธะ (ความหดหู่และเซื่องซึม)...อุทธัจจกุกกุจจะ (ความฟุ้งซ่านและร้อนใจ)...วิจิกิจฉา (ความลังเลสงสัย) ครอบงำอยู่ ย่อมทำสิ่งที่ไม่ควรทำ ไม่ยินดีสิ่งที่ควรทำ เมื่อไม่ทำสิ่งที่ควรทำ ย่อมเสื่อมจากยศและความสุข
>
> อริยสาวกนั้นแลรู้ว่า ‘อภิชฌาวิสมโลภะ...พยาบาท...ถีนมิทธะ...อุทธัจจกุกกุจจะ...วิจิกิจฉา’ ทำให้จิตเศร้าหมอง จึงละ ‘อภิชฌาวิสมโลภะ...พยาบาท...ถีนมิทธะ...อุทธัจจกุกกุจจะ...วิจิกิจฉา’ ที่ทำให้จิตเศร้าหมองเสีย
>
> เมื่อใดอริยสาวกรู้ว่า ‘อภิชฌาวิสมโลภะ...พยาบาท...ถีนมิทธะ...อุทธัจจกุกกุจจะ...วิจิกิจฉา’ ทำให้จิตเศร้าหมอง จึงละอภิชฌาวิสมโลภะฯลฯ ที่ทำให้จิตเศร้าหมองเสีย เมื่อนั้น อริยสาวกนี้ชื่อว่ามีปัญญามาก มีปัญญากว้างขวาง มองเห็นแนวทาง สมบูรณ์ด้วยปัญญา นี้เรียกว่า ปัญญาสัมปทา”

ภาวนามยปัญญาเป็นปัญญาที่เกิดจากการสำรวมอบรมจิต (คือ ศีลและสมาธิ) ซึ่งเมื่ออบรมพัฒนาให้มากเข้าจนถึงที่สุด จะนำไปสู่การพัฒนาปัญญาสูงสุดคือปัญญาในอริยสัจ อันเป็นความรู้เหตุผลความจริงในด้านเป็นทุกข์และด้านดับทุกข์ และเป็นปัญญาที่นำไปสู่ทางที่เจริญ ไม่ใช่ทางที่เสื่อม ความรู้จากปัญญาประเภทดังกล่าวนี้เองที่สามารถพัฒนา สร้าง และสั่งสมเป็นปัญญาบารมีได้

---

[221]สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต), *พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย*, อ้างแล้ว, หน้า 61.

[222]เรื่องเดียวกัน, หน้า 60.

[223]องฺ.จตุกฺก. 21/61/102.

ซึ่งเห็นแบบอย่างแจ้งประจักษ์ชัดเจนได้จากพระปัญญาธิคุณแห่งองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เป็นปัญญาที่ยิ่งไปกว่าปัญญาในทางโลกอันเป็นความรู้เหตุผลในด้านการสร้าง เพราะปัญญาทางโลกเป็นได้ทั้งในทางสร้างสรรค์และทำลาย เนื่องจากไม่ได้มุ่งเน้นไปถึงทางดับทุกข์ ไม่ได้นำไปสู่ความดับตัณหาความทะยานอยากในจิตใจผู้คน[224] โลกจึงรุ่มร้อนด้วยปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นตามมาให้มนุษยชาติได้เรียนรู้และแก้ไขจากสิ่งที่เกิดขึ้นจากปัญญาทางโลกกันมากมาย ปรากฏให้เห็นในเชิงพลวัตอย่างต่อเนื่องชัดเจนจากอดีตมาถึงยุคปัจจุบัน ดังนั้น จึงมีพุทธพจน์กล่าวไว้ว่า *“ผู้มีปัญญาควรรักษาจิต ที่เห็นได้ยากยิ่ง และละเอียดยิ่ง ชอบใฝ่หาแต่อารมณ์ที่ปรารถนา เพราะจิตที่คุ้มครองแล้วย่อมนำสุขมาให้”*[225]

จากลักษณะของปัญญา 3 ที่กล่าวมาแล้ว สรุปได้ว่า ปัญญา 2 อย่างแรก คือ สุตมยปัญญา และ จินตามยปัญญา เป็นพื้นฐานสำคัญที่จะช่วยต่อยอดพัฒนาสู่ภาวนามยปัญญา เกิดเป็นปัญญาที่กว้างขวาง ลึกซึ้ง สมบูรณ์ยิ่งขึ้น จนกระทั่งบุคคลสามารถพัฒนาไปสู่ความรู้ในเหตุผลที่เป็นจริง รู้เหตุถึงผล รู้ผลถึงเหตุตามจริง เห็นธรรมชาติของชีวิตและสรรพสิ่งตามความเป็นจริง ละได้ เว้นได้ ตัดได้ในสิ่งที่ไม่ดี จึงก่อให้เกิดความมั่นคงในจิตใจของบุคคล อีกทั้งยังเป็นเสมือนภูมิคุ้มกันชีวิต เป็นประดุจอุปกรณ์ที่ใช้ช่วยในการรับมือกับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่บุคคลต้องเผชิญและต้องเรียนรู้ ให้สามารถลุล่วงผ่านพ้นได้โดยสวัสดิภาพ

นอกจากการจำแนกปัญญาตามแหล่งที่มา 3 ประเภทดังกล่าวแล้ว ยังอาจพิจารณาจำแนกปัญญาโดยแบ่งระดับเป็น 3 ระดับ คือ 1. *ปริยัติปัญญา* หรือ ปัญญาทางปริยัติ เป็นปัญญาที่เกิดจากสุตะ 2. *ปฏิบัติปัญญา* ปัญญาอันเกิดจากการปฏิบัติ ในทางพระพุทธศาสนาคือการปฏิบัติตามหลักของศีล สมาธิ ปัญญา ปัญญาระดับนี้เป็นปัญญาที่สำคัญในพระพุทธศาสนา เพราะเป็นไปเพื่อขัดเกลาจิตใจจากกิเลสเครื่องเศร้าหมองทั้งปวง และ 3. *ปฏิเวธปัญญา* หรือ ปัญญารู้แจ้งแทงตลอด เป็นผลสืบเนื่องจากปริยัติปัญญาและปฏิบัติปัญญา โดยเมื่อปฏิบัติถึงที่สุด อันหมายความว่าชำระจิตใจด้วยปัญญาให้บริสุทธิ์หมดจดจากกิเลสได้บางส่วนหรือโดยสิ้นเชิง เรียกว่าเป็นมรรค ผล นิพพาน คือ โสดาปัตติมรรค โสดาปัตติผล จนถึงชั้น อรหัตตมรรค อรหัตตผล เกิดเป็นปัญญารู้แจ้งแทงตลอด คือ เจาะแทงกิเลสที่ห่อหุ้มจิตใจให้หลุดไปได้หมดสิ้น ถึงความบริสุทธิ์สิ้นเชิง

สำหรับตัวปัญญา 3 ระดับอีกลักษณะหนึ่งที่เกิดขึ้นในกระบวนการพัฒนาปัญญา ซึ่งองค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคทรงสอนไว้ ในทางพระพุทธศาสนาเรียกว่า “ปริญญา 3” ได้แก่ 1. ญาตปริญญา คือ กำหนดรู้ด้วยความรู้ กำหนดรู้ให้รอบคอบในความรู้ ในการรู้ ตลอดถึงสิ่งที่รู้ (กำหนดรู้ด้วยความรู้) 2. ตีรณปริญญา คือ กำหนดรู้ด้วยการพิจารณาสิ่งที่รู้นั้น ตามสภาพความเป็นจริงตามที่

---

[224]สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก (เจริญ สุวัฑฒโน), *ปัญญาในพระพุทธศาสนา,* อ้างแล้ว, หน้า 14-15.

[225]ขุ.ธ. 25/36/36.

เป็น (กำหนดรู้ด้วยการพิจารณา) และ 3. ปหานปริญญา คือ กำหนดรู้ด้วยการละ ซึ่งเป็นหลักปฏิบัติโดยตรงในพระพุทธศาสนา คือ ละฉันทะราคะ ความติดใจยินดีพอใจในทุกสิ่ง เป็นการปฏิบัติขัดเกลากิเลสในจิตใจ ละความทุกข์ที่บังเกิดขึ้นให้สิ้นไป ตามเป้าหมายทางพระพุทธศาสนา ซึ่งจะต้องมีปหานะคือการละ ละสิ่งที่พึงละไปโดยลำดับ (กำหนดรู้ด้วยการละ)[226]

ปัญญา 3 อีกลักษณะหนึ่ง เรียกว่า โกสัลละ หรือ โกศล (ความเป็นผู้ฉลาด)[227] พระพุทธองค์ทรงสอนบุคคลให้รู้จักใช้วิธีการอย่างฉลาดและเชี่ยวชาญซึ่งธรรมะ 3 วิธี ได้แก่

1. *อายโกศล* ความฉลาดในความเจริญ รอบรู้ทางเจริญ และเหตุของความเจริญ

2. *อปายโกศล* ความฉลาดในความเสื่อม รอบรู้ทางเสื่อม และเหตุของความเสื่อม

3. *อุปายโกศล* ความฉลาดในอุบาย รอบรู้วิธีแก้ไขเหตุการณ์และวิธีที่จะทำให้สำเร็จ[228] (ทั้งในการป้องกันความเสื่อมและในการสร้างความเจริญ)

อนึ่ง สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต) กล่าวไว้ว่า คนเรามีความสุขกับสิ่งเสพเป็นพื้นฐานผ่านทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ทำให้เกิดการรับรู้ว่าอะไรเป็นอะไร พร้อมกับรับรู้ก็มีความรู้สึก เช่น ตาดูรูป รู้ว่ารูปอะไรแล้วรู้สึกสบายตา เป็นต้น คนจึงมีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม 2 ด้าน คือ *ด้านการรับรู้ (การเรียนรู้)* ผ่านตาดู หูฟัง จมูกดมกลิ่น ลิ้นลิ้มรส กายเสพสัมผัส ใจคิดคำนึงต่าง ๆ และ *ด้านความรู้สึก* เช่น ชอบชัง เป็นต้น ซึ่งในชีวิตของคนทั่วไป ความรู้สึกจะเป็นตัวที่เด่นกว่าความรู้ แต่เมื่อมีการศึกษาเรียนรู้ จะทำให้คนที่มองโลกแบบเรียนรู้สามารถเป็นสุขจากการเรียนรู้ เพราะการใฝ่ศึกษา ใฝ่เรียนรู้ ด้วยการตั้งท่าทีหรือทัศนคติต่อสิ่งที่ได้เรียนรู้ ไม่ว่าจะดีหรือร้าย ก็สามารถมองเห็นว่าเป็นประโยชน์ได้ ทำให้เกิดฉันทะในการเรียนรู้ ก่อให้เกิดความสุขในการเรียนรู้ ดังนั้น ความรู้สึกชอบชังที่ทำให้เป็นทุกข์เพราะการมองแบบตัณหาก็จะส่งผลต่อความสุขที่คนจะได้รับน้อยลง ทำให้มีความสุขในการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ประสบการณ์ต่าง ๆ ได้มากขึ้น การพัฒนาคนด้วยการพัฒนาปัญญาจากการเรียนรู้จึงเป็นการพัฒนาความสุข สร้างความสามารถที่จะมีความสุขไปพร้อมกัน และส่งผลให้ชีวิตบุคคลนั้นเป็นชีวิตที่มีประสิทธิภาพมากขึ้นด้วย[229]

---

[226]สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก (เจริญ สุวัฑฒโน), *ปัญญาในพระพุทธศาสนา,* อ้างแล้ว, หน้า 21.

[227]ที.ปา. 11/305/274.

[228]สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม,* อ้างแล้ว, หน้า 85.

[229]วัดญาณเวศกวัน, การสร้างสรรค์ปัญญา เพื่ออนาคตของมนุษยชาติ (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต)), สืบค้นจาก https://www.watnyanaves.net/th/book-reading/51/14 (เข้าเมื่อ 1 กุมภาพันธ์ 2566).

3.4.2 พลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญา

พลวัตแห่งการเรียนรู้ตามนัยพุทธธรรมเกิดขึ้นจากกระบวนการที่ผัสสะทั้งหกของมนุษย์ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ได้สัมผัสและสัมพันธ์กับสิ่งเร้า หรือสภาพแวดล้อมทั้งที่เป็นมนุษย์ ธรรมชาติ และสิ่งประดิษฐ์ต่าง ๆ แล้วมีการกระทำโต้ตอบประจักษ์ผล ซึ่งครอบคลุมถึงความเข้าใจในเนื้อหาสาระ (ปริยัติ) กระบวนการปฏิบัติ ฝึกฝนอบรมทั้งโดยตนเองและกัลยาณมิตร (ปฏิบัติ) การเรียนรู้ทั้งปริยัติและปฏิบัติในเชิงพลวัตทำให้เกิดผลคือ ปฏิเวธ เป็นการประจักษ์ผลของการเรียนรู้ทั้งหมด เกิดคุณภาวะ (ความรู้และความดี) สมรรถภาวะ (ความสามารถ) สุขภาวะ (ความผาสุก พอเหมาะพอควร) และอิสรภาวะ[230](อิสรภาพทั้งทางกายและทางใจ) กระบวนการพัฒนาและฝึกฝนทุกองค์ประกอบนี้มี “คน” เป็นศูนย์กลางแห่งการเรียนรู้และพัฒนา

ธรรมดาชีวิตของคนประกอบด้วยขันธ์ห้า แยกออกได้เป็นรูป (กาย) กับนาม (จิต) การพัฒนารูปกับนามในลักษณะที่เป็นองค์รวม (holistic process) จึงเป็นฐานของพลวัตแห่งการเรียนรู้

รูป จำแนกได้เป็น รูปกาย (body) หรือรูปลักษณ์ (appearance) ส่วนหนึ่ง เป็นพฤติกรรม อาการ การกระทำ ท่วงท่า ท่วงที (performance) อีกส่วนหนึ่ง หากอธิบายตามหลักพุทธธรรม รูป หมายถึง รูปขันธ์ คือส่วนที่เป็นร่างกาย พฤติกรรม และคุณสมบัติต่าง ๆ ของส่วนที่เป็นร่างกาย

นาม เป็นนามธรรมที่ประกอบเข้ากันกับรูปธรรม รวมกันเป็นชีวิต ประกอบด้วย 4 ส่วน คือ *เวทนา* ความรู้สึกสุข ทุกข์ ไม่สุขไม่ทุกข์หรือเฉย ๆ (feeling, sensation) *สัญญา* การกำหนดได้หมายรู้ (perception) *สังขาร* ส่วนที่เป็นความปรุงแต่ง สภาพที่ปรุงแต่งจิตให้ดีหรือชั่ว คุณสมบัติของจิตมีเจตนาเป็นตัวนำ (mental formations) และ *วิญญาณ* ส่วนที่เป็นความรู้แจ้งอารมณ์เกิดทางอายตนะทั้งหก (knowledge, consciousness)[231]

พลวัตแห่งการเรียนรู้นั้นมีความเกี่ยวข้องโดยตรงกับกระบวนการรับรู้ของคนเรา หรือกล่าวได้ว่า การรับรู้อันเป็นฐานของพลวัตแห่งการเรียนรู้นั้นดำเนินผ่านอายตนะ (แดนเชื่อมต่อให้เกิดความรู้ ทางรับรู้) ซึ่งจำแนกได้เป็น 2 ประเภท คือ อายตนะภายใน (แดนต่อความรู้ฝ่ายภายใน) หรือระบบประสาท ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ และ อายตนะภายนอก (แดนต่อความรู้ฝ่ายภายนอก) หรือสิ่งเร้า ได้แก่ รูป รส กลิ่น เสียง โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ เมื่ออายตนะภายในกระทบกับอายตนะภายนอกจะเกิดกระบวนการรับรู้ เกิดความรู้จำเพาะด้านของอายตนะแต่ละอย่าง เรียกว่า “วิญญาณ” เช่น ตากระทบรูป เกิดความรู้เรียกว่า “เห็น” หูกระทบเสียง เกิดความรู้เรียกว่า “ได้ยิน” เป็นต้น แสดงความสัมพันธ์ได้ดังตารางที่ 3.8

---

[230]สุมน อมรวิวัฒน์, *การพัฒนาการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์ ทักษะกระบวนการเผชิญสถานการณ์,* อ้างแล้ว, หน้า 21.

[231]เรื่องเดียวกัน, หน้า 22-23.

ตารางที่ 3.8 การเกิดความรู้จากอายตนะต่าง ๆ

อายตนะภายใน (ทางรับรู้)	อายตนะภายนอก (สิ่งที่ถูกรู้)	เกิดวิญญาณ (ความรู้) คือ
จักขุ - ตา	รูป - รูป (ภาพ)	จักขุวิญญาณ - เห็น
โสตะ - หู	สัททะ - เสียง	โสตวิญญาณ - ได้ยิน
ฆานะ - จมูก	คันธะ - กลิ่น	ฆานวิญญาณ - ได้กลิ่น
ชิวหา - ลิ้น	รส - รส	ชิวหาวิญญาณ - รู้รส
กาย - กาย	โผฏฐัพพะ - สิ่งต้องกาย (การถูกสัมผัส)	กายวิญญาณ - รู้สิ่งต้องกาย
มโน - ใจ	ธรรม – เรื่องในใจ (ความรู้สึกนึกคิด)	มโนวิญญาณ - รู้เรื่องในใจ

กระบวนการรับรู้ดังกล่าว สามารถเขียนสมการได้เป็น

อายตนะ + อารมณ์ + วิญญาณ = ผัสสะ -> เวทนา
(ทางรับรู้) (สิ่งที่ถูกรู้) (ความรู้) (การรับรู้) (ความรู้สึกต่ออารมณ์)[232]

ในมหาหัตถิปโทปมสูตร อธิบายกระบวนการรับรู้หรือการเกิดของวิญญาณ (ความรู้) ไว้ว่า เมื่อจักษุประสาทไม่เสียหาย มีรูปเข้ามาสู่คลองจักษุ และจิตกำหนด (หรือเอาใจใส่) การกระทบกันของรูปและจักษุนั้น วิญญาณ คือ ความรู้แต่จักษุและรูปนั้นย่อมเกิดขึ้น[233] ในกรณีของโสตประสาท ฆานประสาท ชิวหาประสาท และกายประสาทก็ทำนองเดียวกัน ทำให้เห็นว่า กระบวนการทำงานของประสาทสัมผัสหรืออายตนะทั้ง 6 แบ่งได้เป็น 2 ขั้นตอน คือ

1. ประสาททางกาย เช่น ตา กระทบหรือสัมผัสกับวัตถุภายนอก (คือ วัตถุที่ถูกมอง) ก่อให้เกิดความรู้สึกขั้นต้น เรียกว่า ความรู้สึกทางตา (จักขุวิญญาณ)

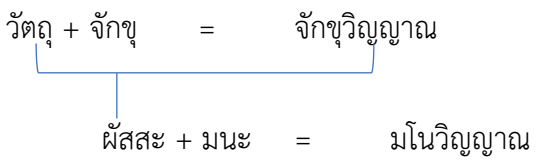
กระบวนการขั้นตอนนี้ (วัตถุ + ตา = จักขุวิญญาณ) รวมเรียกว่า ผัสสะ (ความรู้สึกกระทบหรือความรู้สึกสัมผัส)

2. ผัสสะหรือความรู้สึกที่กระทบนั้นไหลไปสู่ประสาทใจ (มนะ) หรือใจรับรู้สัมผัสนั้นจึงเกิดเป็นการรับรู้ขั้นที่ 2 คือรู้ทางใจ เรียกว่า มโนวิญญาณ หรือ การรู้ทางใจ รู้เรื่องในใจ เป็นความรู้ที่ชัดเจน การทำงานทั้ง 2 ขั้นตอน เขียนแสดงได้ดังนี้

---

[232]สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต), *พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย*, อ้างแล้ว, หน้า 29-30.

[233]ม.มู. 12/306/338.



ในคัมภีร์ชั้นหลังของพระพุทธศาสนามีอธิบายองค์ประกอบการรับรู้เพิ่มเติม แสดงได้ดังนี้

วัตถุ	+ แสงสว่าง	+ จักขุ	+ มนสิการ	= เห็น
เสียง	+ อากาศ	+ โสตะ	+ มนสิการ	= ได้ยิน
กลิ่น	+ วาโย	+ ฆานะ	+ มนสิการ	= ได้กลิ่น
รส	+ อาโป	+ ชิวหา	+ มนสิการ	= รู้รส
วัตถุ	+ ปฐวี	+ กาย	+ มนสิการ	= รู้สึกกระทบ
อารมณ์	+ หทัยวัตถุ	+ มนะ	+ มนสิการ	= รู้

ดังนั้น จะเห็นได้ว่า การรับรู้จะเกิดขึ้นก็ต่อเมื่อมีองค์ประกอบครบทั้ง อายตนะภายใน (ทางรับรู้) อายตนะภายนอก (อารมณ์) และวิญญาณ (วิญญาณ) เกิดร่วมกัน หรือเรียกรวมว่า “ผัสสะ” ผัสสะจึงเป็นขั้นตอนสำคัญของกระบวนการรับรู้ และจะนำส่งผลต่อเนื่องไปยังกระบวนธรรมให้เกิดการตัดสินความรู้แก่มนุษย์ด้วย “ประสาทใจ (มนะ)” รับข้อมูลผัสสะหรือกระบวนการทางประสาทสัมผัสทางกายมาคิดอีกทีหนึ่ง จึงทำให้เกิดความรู้หรือการรับรู้ที่ชัดเจนขึ้น กล่าวคือ ถ้าเป็นการรับรู้ทางตา ก็เกิดการมองเห็นที่ชัดเจนหรือรู้ว่าเห็นอะไร เป็นต้น[234]

กระบวนการรับรู้โลกภายนอกที่เกิดขึ้น นำสู่กระบวนการคิดของจิต ในพระพุทธศาสนาถือว่าจิตมีธรรมชาติหรือคุณสมบัติคือ คิดอยู่ตลอดเวลา และเก็บเรื่องที่คิดไว้ในจิตเองด้วย การคิดของจิตจึงมี 2 ลักษณะ คือ คิดเรื่องราวที่มาจากภายนอก (ผัสสะ) เรียกว่า วิถีจิต เป็นการทำงานร่วมกับประสาททางกาย และคิดเรื่องราวที่มีอยู่ในตัวเอง เรียกว่า สัญญา ซึ่งเป็นการทำงานอย่างเป็นอิสระเฉพาะตัวได้ กล่าวได้ว่า หน้าที่หลักหรือธรรมชาติของจิตมี 4 อย่างคือ เวทนา-รู้สึก (แยกแยะ) สัญญา-รู้จำ (จัดเก็บ) สังขาร-รู้คิด (ผสมผสาน) และวิญญาณ-รู้ชัด (ตัดสินหรือใช้งาน)

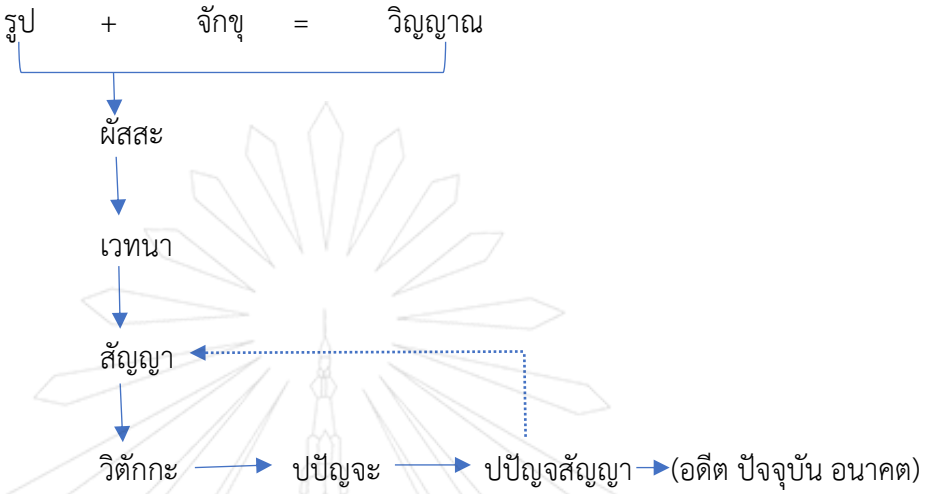
ในมธุปิณฑิกสูตร[235] พระมหากัจจายนะได้อธิบายถึงขั้นตอนการคิดหรือการรับรู้ของจิตละเอียดลงไปอีกว่า เมื่อตากับรูปประจวบกันเกิดความรู้สึกทางตา (จักขุวิญญาณ) กระบวนการ (ตา+รูป=จักขุวิญญาณ) เรียกว่า ผัสสะ

---

[234]สุเชาวน์ พลอยชุม, *พุทธปรัชญาในสุตตันตปิฎก,* อ้างแล้ว, หน้า 114-115.

[235]ม.มู. 12/204/213-216.

ผัสสะ ก่อให้เกิดเวทนา (รู้สึก) รู้สึกสิ่งใดก็จำ (สัญญา) สิ่งนั้น จำสิ่งใดก็นึกคิด (วิตักกะ) สิ่งนั้น นึกคิดสิ่งใดก็อ้อยอิ่ง (ปปัญจะ) อยู่กับสิ่งนั้น ซึ่งเป็นเรื่องอดีตบ้าง อนาคตบ้าง ปัจจุบันบ้าง ให้หนักแน่นยิ่งขึ้น สามารถแสดงภาพได้ดังนี้



ภาพที่ 3.3 กระบวนการทำงานของจิต

จากกระบวนการคิดของจิตดังกล่าว แสดงให้เห็นขั้นตอนหรือลำดับของการคิด หรือการทำงานของจิตว่าดำเนินการอย่างไร กล่าวคือ เมื่อผัสสะหรือข้อมูลทางประสาทสัมผัสทางกายมากระทบจิต (ผัสสะ+มนะ) จิตก็เกิดการรับรู้ เช่น เกิดการเห็น เป็นต้น จิตก็ทำการรู้ต่อไปในลักษณะเป็นการรู้แบบแยกแยะ เช่น ดี เลว หอม เหม็น (เวทนา) จากนั้นจิตก็จะจำหรือบันทึกความรู้นั้นไว้ (สัญญา) เรื่องราวที่ถูกบันทึกหรือจำไว้นั้นก็จะถูกนำมาคิดซ้ำแล้วซ้ำอีกเสมอตามความพอใจของจิตหรือตามสภาพการณ์ที่มากระตุ้นเตือน (วิตักกะ-ปปัญจะ) ทั้งเรื่องที่ผ่านไปแล้ว เรื่องที่กำลังเป็นอยู่และเรื่องที่ยังไม่เกิดขึ้น กระบวนการคิดดังกล่าวนี้ คือกระบวนการรับรู้หรือกระบวนการความรู้ขั้นพื้นฐานของคนทั่วไป ซึ่งแสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์ของกระบวนการทางกายกับจิตมนุษย์ อันเป็นรากฐานการรับรู้หรือรู้จักโลกภายนอกของมนุษย์[236]

กระบวนการรับรู้และกระบวนการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสน์นั้น มีลักษณะเป็นพลวัตแห่งการเรียนรู้ ซึ่งประกอบด้วยหลัก 6 ประการ ดังนี้

1. พระพุทธศาสนามองมนุษย์ ทั้งในฐานะที่เป็นเอกัตบุคคล และในฐานะที่เป็นสมาชิกของสังคม ซึ่งต้องอยู่ร่วมกับผู้อื่น หลักการพัฒนามนุษย์จึงเน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง สอดคล้องกับพลวัตแห่งการเรียนรู้ของโลกยุคปัจจุบัน (ศตวรรษที่ 21) เป็นอย่างยิ่ง

[236]สุเชาวน์ พลอยชุม, *พุทธปรัชญาในสุตตันตปิฎก,* อ้างแล้ว, หน้า 118-124.

2. มนุษย์เป็นเวไนยสัตว์ สามารถเรียนรู้ ฝึกฝน อบรม ได้ทั้งโดยตนเอง (โยนิโสมนสิการ) และโดยสิ่งแวดล้อม (ปรโตโฆสะ) กระบวนการเรียนรู้จึงมีจุดเริ่มต้นที่บุคคล

3. มนุษย์มีภาวะทางปัญญา ทั้งปัญญาที่มีมาแต่กำเนิด (สชาติกปัญญา) และปัญญาจากการเรียนรู้ ฝึกฝน อบรมต่อเนื่อง (โยคปัญญา) โดยพระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับโยคปัญญามากกว่าสชาติกปัญญาที่เกี่ยวกับคุณภาพสมอง และเน้นกระบวนการเรียนรู้ที่มีการฝึกฝนตนเองต่อเนื่องยาวนาน ซึ่งจะแตกต่างกันไปตามระดับสติปัญญาของแต่ละบุคคล ดังที่มีแสดงไว้ในคัมภีร์อังคุตตรนิกาย ติกนิบาต ว่าด้วยระดับสติปัญญาของบุคคล 3 ประเภท คือ 1) อวกุชชปัญญา ผู้มีปัญญาเหมือนหม้อคว่ำกรอกน้ำไม่ลง ได้แก่บุคคลที่แม้ได้ฟังธรรม แต่ไม่สามารถจดจำเบื้องต้น ท่ามกลาง ที่สุดของธรรมนั้นได้ทั้งขณะฟังและหลังจากฟังแล้ว 2) อุจฉังคปัญญา ผู้มีปัญญาเหมือนชายพก สามารถจดจำเบื้องต้น ท่ามกลาง ที่สุดแห่งธรรมได้ในขณะที่ฟัง แต่เมื่อลุกขึ้นจากที่นั้นแล้วก็ไม่สามารถจำได้อีก 3) ปุถุปัญญา ผู้มีปัญญากว้างขวาง เหมือนหม้อหงาย สามารถจดจำเบื้องต้น ท่ามกลาง ที่สุดแห่งธรรมได้ ทั้งขณะฟังและเมื่อลุกจากที่นั้นแล้ว เป็นผู้มีดำริประเสริฐ จิตใจไม่วอกแวก ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม[237]

4. การเรียนรู้ของมนุษย์เกิดขึ้นในวิถีชีวิตทั้งชีวิต ในลักษณะเป็นองค์รวมของรูป (กายหรือพฤติกรรมวาจา) กับนาม (จิต) เป็นการเรียนรู้ไปตามพัฒนาการของชีวิต การเรียนรู้จึงเป็นกระบวนการผสมผสานทั้งกายและจิต ซึ่งต้องพัฒนาไปพร้อมกัน ในลักษณะกระบวนการซึมซับ (อธิบายได้ด้วยทฤษฎีการเรียนรู้ของเพียเจต์)

5. การเรียนรู้ของมนุษย์มีแกนหลักในการฝึกฝนตนเอง 3 แกน คือ ศีล สมาธิ ปัญญา เป็นการอบรมด้านกายวาจา จิตใจ และปัญญา (ปริยัต ปฏิบัติ ปฏิเวธ) ซึ่งเมื่อฝึกฝนอบรมดีแล้วจะทำให้ระบบชีวิตทั้งหมดกลายเป็นระบบของมรรค (มรรคมีองค์ 8) มีความสมดุลสอดคล้องรองรับกันโดยองค์รวม ทั้งด้านที่ต้องละเว้นและด้านที่ต้องเจริญงอกงาม และสามารถวิเคราะห์ประเมินผลได้

6. จุดหมายสำคัญของพลวัตแห่งการเรียนรู้ คือ เพื่อให้เกิดปัญญา ซึ่งต้องพัฒนาโดยการแสวงหาความรู้ทั้งจากการฟังจากผู้อื่น (สุตมยปัญญา) การค้นคิดเอง (จินตามยปัญญา) แล้วนำมาปฏิบัติจนเกิดปัญญา (ภาวนามยปัญญา) ทั้งนี้กระบวนการพัฒนาปัญญาตามแนวพุทธศาสตร์มีลักษณะดังนี้

6.1 มีความสมบูรณ์โดยตลอด คือ จุดหมายและระดับ ได้แก่ โลกิยปัญญา และโลกุตตรปัญญา มีขั้นเริ่มต้น คือ สัญญาและศรัทธา มีวิธีดำเนินการที่เน้นการทดลองฝึกปฏิบัติและพิสูจน์ความรู้ด้วยตนเอง

---

[237]องฺ.ติก. 20/30/180-182.

6.2 มีลักษณะบูรณาการ คือ ฉายภาพรวมของบัณฑิต (ผู้มีพุทธปัญญา) และอธิบายให้เห็นความผสมผสานกลมกลืนขององค์ประกอบปัจจัยต่าง ๆ ที่ก่อให้เกิดปัญญา เช่น ทาน-ศีล-ภาวนา ศรัทธา-โยนิโสมนสิการ ปริยัติ-ปฏิบัติ-ปฏิเวธ เป็นต้น

6.3 มีลักษณะพัฒนาการที่ก้าวเวียน (Spiral growth) ไม่ใช่การพัฒนาแบบขั้นบันไดตรง ๆ เพราะความเจริญงอกงามทางปัญญามีลักษณะที่สัมผัสสัมพันธ์กันตั้งแต่จุดเริ่ม จุดก้าว และจุดผ่านขึ้นไป อย่างเป็นระบบและมีระดับความรู้อย่างละเอียดลึกซึ้ง

6.4 มีลักษณะหยั่งรากลึกลงด้วย มิใช่พุ่งขึ้นอย่างเดียว เปรียบกับต้นไม้ที่ยิ่งเติบโตสูงขึ้นเท่าใดก็ต้องหยั่งรากลึกลงอย่างแข็งแรงด้วยเท่านั้น การบรรลุถึงซึ่งความรู้แจ้ง คือ ญาณ (การหยั่งรู้) จึงมีลักษณะลาด ลุ่ม ลึกลงตามลำดับ การศึกษาฝึกฝนอบรมตนให้เกิดปัญญา จึงเริ่มปฏิบัติจากพฤติกรรมภายนอก คือ กาย วาจา แล้วละเอียดประณีตลึกลงสู่จิตอันสุขุมเป็นลำดับ จนสามารถชำระสิ่งเศร้าหมอง (กิเลส) ที่เคลือบจิตอยู่โดยรอบลึกลงสู่อนุสัยที่ตกตะกอนอยู่ภายใน เมื่อจิตใจสะอาด ก็จะเกิดญาณ (ปัญญา) หรือเรียกว่าปัญญาญาณ สว่างโพลงในลักษณะของการรู้แจ้ง (Insight)

6.5 เน้นการสร้างแรงจูงใจและสิ่งเร้า (ศรัทธา) และการฝึกตนเอง แต่เมื่อเกิดสมาธิและปัญญาแล้วต้องละสิ่งเร้านั้นเสีย เหลือแต่ปัญญาและองค์ความรู้ ทุกอย่างที่มนุษย์เรียนรู้ต้องมีสติกำกับและมีแนวทางปฏิบัติที่ชอบธรรม คือ มรรคมีองค์ 8 เสมอ

6.6 เป้าหมายสูงสุดของการพัฒนาปัญญาในพระพุทธศาสนา คือ อิสรภาพอันสมบูรณ์ คือ อิสรภาพจากสิ่งแวดล้อมภายนอกและอิสรภาพภายในจิตใจตนเอง[238]

ด้วยลักษณะดังที่กล่าวมา จะเห็นได้ว่า ‘พุทธปัญญา’ เป็นพลวัตแห่งการเรียนรู้ที่เหมาะสมสำหรับการนำมาใช้หรือนำมาบูรณาการเข้ากับการพัฒนาความรู้และปัญญาในสังคมโลกยุคข้อมูลข่าวสารหรือยุคดิจิทัลนี้อย่างยิ่ง เนื่องจากการเรียนรู้ในยุคนี้ไม่สามารถกำหนดตายตัวในมิติใดมิติหนึ่งได้ และองค์ความรู้ที่จะต้องประมวลและกลั่นกรองจากข้อมูลปริมาณมหาศาลก็ไม่ได้อยู่ในลักษณะที่สัมพันธ์กันเป็นเส้นตรงให้สามารถคาดเดาได้อย่างตรงไปตรงมาเช่นในอดีต[239] แต่ต้องอาศัยการศึกษาเรียนรู้ให้รู้รอบ จึงจะนำไปสู่การพัฒนาทักษะรอบด้านตามแนวทางทักษะศตวรรษที่ 21 เพื่อตอบโจทย์การพัฒนาชีวิตและพัฒนาความสุขให้เกิดขึ้นได้ตามเป้าประสงค์ ให้สามารถอุดช่องโหว่ปิดช่องว่างที่สร้างปัญหาต่อการพัฒนาความสุขแก่ชีวิตอย่างที่เป็นอยู่ได้ ซึ่งเป็นสิ่งที่ต้องฝึกฝนอบรมและพัฒนาให้เกิดขึ้นภายในตัวบุคคล โดยอาศัยพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญาเป็นแนวทางสำคัญ

---

[238]สุมน อมรวิวัฒน์, *การพัฒนาการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์ ทักษะกระบวนการเผชิญสถานการณ์,* อ้างแล้ว, หน้า 8-17.

[239]BANI-คำใหม่เกี่ยวกับโลกยุคนี้.pdf (minsenconcept.com) (เข้าเมื่อ 28 กุมภาพันธ์ 2566).

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้กล่าวไว้ว่า พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งการศึกษา เป็นศาสนาแห่งปัญญาที่เป็นระบบฝึกอบรมคน และ บุคคลที่สูงสุดในทางพระพุทธศาสนา หรือผู้บรรลุเป้าหมายในทางพระพุทธศาสนา ท่านเรียกว่าบุคคลที่พัฒนาตนแล้ว[240]

ความพิเศษและประเสริฐของมนุษย์ คือ มนุษย์เป็นสัตว์แห่งการเรียนรู้ และธรรมชาติของมนุษย์เป็นสัตว์ที่ต้องฝึกและฝึกได้ และผู้ที่ฝึกตนได้แล้วเป็นผู้ประเสริฐที่สุด[241] ดังนั้น คนเราต้องเรียนรู้ ฝึกหัด และพัฒนาตัวเองให้ดีขึ้นในระบบการดำเนินชีวิตอันประกอบด้วย พฤติกรรม จิตใจ และปัญญา เพื่อจะได้มีชีวิตที่ดีงาม มีความสุข เป็นอิสระ และอยู่ร่วมกันได้อย่างสันติสุข การดำเนินชีวิตที่ดี (จริยะ / มรรค) จึงเป็นการดำเนินไปพร้อมด้วยกันกับการเรียนรู้ (สิกขา)

สิกขา คือ การศึกษา ตัวหลักการ การกระทำ หรือการปฏิบัติในการศึกษา เป็นหลักการทั้งหมดในทางปฏิบัติของพระพุทธศาสนา อันหมายถึง ไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ซึ่งเป็นกระบวนการสร้างปัญญา (พุทธปัญญา) หมายถึง การเรียนรู้ ฝึกฝน พัฒนาตน และต้องครบทั้ง 3 องค์ประกอบจึงจะบรรลุจุดหมายในพระพุทธศาสนา[242] หรือกล่าวได้ว่า สิกขา ก็คือหลักการศึกษา การเรียนรู้ การฝึกฝนอบรม กำหนดขึ้นเพื่อแก้ปัญหาหรือทำความปลอดทุกข์ให้สำเร็จผลตามหลักปฏิจจสมุปบาท ไม่ได้แบ่งเป็นขั้นตอนต่างหากกัน เนื่องจากเป็นปัจจัยส่งทอดแก่กัน เรียงตามลำดับหน้าที่ที่ทำให้เข้าถึงจุดหมาย เป็นกระบวนการศึกษาเรียนรู้ พลวัตแห่งการเรียนรู้ที่มีองค์ประกอบ 3 ขั้น 3 ด้าน คือ พฤติกรรม (ศีล) จิตใจ (สมาธิ) และ ปัญญา (แกนกลางของการพัฒนาศักยภาพของมนุษย์) รวมเรียกว่า ไตรสิกขา (การศึกษา 3 ด้าน) ชีวิตมนุษย์ต้องเป็นอยู่ด้วยการศึกษาเรียนรู้จึงจะเป็นชีวิตที่ดีได้ ศึกษาเรียนรู้ไปจนกระทั่งเก่งดีมีความสุขจริงแท้ ก็ได้เป็นอารยบุคคล (อริยบุคคล) คือเป็นโสดาบัน สกทาคามี และอนาคามี ซึ่งรวมเรียกว่าเป็นเสขะ แปลว่า นักศึกษา เมื่อใดเป็นพระอรหันต์จึงเป็นอเสขะ แปลว่า ผู้ไม่ต้องศึกษา คือ จบการศึกษา

ในพระคัมภีร์สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย มหานิสเทส กล่าวถึง สิกขา 3 ไว้ดังนี้

> “อธิสีลสิกขา เป็นอย่างไร
>
> คือ เป็นผู้มีศีล สำรวมด้วยสังวรในปาติโมกข์ สมบูรณ์ด้วยอาจาระและโคจร เห็นภัยในโทษเพียงเล็กน้อย สมาทานศึกษาในสิกขาบททั้งหลายอยู่ คือ สีลขันธ์เล็ก สีลขันธ์ใหญ่ ศีลเป็นที่พึ่ง เป็นเบื้องต้น เป็นความประพฤติ เป็นความสำรวม เป็น

---

[240]พระครูโอภาสนนทกิตติ์ (ศักดา โอภาโส) และ พระมหาญาณวัฒน์ ฐิตวฑฺฒโน (บุดดาวงษ์), *แนวคิดทางการศึกษาสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต),* อ้างแล้ว, หน้า 63.

[241]ขุ.ธ. 25/321/133.

[242]พระครูโอภาสนนทกิตติ์ (ศักดา โอภาโส) และ พระมหาญาณวัฒน์ ฐิตวฑฺฒโน (บุดดาวงษ์), *แนวคิดทางการศึกษาสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต),* อ้างแล้ว, หน้า 46-53.

ความระวัง เป็นหัวหน้า เป็นประธานเพื่อความถึงพร้อมแห่งธรรมที่เป็นกุศล นี้ชื่อว่า อธิสีลสิกขา”

“อธิจิตตสิกขา เป็นอย่างไร

คือ สงัดจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลาย บรรลุปฐมฌานที่มีวิตก วิจาร ปีติ และสุข อันเกิดจากวิเวกอยู่ เพราะวิตกวิจารสงบไปแล้ว บรรลุทุติยฌาน มีความผ่องใสในภายใน มีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ไม่มีวิตก ไม่มีวิจาร มีแต่ปีติและสุขที่เกิดจากสมาธิอยู่ เพราะปีติจางคลายไป มีอุเบกขา มีสติสัมปชัญญะ เสวยสุขด้วยนามกาย บรรลุตติยฌานที่พระอริยะทั้งหลายสรรเสริญว่า ผู้มีอุเบกขา มีสติ อยู่เป็นสุข เพราะละสุขและทุกข์ได้แล้ว เพราะโสมนัสและโทมนัสดับไปก่อนแล้ว บรรลุจตุตถฌาน ที่ไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข มีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาอยู่ นี้ชื่อว่าอธิจิตตสิกขา”

“อธิปัญญาสิกขา เป็นอย่างไร

คือ ผู้มีปัญญา ประกอบด้วยปัญญาอันประเสริฐ หยั่งถึงความเกิดและความดับ เพิกถอนกิเลส ให้บรรลุถึงความสิ้นทุกข์โดยชอบ เธอรู้ตามความเป็นจริงว่า “นี้ทุกข์...นี้ทุกขสมุทัย (เหตุเกิดทุกข์)...นี้ทุกขนิโรธ (ความดับทุกข์)...นี้ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา (ข้อปฏิบัติเครื่องดำเนินไปสู่ความดับทุกข์” เธอรู้ตามความเป็นจริงว่า “เหล่านี้อาสวะ”...”นี้อาสวสมุทัย”... “นี้อาสวนิโรธ”... “นี้อาสวนิโรธคามินีปฏิปทา” นี้ชื่อว่า อธิปัญญาสิกขา”

สิกขา 3 เหล่านี้ เมื่อสัตว์เกิดนึกถึง ชื่อว่าพึงศึกษา เมื่อทราบ...เมื่อเห็น...เมื่อพิจารณา...เมื่ออธิษฐานจิต...เมื่อน้อมใจเชื่อด้วยศรัทธา...เมื่อประคองความเพียร...เมื่อตั้งสติ...เมื่อตั้งใจมั่น...เมื่อรู้ชัดด้วยปัญญา...เมื่อรู้ชัดธรรมที่ควรรู้ชัด...เมื่อกำหนดรู้ธรรมที่ควรกำหนดรู้...เมื่อละธรรมที่ควรละ...เมื่อเจริญธรรมที่ควรเจริญ...เมื่อทำให้แจ้งธรรมที่ควรทำให้แจ้ง ชื่อว่าพึงศึกษา คือ พึงประพฤติเอื้อเฟื้อประพฤติเอื้อเฟื้อโดยชอบ สมาทานประพฤติ[243]

การศึกษาเรียนรู้ที่เป็นพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญา จึงเป็นการพัฒนาในระบบองค์รวมที่บูรณาการทั้ง 3 ด้านแห่งชีวิต คือ ด้านพฤติกรรมหรือความประพฤติ ด้านจิตใจ และด้านปัญญา เป็นระบบความสัมพันธ์ที่ส่งผลเสริมซึ่งกันและกัน อันเป็นแกนกลางการพัฒนาทั้งชีวิตของบุคคลและอารยธรรมของสังคม ระบบการศึกษาเรียนรู้ที่พัฒนาคนทั้ง 3 ด้านของชีวิตที่จะเป็นเหตุปัจจัยให้เกิดความสุขจริงแท้ได้นั้น ได้แก่

1. ด้านพฤติกรรม (ศีล) ส่วนสำคัญที่ควรเน้น คือ

---

[243]ขุ.ม. 29/10/48-49.

(1) ด้านพฤติกรรมในความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ หรือ ด้านโลกแห่งวัตถุ โดยเฉพาะการใช้อินทรีย์ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ในการรับรู้ โดยไม่เกิดโทษ ก่อผลเสียหาย แต่ได้ผลดี ส่งเสริมคุณภาพชีวิต และการฝึกอินทรีย์ให้มีประสิทธิภาพในการใช้งาน ให้ดูเป็น ฟังเป็น เป็นต้น (หลักอินทรียสังวร) การเสพ บริโภคปัจจัย และใช้ประโยชน์จากวัตถุอุปกรณ์ต่างๆ รวมทั้งเทคโนโลยี ด้วยปัญญาที่รู้เข้าใจ มุ่งคุณค่าที่แท้จริง ให้ได้คุณภาพชีวิต และส่งเสริมการพัฒนาชีวิต ไม่หลงถูกหลอกไปด้วยคุณค่าเทียม เรียกได้ว่า กินเป็น บริโภคเป็น ใช้เป็น เริ่มด้วยการกินพอดี (หลักโภชเนมัตตัญญุตา) ซึ่งเป็นเรื่องสำคัญสำหรับโลกยุคนี้

ผู้ที่ประพฤติตามหลักอินทรียสังวรและโภชเนมัตตัญญุตาย่อมอยู่เป็นสุข ไม่คับแค้น ไม่กระวนกระวายในปัจจุบัน ดังที่ปรากฏในสุขวิหารสูตร ในพระคัมภีร์ขุททกนิกาย อิติวุตตกะ *“ภิกษุใดสำรวมอินทรีย์ทั้งหลาย คุ้มครองทวารทั้ง 6 นี้ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ทั้งรู้จักประมาณในการบริโภค ภิกษุนั้นย่อมประสบสุขทั้งทางกายและทางใจ ภิกษุเช่นนั้นจะไม่มีความรุ่มร้อนกาย เร่าร้อนใจเลย ชื่อว่าอยู่เป็นสุขทั้งกลางวันกลางคืน”*[244]

(2) พฤติกรรมในการสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางสังคมและโลกแห่งชีวิต การอยู่ร่วมสังคมโดยไม่เบียดเบียนก่อความเดือดร้อนหรือเวรภัย แต่รู้จักมีความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนมนุษย์อย่างช่วยเหลือเกื้อกูลกัน อย่างน้อยดำรงตนอยู่ในขอบเขตแห่งศีลห้า รักษากติกาสังคม กฎเกณฑ์ หรือกฎหมาย ระเบียบแบบแผนคือวินัยแม่บทแห่งชุมชนหรือสังคมของตนและวัฒนธรรม รวมทั้งสิ่งที่เรียกว่าจรรยาบรรณต่าง ๆ

(3) พฤติกรรมในด้านอาชีวะ คือ การทำมาหาเลี้ยงชีพโดยศิลปวิทยา วิชาชีพที่ฝึกไว้เป็นอย่างดี มีความชำนิชำนาญที่จะปฏิบัติให้ได้ผล และเป็นสัมมาชีพ ซึ่งมีลักษณะสำคัญ คือ ไม่เป็นไปเพื่อความเบียดเบียน ไม่ก่อความเดือดร้อนแก่ผู้อื่นหรือก่อผลเสียหายต่อสังคม 1 เป็นเครื่องแก้ปัญหาชีวิตหรือสังคม เป็นไปเพื่อสร้างสรรค์ เกิดประโยชน์เกื้อกูล 1 เอื้อต่อการพัฒนาชีวิตของตน ไม่ทำชีวิตให้ตกต่ำ หรือทำลายคุณค่าความเป็นมนุษย์ ทำให้เสื่อมจากคุณความดี 1

2. ด้านจิตใจ (สมาธิ) แยกออกได้ดังนี้ (สภาพจิตที่ดีทุกอย่าง มีสมาธิเป็นฐานที่ตั้ง)

(1) คุณภาพจิต ได้แก่ คุณธรรมความดีงามต่าง ๆ เช่น เมตตา กรุณา กตัญญูกตเวทิตา คารวะ หิริโอตตัปปะ ฯลฯ ซึ่งหล่อเลี้ยงจิตใจให้งอกงาม และเป็นพื้นฐานของพฤติกรรมที่ดีงาม

(2) สมรรถภาพจิต ได้แก่ ความสามารถ เข้มแข็ง มั่นคง มีประสิทธิภาพของจิต เช่น ฉันทะ (ความใฝ่รู้ ใฝ่ดี ใฝ่ทำ) ความเพียร (วิริยะ) ความขยัน (อุตสาหะ) ความอดทน (ขันติ) ความระลึก นึกทัน ตื่นตัว ควบคุมตนได้ (สติ) ความตั้งมั่น แน่วแน่ ใส สงบ อยู่ตัวของจิต (สมาธิ) รวมทั้งความไม่ประมาท เป็นต้น ที่ทำให้ก้าวหน้ามั่นคงในพฤติกรรมที่ดีงามและพร้อมที่จะใช้ปัญญา

(3) สุขภาพจิต ได้แก่ สภาพจิตที่ปราศจากความขุ่นมัว เศร้าหมอง เร่าร้อน เป็นต้น

---

[244]ขุ.อิติ. 25/29/376.

สภาพที่สดชื่น เอิบอิ่ม ร่าเริง เบิกบาน ผ่อนคลาย ผ่องใส เป็นสุข ซึ่งส่งผลต่อสุขภาพกาย และทำให้มีพฤติกรรมที่ดีงาม มีความมั่นคง สอดคล้องกลมกลืน

3. ด้านปัญญา มีการพัฒนาหลายด้านหลายระดับ เช่น

(1) ความรู้ความเข้าใจในสิ่งที่สดับตรับฟัง หรือเล่าเรียน และรับถ่ายทอดศิลปวิทยาการตลอดจนข้อมูลข่าวสารต่างๆ อย่างมีประสิทธิภาพ

(2) การรับรู้ประสบการณ์และเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ อย่างถูกต้องตามเป็นจริง ไม่บิดเบือนหรือเอนเอียงด้วยความชอบชังหรืออคติทั้งหลาย

(3) การคิดพิจารณาวินิจฉัยอย่างมีวิจารณญาณ ด้วยการใช้ปัญญาบริสุทธิ์ ไม่ถูกกิเลสครอบงำ

(4) การรู้จักมอง รู้จักคิด ที่จะให้เข้าถึงความจริง และได้คุณประโยชน์ มีโยนิโสมนสิการอย่างที่เรียกว่า มองเป็น คิดเป็น เช่น รู้จักคิดวิเคราะห์ แยกแยะ สืบสาวเหตุปัจจัย เป็นต้น

(5) การรู้จักคิดจัดการ ดำเนินการ ทำกิจให้สำเร็จ ฉลาดในวิธีการที่จะนำไปสู่จุดหมาย

(6) ความสามารถในการแสวงหา เลือกคัดจัดประมวลความรู้ คิดได้ชัดเจน และสามารถนำความรู้มาเชื่อมโยงสร้างเป็นความรู้ความคิดใหม่ๆ เพื่อใช้แก้ปัญหาและสร้างสรรค์

(7) ความรู้แจ้งความจริงของโลกและชีวิต หรือ รู้เท่าทันธรรมดาของสิ่งทั้งหลาย ที่ทำให้วางใจถูกต้องต่อทุกสิ่งทุกอย่าง สามารถแก้ปัญหาชีวิต ขจัดความทุกข์ในจิตใจของตนได้ หลุดพ้นจากความยึดติดถือมั่นในสิ่งทั้งหลาย จิตไม่ถูกบีบคั้นครอบงำกระทบกระทั่งด้วยความผันผวนปรวนแปรของสิ่งต่าง ๆ หลุดพ้นเป็นอิสระ อยู่เหนือกระแสโลก สว่างโล่งโปร่งผ่องใส ทำให้ปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายและดำเนินชีวิตด้วยปัญญาอย่างแท้จริง[245]

[245]พระครูโอภาสนนทกิตติ์ (ศักดา โอภาโส) และ พระมหาญาณวัฒน์ ฐิตวฑฺฒโน (บุดดาวงษ์), *แนวคิดทางการศึกษาสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต)*, อ้างแล้ว, หน้า 38-42.



ภาพที่ 3.4 กระบวนการแห่งการศึกษาเรียนรู้[246]

กระบวนการศึกษาเรียนรู้ในพระพุทธศาสนาคือการพัฒนาความสุข หรือจะเรียกว่าเป็นการพัฒนาศักยภาพที่จะมีความสุข เพราะการศึกษาที่แท้ต้องพัฒนาคนให้มีความสามารถในการปรุงแต่งความสุข ซึ่งเป็นความสุขในระดับที่ไม่ต้องพึ่งวัตถุเสพ แต่สามารถสร้างขึ้นในใจตนเอง จนกระทั่งในที่สุดก้าวพ้นเลยการปรุงแต่งไปถึงขั้นความสุขที่ไม่ต้องมีการปรุงแต่ง อันเกิดจากการหยั่งรู้เข้าถึงความจริงของธรรมชาติโดยสมบูรณ์

พลวัตแห่งการเรียนรู้ในพระพุทธศาสนาจึงเริ่มต้นจากที่เดียวกันกับความสุข ถ้าดำเนินถูกต้องก็จะทำให้ผู้เรียนมีความสุขและเสริมเพิ่มความสุขได้ ผู้ที่มีความสุขจากการศึกษาเรียนรู้ที่ถูกต้องย่อมมีศักยภาพสูงในการที่จะมีความสุข ไม่ใช่เพียงลักษณะของการเป็นนักหาความสุขเท่านั้น แต่ยังสามารถสร้างความสุขได้ การศึกษาที่เป็นการพัฒนาความรู้จากพลวัตแห่งการเรียนรู้ จะทำให้คนสามารถมีความสุขจากการแสวงหาความรู้ จากการเรียนรู้และการได้ความรู้ (ทั้งในภาคปริยัติและปฏิบัติ เกิดผลเป็นปฏิเวธ) สามารถตอบสนองโจทย์แห่งความสุขตามความต้องการของแต่ละบุคคล สามารถเรียนรู้เพื่อสร้างและพัฒนาความสุขแท้ขึ้นมาได้ด้วยตนเอง ทั้งยังสามารถสร้างความสุขในระดับที่ประณีตยิ่ง ๆ ขึ้นไป และสามารถแผ่ขยายความสุขแก่ผู้อื่นได้กว้างขวางออกไปอีกด้วย[247]

เนื่องจากวิถีการดำเนินชีวิตของชาวโลกในยุคปัจจุบัน อยู่ท่ามกลางเศรษฐกิจแบบทุนนิยมที่มีการแข่งขันสมบูรณ์ เป็นรูปแบบสังคมที่ใช้ความคิดอย่างนักคิดกันมากกว่าการใช้แรงงานอย่างยุคสมัยก่อน แข่งขันกันสร้างวัตถุกามผ่านสื่อต่าง ๆ ออกมากระตุ้นเร้าความสนใจของผู้คนอย่างไม่สิ้นสุด

---

[246]เรื่องเดียวกัน, หน้า 27.

[247]เรื่องเดียวกัน, หน้า 82-87.

การทำมาหากินเพื่อให้ได้มาซึ่งปัจจัย 4 เป็นเรื่องสำคัญต่อชีวิต การพัฒนาชีวิตหรือการพัฒนาความสุขจึงต้องไล่ลำดับจากระดับเริ่มต้นที่คนให้ความสำคัญมากที่สุดคือเรื่องปากท้องก่อน หลักพุทธธรรมซึ่งประกอบอยู่ด้วยพุทธปัญญาที่จะนำมาใช้จึงต้องสอดคล้องกับรูปแบบและวิถีชีวิตที่เป็นปัจจุบัน

นอกจากนี้ ในสังคมยุคฐานเศรษฐกิจความรู้ ซึ่งความรู้หลั่งไหลถาโถมเข้ามาจากทุกทิศทาง ทำให้กระบวนการเรียนรู้และใช้ความรู้ด้วยปัญญามีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการดำเนินชีวิตในแต่ละวันแต่ละขณะ การใช้หลักพุทธธรรมที่สนับสนุนการดำเนินชีวิตในระดับเบื้องต้นให้เกิดความเข้าใจที่ถูกต้องอย่างผู้ที่มีปัญญาสัมมาทิฏฐิจึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง เพื่อนำสู่แนวทางการทำมาหาเลี้ยงชีพที่ถูกต้อง ไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกัน ตลอดถึงการรู้จักวิเคราะห์และใช้ข้อมูลต่าง ๆ ไปจนถึงการสร้างองค์ความรู้ที่จำเป็นต่อการดำเนินชีวิตตามเศรษฐกิจกระแสหลักอย่างผู้มีปัญญา เป็นการค่อยขยับขยายลำดับความเข้าใจในการสร้างความสุขสู่ระดับที่สูงขึ้นแก่บุคคลได้อย่างถูกต้องและดีงาม ตั้งแต่เบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุด ตามลำดับของหลักพุทธธรรมที่นำเสนอไว้แล้วในหัวข้อที่ 3.3

ดังนั้น ในระบบการพัฒนาความสุข ซึ่งหมายถึงระบบการพัฒนาปัญญาด้วยในขณะเดียวกัน หลักพุทธธรรมที่นำมาใช้ในการพัฒนาความสุข เพื่อพัฒนาคุณสมบัติของคนให้เกิดการพัฒนาคุณภาพชีวิต งานวิจัยนี้จึงกำหนดสรุปลงไว้ที่หลักพุทธธรรมทั้ง 5 ได้แก่ คิหิสุข (กามโภคีสุข 4) ทิฏฐธัมมิกัตถสังวัตตนิกธรรม 4 (ทิฏฐธัมมิกัตถประโยชน์) บุญกิริยาวัตถุ องค์ฌาน และ อริยมรรคมีองค์ 8 โดยพัฒนาในภาพกว้างจากลักษณะความหยาบสู่ละเอียด ประณีต ลาดลุ่มลึกไปตามลำดับ เพื่อให้เหมาะแก่อินทรีย์ของบุคคล เพื่อเป้าหมายคือการนำสู่การพัฒนาปัญญาขั้นสูงสุด คือ รู้เห็นจริงในอริยสัจ 4 ตามหลักของอริยมรรคมีองค์ 8 เพื่อพัฒนาไปสู่ความสุขขั้นสูงสุด คือ นิพพานสุข อันเป็นความสุขที่เป็นอิสระจากสิ่งทั้งปวง

พุทธปัญญาที่เกิดขึ้นจากพลวัตแห่งการเรียนรู้ที่เป็นไปโดยลำดับ จะช่วยส่งเสริมให้หลักพุทธธรรมที่หยิบยกมาใช้ เกิดผลสัมฤทธิ์ที่ทรงประสิทธิภาพและประสิทธิผลในเชิงประจักษ์ได้อย่างชัดเจน ทำให้บุคคลรู้เหตุผลตามที่เป็นจริงได้แจ่มแจ้ง เมื่อบุคคลก้าวเข้าสู่ปัญญาสัมมาทิฏฐิ อันเป็นจุดตั้งต้นสำคัญสำหรับสร้างแนวทางการดำเนินชีวิต (มรรค) ที่ถูกต้องและดีงาม ได้อย่างสอดคล้องกับวิถีการดำเนินชีวิตของคนในยุคปัจจุบัน แล้วดำเนินไปตามหลักอริยมรรคมีองค์ 8 ยกระดับสู่การพัฒนาคุณธรรมของจิตใจในระดับที่สูงขึ้น โดยหลักพุทธธรรมทั้งปวงล้วนเป็นปัจจัยสนับสนุนส่งเสริมแก่กันและกัน ดำเนินอย่างต่อเนื่องในลักษณะที่เป็นพลวัต ผลจากพลวัตแห่งการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นจะก่อเกิดเป็นปัญญาบารมีสั่งสมได้มากขึ้น นำไปสู่การพัฒนาความสุขระดับต่าง ๆ ให้เกิดขึ้นแก่ชีวิตได้จริง

ในขณะเดียวกัน จะเห็นได้ว่าหลักอริยมรรคมีองค์ 8 อันประกอบด้วยปัญญา ศีล สมาธิ นั้นเป็นหลักธรรมที่เป็นเนื้อเดียวกันกับหลักการพัฒนาปัญญาในพระพุทธศาสนา คือ ไตรสิกขา ได้แก่ ศีล สมาธิ ปัญญา กระบวนการเรียนรู้ในพระพุทธศาสนาในภาคปฏิบัติการ และเมื่อเปรียบเทียบหลักอริยมรรคมีองค์ 8 กับหลักไตรสิกขา สามารถแสดงได้ดังตารางที่ 3.9

ตารางที่ 3.9 อริยมรรคมีองค์ 8 และ ไตรสิกขา เพื่อพัฒนาความสุข

อริยมรรคมีองค์ 8	ไตรสิกขา
1. สัมมาทิฏฐิ (คิดชอบ) 2. สัมมาสังกัปปะ (เห็นชอบ)	ปัญญา (อธิปัญญาสิกขา) (ความเห็นที่ถูกต้องและการดำริ-ความคิดที่ถูกต้อง)
3. สัมมาวาจา (วาจาชอบ) 4. สัมมากัมมันตะ (การงานชอบ) 5. สัมมาอาชีวะ (เลี้ยงชีพชอบ)	ศีล (อธิสีลสิกขา) (พฤติกรรมทางกาย และ ทางวาจา = (พูดดี ทำดี ดำรงชีพดี)
6. สัมมาวายามะ (เพียรชอบ) 7. สัมมาสติ (ระลึกชอบ) 8. สัมมาสมาธิ (ตั้งใจมั่นชอบ)	สมาธิ (อธิจิตตสิกขา) (ความเพียร กำหนดระลึกรู้ความจริง จิตที่ตั้งมั่น)

กล่าวได้ว่า อริยมรรคมีองค์ 8 และ ไตรสิกขา นั้นโดยเนื้อแท้แล้วก็เป็นเรื่องเดียวกัน เป็นพลวัตแห่งการเรียนรู้เพื่อพัฒนาปัญญา เพื่อสร้างความสุขแก่การดำเนินชีวิตที่ดีของมนุษย์เช่นเดียวกัน สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ทรงอธิบายไว้ว่า “สิกขา หรือ ศึกษา” ก็คือการเรียนรู้ที่จะทำให้มนุษย์สามารถเป็นอยู่ได้อย่างดี คือการพัฒนาตัวเองของมนุษย์ให้ดำเนินชีวิตได้ดีงาม ถูกต้อง หรือฝึกให้สามารถมีชีวิตที่ดี ทำให้มีวิถีชีวิตที่เป็นมรรค

“มรรค หรือ ปฏิปทา” คือทางดำเนินชีวิต หรือวิถีชีวิตที่ถูกต้องดีงามของมนุษย์ ซึ่งเป็นวิถีชีวิตแห่งการเรียนรู้ฝึกฝนพัฒนาตน ดังนั้น มรรค กับ สิกขา จึงประสานเป็นอันเดียวกัน ในทางธรรมถือว่าชีวิตที่ดีคือชีวิตที่มีการศึกษาเรียนรู้ คือชีวิตที่เหมือนกับการเดินทางก้าวไป ๆ และในการเดินทางนั้นก็พบอะไรใหม่ ๆ อยู่เสมอ มรรคที่ถูกต้อง เรียกว่า “อริยมรรค” (มรรคาอันประเสริฐ หรือทางดำเนินชีวิตที่ประเสริฐ) เป็นจริยะ (การดำเนินชีวิต) ที่ดี เรียกว่า “พรหมจริยะ” (จริยะอย่างประเสริฐ หรือการดำเนินชีวิตที่ประเสริฐ) คือ สิกขาที่เป็นการฝึกฝนพัฒนาคนครบทั้ง ๓ ด้านของชีวิต กล่าวคือ ด้านพฤติกรรม จิตใจ และปัญญา หรือเรียกว่า ไตรสิกขา[248]

ไตรสิกขาจึงเน้นที่ความเป็นพลวัตแห่งการเรียนรู้เพื่อพัฒนาให้เกิดพุทธปัญญาทั้งในส่วนที่เป็นโลกียปัญญาและโลกุตตรปัญญา ส่วนอริยมรรคมีองค์ 8 เน้นที่ความเป็นพลวัตแห่งการเรียนรู้เพื่อเป็นแนวทางในการประพฤติปฏิบัติเพื่อการดำเนินชีวิตที่ดี ทั้งการใช้ชีวิตในการประกอบอาชีพ กิจการงานต่าง ๆ ตลอดถึงใช้เป็นแนวทางประพฤติปฏิบัติในกระบวนการพัฒนาจิตและปัญญา โดยมุ่งตรง

[248]วัดญาณเวศกวัน, ชีวิตที่เป็นอยู่ดี: ด้วยมีการศึกษาทั้ง ๓ ที่ทำให้พัฒนาครบทั้ง ๔ - Dhamma Writings (watnyanaves.net) (เข้าเมื่อ 25 มีนาคม 2566).

สู่โลกุตตรธรรมตามพลวัตแห่งมรรคและผล เป็นมัชฌิมาปฏิปทา (ทางสายกลาง) เพื่อดำเนินสู่หนทางแห่งนิพพานสุขหรือวิมุตติสุข อันเป็นจุดหมายสูงสุดของการพัฒนาความสุขแก่ชีวิต

สรุป สังคมฐานเศรษฐกิจความรู้ที่มีระบบทุนนิยมเน้นการพัฒนาวัตถุเป็นตัวตั้ง และมีการเข้าถึงข้อมูลข่าวสารปริมาณมหาศาลที่เคลื่อนไหลเปลี่ยนผ่านผันผวนอยู่แทบจะตลอดเวลา อันเป็นผลจากพลวัตแห่งการเรียนรู้ยุคปฏิวัติดิจิทัล ที่ทำให้วิวัฒนาการเทคโนโลยีสื่อสารต่าง ๆ ทั่วโลกเชื่อมโยงถึงกันเพียงชั่วกะพริบตา ประกอบกับสภาวการณ์หลังโควิด-19 พลวัตแห่งสังคมที่เปลี่ยนแปลงอย่างก้าวกระโดด ทำให้เกิดช่องว่างระหว่างพลวัตแห่งสังคมและพลวัตแห่งการเรียนรู้ การดำรงชีวิตของคนในสังคมจึงจำเป็นต้องมีหลักแห่ง ‘ปัญญา’ เป็นองค์ประกอบในการดำรงชีวิต เพื่อการตั้งตนตั้งใจไว้ให้ได้อย่างมั่นคง สามารถที่จะระงับยับยั้งตนเองไม่ให้ไหลไปตามการปลุกปั่นของกิเลสที่เคลื่อนไหวผ่านสื่อหรือเศรษฐกิจกระแสหลัก ที่อาจจะก่อให้เกิดความสับสนหรือเสียหาย นำสู่การพัฒนาการวางจิตวางใจไม่ให้เป็นทุกข์กับสภาวะถดถอยของเศรษฐกิจหรือปัญหาสังคมรอบด้าน การพยายามพัฒนาตนเองให้เท่าทันพลวัตการเรียนรู้ของสังคมองค์รวมโดยไม่เคร่งเครียดหรือวิตกกังวลจนเกินไป เป็นต้น เหล่านี้เป็นสภาวะที่บ่งชี้ให้เห็นว่า ควรนำหลักพุทธปัญญามาบูรณาการใช้ให้เป็นแนวทางในการสร้างความสุขแก่การดำรงชีวิตอย่างยิ่ง เริ่มจากสิ่งที่เป็นเรื่องพื้นฐานใกล้ตัวที่สุดคือเรื่องของตนเอง การทำมาหากิน การประกอบสัมมาชีพเป็นเบื้องต้น แล้วค่อยขยับขยายไปยังสังคมส่วนรวม ซึ่งผลที่เกิดขึ้นก็จะสะท้อนย้อนกลับสู่ระดับบุคคล เพื่อสร้างดุลยภาพแก่ชีวิตในเชิงพลวัตอย่างต่อเนื่องต่อไป

สำหรับงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยได้ยกหลักพุทธธรรมเพื่อใช้เป็นแนวทางประกอบการดำเนินชีวิต 5 หลัก ได้แก่ คิหิสุข (กามโภคีสุข 4) ทิฏฐธัมมิกัตถสังวัตตนิกธรรม 4 (ทิฏฐธัมมิกัตถประโยชน์) บุญกิริยาวัตถุ องค์ฌาน และ อริยมรรคมีองค์ 8 นำมาปรับและพัฒนาการใช้จากความรู้ในระดับหยาบสู่ความละเอียด ประณีต ลุ่มลึกขึ้นไปเป็นลำดับ ตามลักษณะพลวัตแห่งการเรียนรู้เพื่อพัฒนาพุทธปัญญาในระบบไตรสิกขา ซึ่งดำเนินควบคู่ไปพร้อมกันกับกระบวนการพัฒนาความสุข 3 ระดับ คือ กามสุข ฌานสุข และนิพพานสุขหรือวิมุตติสุข ซึ่งจะเห็นได้ว่าหลักพุทธธรรมที่นำมาใช้มีความสอดคล้อง สามารถสนับสนุนและส่งเสริมองค์ความรู้เพื่อสร้างความสุขในลักษณะที่เป็นอุปการะแก่กันและกัน โดยมีปัญญาสัมมาทิฏฐิเป็นบาทฐานสำคัญ และมีวิถีดำเนินบนเส้นทางแห่งอริยมรรคมีองค์ 8 เป็นแกนหลักในการขับเคลื่อน อย่างเป็นเนื้อเดียวกันกับกระบวนการพัฒนาตามปัจจยาการแห่งไตรสิกขา ในกระบวนการพัฒนาจิต พัฒนาปัญญา เพื่อสร้างความสุขในการดำเนินชีวิตแก่มนุษย์ ซึ่งจะสามารถตอบโจทย์ปัญหาชีวิตของคนในยุคปัจจุบัน เริ่มต้นจากปัญหาเร่งด่วนคือเรื่องปากท้อง ตามนโยบายพัฒนาของประเทศชาติที่ดำเนินบนพื้นฐานหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงได้อย่างตรงไปตรงมาและตรงประเด็น

3.5 ตัวอย่างบุคคลผู้มีความสุขในพระพุทธศาสนา

ในพระพุทธศาสนา พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงถือได้ว่าเป็นต้นแบบ เป็นแบบอย่างแห่งผู้ที่มีความสุขที่สุด ทรงมีความสุขยิ่งกว่าพระราชา[249] และทรงยืนยันว่าบุคคลสามารถประสบความสุขได้เพราะความสุข[250] นอกเหนือจากนั้น พระอริยสาวกผู้ประพฤติพรหมจรรย์ตามรอยบาทพระบรมศาสดาล้วนเป็นผู้มีความสุข ดังปรากฏในโสดาปัตติสังยุต ว่า *“ศรัทธา ศีล ความเลื่อมใสและการเห็นธรรม มีอยู่แก่ชนเหล่าใด ชนเหล่านั้นย่อมประสบสุขอันหยั่งลงสู่พรหมจรรย์ตลอดกาล”*[251]

และผู้ที่สามารถสร้างความสุขแก่ตนเองได้อย่างยั่งยืนตามคติในพระพุทธศาสนานั้น ได้แก่ พระอริยบุคคลในระดับต่าง ๆ มีพระโสดาบัน เป็นต้น ท่านเหล่านี้อยู่ในห้วงบุญกุศล หมายถึง เป็นผู้ได้รับผลวิบากที่เกิดขึ้นแห่งบุญกุศล ซึ่งหลั่งไหลนำสุขมาสู่ผู้บำเพ็ญไม่ขาดสาย มีคุณสมบัติดังแสดงไว้ในปฐมปุญญาภิสันทสูตร ว่าด้วยห้วงบุญกุศลสูตรที่ 1 ในปุญญาภิสันทวรรค ดังนี้

> “ภิกษุทั้งหลาย ห้วงบุญกุศล 4 ประการนี้ นำสุขมาให้ ห้วงบุญกุศล 4 ประการ อะไรบ้าง คือ อริยสาวกในธรรมวินัยนี้ ประกอบด้วย
>
> 1. ความเลื่อมใสอันไม่หวั่นไหวในพระพุทธเจ้าว่า ‘แม้เพราะเหตุนี้ พระผู้มีพระภาคพระองค์นั้น ฯลฯ เป็นศาสดาของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย เป็นพระพุทธเจ้า เป็นพระผู้มีพระภาค’ นี้เป็นห้วงบุญกุศลนำสุขมาให้ประการที่ 1
> 2. ความเลื่อมใสอันไม่หวั่นไหวในพระธรรมว่า ‘พระธรรมเป็นธรรมที่พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ดีแล้ว ฯลฯ อันวิญญูชนพึงรู้เฉพาะตน’ นี้เป็นห้วงบุญกุศลนำสุขมาให้ประการที่ 2
> 3. ความเลื่อมใสอันไม่หวั่นไหวในพระสงฆ์ว่า ‘พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเป็นผู้ปฏิบัติดี ฯลฯ เป็นนาบุญอันยอดเยี่ยมของโลก’ นี้เป็นห้วงบุญกุศลนำสุขมาให้ประการที่ 3
> 4. ศีลที่พระอริยะชอบใจ ไม่ขาด ฯลฯ เป็นไปเพื่อสมาธิ นี้เป็นห้วงบุญกุศลนำสุขมาให้ประการที่ 4
>
> ภิกษุทั้งหลาย ห้วงบุญกุศลนำสุขมาให้ 4 ประการนี้”[252]

นอกจากนี้ ในทุติยปุญญาภิสันทสูตร ว่าด้วยห้วงบุญกุศลสูตรที่ 2 ยังมีกล่าวเพิ่มเติมไว้ด้วยว่า *“อริยสาวกในธรรมวินัยนี้ มีใจปราศจากความตระหนี่อันเป็นมลทิน มีจาคะอันสละแล้ว มีฝ่ามือ*

---

[249]ม.มู. 12/179/184-185.

[250]ม.ม. 13/324-336/392-407.

[251]สำ.ม. 19/998/490.

[252]สำ.ม. 19/1027/548.

ชุ่ม ยินดีในการสละ ควรแก่การขอ ยินดีในการให้ทานและการแจกทาน อยู่ครองเรือน นี้เป็นห้วงบุญกุศลนำสุขมาให้ฯ"[253] และในตติยปุญญาภิสันทสูตร ว่าด้วยห้วงบุญกุศลสูตรที่ 3 กล่าวว่า *"อริยสาวกในธรรมวินัยนี้ เป็นผู้มีปัญญา ประกอบด้วยปัญญาเป็นเครื่องพิจารณาเห็นทั้งความเกิด และความดับอันเป็นอริยะ ชำแรกกิเลส ให้ถึงความสิ้นทุกข์โดยชอบ นี้เป็นห้วงบุญกุศลนำสุขมาให้ฯ"*[254]

อาจกล่าวโดยสรุปได้ว่า พระอริยบุคคลนั้นเป็นผู้ที่มีความศรัทธาตั้งมั่นในคุณของพระพุทธเจ้า พระธรรม และพระอริยสงฆ์ มีจาคะคือความเสียสละ ยินดีในการให้ทาน มีศีลที่บริสุทธิ์เพื่อการฝึกอบรมจิต และเป็นผู้ที่มีปัญญาจากการศึกษาเรียนรู้ แล้วทำให้สามารถพิจารณา มองเห็นภาวะของสิ่งต่าง ๆ ทั้งการเกิดดับได้โดยแยบคาย ชัดเจน ถูกต้อง ตรงตามความเป็นจริง

ในโลกยุคปัจจุบัน มีข้อมูลรับรองเกี่ยวกับความสุขของคนยุคนี้ ที่แสดงไว้ในนิตยสารชื่อดังอย่าง Time Magazine เมื่องานวิจัยชิ้นสำคัญของอเมริกาพบว่า คนที่มีความสุขมากที่สุดในโลกก็คือพระภิกษุในพระพุทธศาสนา ซึ่งสามารถทดสอบผลเป็นรูปธรรมได้ด้วยการสแกนสมองของพระภิกษุที่ทำสมาธิ[255] และพบว่า ค่าของคลื่นสมองที่วัดได้แสดงถึงภาวะความสุขมากกว่าที่เคยมีการตรวจพบในแวดวงวิทยาศาสตร์อย่างเห็นได้ชัด[256]

ด้วยความก้าวหน้าของเทคโนโลยีและวิทยาการต่าง ๆ ทำให้มีการศึกษาและมีความพยายามขยายผลภาวะความสุขของคนในสังคมยุคศตวรรษที่ 21 โดยใช้วิทยาศาสตร์และศาสตร์สาขาต่าง ๆ ในเชิงบูรณาการเข้าด้วยกันมากขึ้น เพื่อตอบโจทย์การสร้างความสุขให้แก่พลเมืองโลกในยุคพลิกผันปั่นป่วน ที่ส่งผลกระทบให้เกิดความทุกข์ทางจิตใจและร่างกายแก่ประชาชนได้มากขึ้นอย่างเห็นได้ชัด ข้อประพฤติปฏิบัติในทางพระพุทธศาสนาโดยเฉพาะการฝึกอบรมจิต อบรมปัญญา ในลักษณะของการเจริญภาวนาทั้งทางฝ่ายมหายานและเถรวาท จึงเป็นทางเลือกหนึ่งที่คนในสังคมโลกกำลังให้ความสนใจศึกษากันอย่างเป็นพลวัต และได้ขยายขอบเขตการเรียนรู้ออกไปอย่างกว้างขวาง

ในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยจะได้ยกตัวอย่างของบุคคลที่มีความสุข โดยความเป็นผู้มีพุทธปัญญาที่ปรากฏหลักฐานอยู่ในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา ประกอบด้วยตัวอย่างบุคคลที่ปรากฏนามอยู่ในพระไตรปิฎกและอรรถกถา ทั้งฝ่ายบรรพชิตและคฤหัสถ์ ตลอดถึงบุคคลยุคปัจจุบันที่นับเนื่องกับพระพุทธศาสนาในยุคโลกไร้พรมแดน (Globalization) ซึ่งเป็นผู้ที่ทรงอิทธิพลต่อความศรัทธา แนวคิดและการดำรงชีวิตของคนจำนวนมาก (Influencer) เป็นประดุจผู้สร้างแรงบันดาลใจ (Inspirator) อัน

---

[253]สำ.ม. 19/1028/549.

[254]สำ.ม. 19/1029/549-550.

[255]คนที่มีความสุขมากที่สุดในโลกก็คือ พระในทางพุทธศาสนา (happysociety.org) (เข้าเมื่อ 15 กรกฎาคม 2565).

[256]ผลวิจัยพบคลื่นสมองสุดพิเศษจากการทำสมาธิ, สืบค้นจาก https://glunjai.com/happypost-030/ (เข้าเมื่อ 15 กรกฎาคม 2566)

ดีงามแก่พลเมืองโลก โดยเฉพาะอย่างยิ่งในยุคที่คนเราพยายามศึกษาเหตุปัจจัยต่าง ๆ ทั้งภายนอกและภายในให้พิสูจน์ได้ในเชิงประจักษ์ เพื่อใช้เป็นแนวทางพลวัตแห่งการเรียนรู้เพื่อการสร้างความสุขแก่มนุษยชาติ

ตัวอย่างบุคคลผู้มีความสุขในพระพุทธศาสนา แสดงไว้ดังต่อไปนี้

3.5.1 พระภัททิยเถระ และ พระกัปปินเถระ

ในทางพระพุทธศาสนา ผู้ที่เกิดปัญญาบรรลุธรรมระดับต่าง ๆ ไปจนกระทั่งเกิดปัญญารู้แจ้งเห็นสรรพสิ่งตามความเป็นจริง เป็นผู้เข้าใจในเหตุปัจจัยแห่งการเกิดดับของสรรพสิ่งทั้งปวง เสวยอยู่ซึ่งวิมุตติสุข อันเป็นโลกุตตรสุข ความสุขแท้จริงยั่งยืนเพราะจะไม่คืนกลับกลายเป็นความทุกข์ได้อีก ท่านเหล่านี้เรียกว่าเป็นพระอริยบุคคล ซึ่งมีอยู่ 4 จำพวก ได้แก่ พระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี และพระอรหันต์

สมัยพุทธกาล มีตัวอย่างของพระอรหันต์ผู้บรรลุนิพพานสุข ผู้มักเปล่งอุทานว่า “สุขหนอ สุขหนอ” ด้วยความสุขและเบิกบานใจอยู่เสมอ เช่น พระภัททิยเถระ พระกัปปินเถระ เป็นต้น

พระภัททิยเถระเป็นพระอรหันต์พระองค์หนึ่งในพระพุทธศาสนา เป็นผู้ได้รับการยกย่องจากพระพุทธองค์ว่า เป็นผู้เลิศด้านมีชาติตระกูลสูง เพราะเหตุที่ในยุคสมัยนั้นพระมารดาของท่านมีวัยมากที่สุดในหมู่เจ้าหญิงศากยะทั้งหลาย ท่านสละราชสมบัติที่มาถึงสกุลของท่านออกผนวช ทั้งในอดีตท่านยังบังเกิดในราชสกุลต่อเนื่องกันถึง 500 ชาติ ท่านจึงได้รับการยกย่องเป็นผู้เลิศด้านมีชาติตระกูลสูง

อดีตชาติที่ผ่านมา พระภัททิยเถระได้บำเพ็ญบารมี สร้างบุญกุศลกับพระพุทธเจ้าพระนามว่าปทุมุตระ พร้อมตั้งจิตปรารถนาไว้ในความเป็นเลิศด้านผู้มีชาติตระกูลสูง ท่านได้กราบทูลถามถึงกุศลกรรมที่จะทำให้ลุถึงความปรารถนาดังกล่าว เมื่อทราบแล้วจึงได้กระทำกรรมดีงามหลายอย่าง เช่น ถวายบัลลังก์ทอง ธรรมาสน์ เครื่องปูลาด เป็นต้น อันเป็นเหตุให้เกิดในตระกูลสูง และในชาติสุดท้าย ท่านได้เกิดมาในศากยราชสกุล เป็นบุตรของพระนางกาฬิโคธาเทวี คนจึงเรียกท่านว่าภัททิยกาฬิโคธาบุตร ท่านได้สละราชบัลลังก์ออกบวชพร้อมกันกับเจ้าศากยกุมารรวม 6 พระองค์ ออกบวชแล้วท่านได้บรรลุอรหัตในพรรษาแรก[257]

เนื่องจากพระภัททิยะเถระมักเปล่งอุทานอยู่เนือง ๆ ว่า “สุขหนอ สุขหนอ” ทำให้ผู้ที่ได้ยินพากันเกิดความเคลือบแคลงสงสัย คิดว่า พระเถระอาจจะไม่มีความสุขในการประพฤติพรหมจรรย์ จึงหวนระลึกถึงอดีตที่เคยสุขสบายอยู่ในพระราชวัง ท่านเหล่านั้นได้ไปเข้าเฝ้าฯ เพื่อกราบทูลถามพระผู้มีพระภาค ทรงเรียกพระภัททิยเถระมาสอบถาม ทำให้ได้ทราบกันว่าการที่พระภัททิยะเปล่งอุทานว่า “สุขหนอ สุขหนอ” ที่แท้จริงก็เพราะเหตุแห่งการสมาทานประพฤติพรหมจรรย์ ทำให้ท่านเกิดปัญญา

---

[257]ปัญญา ใช้บางยาง, 80 พระอรหันต์ ฉบับสมบูรณ์, (กรุงเทพฯ : สถาบันบันลือธรรม, (ม.ป.ป.)), หน้า 739-745.

แจ่มแจ้งในธรรม จิตเป็นอิสระแล้วจากสิ่งทั้งปวง จึงบังเกิดความอาจหาญ ไม่หวาดหวั่นต่อภยันตราย แม้น้อยใหญ่ อันเป็นผลมาจากการประพฤติปฏิบัติของท่านเอง พระภัททิยเถระมีความสุข เบิกบานใจ จนกระทั่งเปล่งอุทานว่า “สุขหนอ สุขหนอ” ด้วยความปีติใจอยู่เนือง ๆ

เมื่อพระผู้มีพระภาคทรงทราบความนั้นแล้ว จึงทรงเปล่งพุทธอุทาน แสดงอานุภาพวิเวกสุขที่ล่วงวิสัยของปุถุชน เป็นสุขที่ปราศจากภัยและความโศกเศร้าว่า *“ผู้ใดไม่มีกิเลสเป็นเหตุให้กำเริบภายในจิต และล่วงพ้นความเป็นภพและอภพต่าง ๆ ได้แล้ว ทวยเทพไม่สามารถจะมองเห็นผู้นั้น ผู้ปราศจากภัย มีความสุข ไม่เศร้าโศก”*[258]

เช่นเดียวกัน พระกัปปินเถระ[259] พระอรหันต์อีกองค์หนึ่ง ท่านเป็นผู้ที่ได้รับการยกย่องจากพระพุทธองค์ว่าเป็นผู้เลิศด้านให้โอวาทภิกษุ เพราะเหตุแห่งการให้โอวาทแก่ภิกษุจำนวน 1,000 รูป ได้บรรลุอรหัตผลด้วยโอวาทครั้งเดียว

พระกัปปินเถระมักเปล่งอุทานว่า “สุขจริงหนอ สุขจริงหนอ” อันเป็นความสุขที่เกิดจากธรรมปีติเพราะการประพฤติธรรม เป็นความสุขจากความพ้นแล้วจากกาม และเป็นความสุขจากการปรารภถึงอมตมหานิพพาน ซึ่งเมื่อพระผู้มีพระภาคทรงทราบก็ได้ทรงสรรเสริญ และตรัสเป็นพระคาถาไว้ว่า *“บุคคลผู้อิ่มเอิบในธรรม มีใจผ่องใส ย่อมอยู่เป็นสุข บัณฑิตย่อมยินดีในธรรมที่พระอริยเจ้าประกาศแล้วทุกเมื่อ”*[260]

ดังนั้น จะเห็นได้ว่า บุคคลผู้ที่มีการสั่งสมเหตุปัจจัยแห่งบุญกุศลอันเกิดจากพลวัตแห่งการเรียนรู้สู่การพัฒนาพุทธปัญญาที่ได้สั่งสมมาอย่างต่อเนื่อง ทำให้เกิดปัญญาในการพิจารณาถึงการสร้างเหตุ แล้วเพียรพยายามกระทำเหตุปัจจัยนั้นให้บริบูรณ์ ย่อมได้รับผลเป็นความสุขในระดับต่าง ๆ ทั้งภายนอกภายใน เป็นประโยชน์สุขตั้งแต่ในปัจจุบัน เชื่อมโยงไปถึงอนาคตเบื้องหน้าตามกาลเวลาที่เหมาะสม จนกระทั่งถึงประโยชน์สุขสูงสุดคือนิพพานสุขหรือวิมุตติสุขได้ในที่สุด

3.5.2 สุขสามเณร[261]

เรื่องราวของสุขสามเณร มีปรากฏอยู่ในขุททกนิกาย ธรรมบท ทัณฑวรรควรรณนา กล่าวถึงสามเณรน้อยผู้บวชในสำนักของพระสารีบุตรเถระ ผู้เป็นอัครสาวกเบื้องขวาแห่งองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า สุขสามเณรได้บรรลุธรรมตั้งแต่ยังเด็ก ด้วยเหตุปัจจัยแห่งบุญกุศลที่ได้กระทำไว้ดีแล้ว ตลอดการได้พบกัลยาณมิตรและได้เข้าถึงเนื้อนาบุญอันไพบูลย์ อันเป็นองค์ประกอบสำคัญที่เป็น

---

[258]ขุ.อุ. 25/20/206-208.

[259]ปัญญา ใช้บางยาง , *80 พระอรหันต์ฉบับสมบูรณ์,* อ้างแล้ว, หน้า 915-931.

[260]ขุ.ขุ. 25/79/52.

[261]ขุ.ธ.อ. 42/104-116.

เหตุทำให้ท่านเป็นผู้มีปัญญา ได้เห็นโอกาสแห่งการบำเพ็ญทาน ศีล ภาวนา ปัญญา และได้รับผลเป็นความสุขที่ยั่งยืน เรื่องราวโดยสังเขปมีดังนี้

สมัยหนึ่ง มีครอบครัวเศรษฐีตระกูลหนึ่ง สืบทอดมรดกกันมาหลายต่อหลายรุ่น จนกระทั่งมาถึงรุ่นของคันธเศรษฐีผู้เป็นทายาท ท่านผู้นี้ได้เห็นตัวอย่างจากบิดามารดาที่เสียชีวิตไป โดยไม่สามารถนำทรัพย์ใด ๆ ติดตัวไปด้วยได้เลย จึงคิดได้ด้วยปัญญาว่า ‘บุรพบุรุษเหล่านั้นพากันสั่งสมทรัพย์ไว้แล้วก็ละทิ้งไปเสีย เพราะความที่ตนเป็นคนโง่ ส่วนเราจักถือเอาทรัพย์นั่นไปด้วย’ ท่านเศรษฐีจึงได้นำทรัพย์นั้นมาใช้ตั้งแต่ที่ยังมีชีวิตอยู่ ทั้งยังป่าวประกาศให้ชาวเมืองพากันมาดูการใช้ชีวิต อีกทั้งการบริโภคภัตของท่านด้วย

ในครั้งนั้น สุขสามเณรได้เกิดเป็นชายชาวบ้านนอกยากจน เขาได้มาชมการบริโภคภัตของท่านเศรษฐีตามการชักชวนของเพื่อนคนหนึ่ง แล้วก็นึกปรารถนาอยากมีโอกาสเช่นนั้นบ้าง เพื่อนของเขาได้ช่วยขอก้อนภัตจากท่านเศรษฐีให้ ท่านเศรษฐีปฏิเสธ แต่ได้ให้โอกาสชายบ้านนอกมาทำงานเป็นลูกจ้างในเรือน 3 ปี ครบกำหนดเวลาแล้ว ท่านจะให้ก้อนภัตแก่เขาถาดหนึ่ง ชายบ้านนอกจึงได้ตกลงทำงานรับจ้างในเรือนท่านเศรษฐี ทำให้ชาวเมืองพากันเรียกเขาว่า ‘นายภัตตภติกะ’ คือ ผู้ทำงานเพื่อก้อนข้าว ตั้งแต่บัดนั้นเป็นต้นมา

เมื่อครบกำหนดเวลา 3 ปี ผู้จัดการภัตได้ชมเชยเขาให้แก่คันธเศรษฐีฟังว่า นายภัตตภติกะได้ทำงานครบ 3 ปีแล้วด้วยความขยันขันแข็ง และเป็นผู้ทำงานเรียบร้อย การงานแม้สักอย่างหนึ่งก็ไม่เคยเสียหาย ท่านเศรษฐีจึงให้คนป่าวประกาศให้ชาวเมืองมาดูนายภัตตภติกะบริโภคก้อนภัตที่จะได้รับเป็นค่าจ้างการทำงานจากท่าน

เมื่อถึงวันที่นายภัตตภติกะได้รับก้อนภัต ปรากฏว่ามีพระปัจเจกพุทธเจ้าพระองค์หนึ่งประทับที่ภูเขาคันธมาทน์ ออกจากสมาบัติในวันที่ 7 แล้วใคร่ครวญว่าพระองค์ควรจะไปโปรดผู้ใดเพื่อประโยชน์สุขแก่บุคคลนั้น ก็ได้เห็นนายภัตตภติกะว่าเป็นผู้ที่มีศรัทธา ท่านจึงได้ห่มจีวรถือบาตรเหาะไปแสดงตนต่อหน้านายภัตตภติกะ เวลานั้น นายภัตตภติกะเป็นผู้คิดได้ด้วยปัญญาเห็นทุกข์แล้วและปรารถนาการออกจากทุกข์นั้น ก็คิดว่า ‘เราได้ทำการรับจ้างในเรือนคนอื่นถึง 3 ปี ก็เพื่อประโยชน์แก่ถาดภัตถาดเดียว เพราะความที่เราไม่ได้ให้ทานในกาลก่อน บัดนี้ ภัตนี้ของเราพึงรักษาเราก็เพียงวันหนึ่งคืนหนึ่ง ก็ถ้าเราจักถวายภัตนั้นแก่พระผู้เป็นเจ้า ภัตจักรักษาเราไว้ไม่ใช่พันโกฏิกัลป์เดียว’ พระปัจเจกพุทธเจ้าทรงเมตตารับภัตจากเขาไว้เพียงครึ่งหนึ่ง แต่นายภัตตภติกะกราบทูลขอถวายทั้งหมด ด้วยปรารถนาประโยชน์สุขในปัจจุบันและเบื้องหน้าแก่ตน

อรรถกถากล่าวว่า ทานที่บุคคลถวายไม่เหลือเพื่อตนแม้น้อยหนึ่ง ชื่อว่า ทานไม่มีส่วนเหลือทานนั้นย่อมมีผลมาก นายภัตตภติกะเมื่อถวายทานแล้ว ได้ไหว้พระปัจเจกพุทธเจ้าแล้วขอพรว่า “ท่านขอรับ ผมอาศัยถาดภัตถาดเดียว ต้องทำการรับจ้างในเรือนของคนอื่นถึง 3 ปี ได้เสวยทุกข์แล้วบัดนี้ ขอความสุขจงมีแก่กระผมในที่ที่บังเกิดแล้วเถิด ขอกระผมพึงมีส่วนแห่งธรรมที่ท่านเห็นแล้ว

เถิด” พระปัจเจกพุทธเจ้าได้กล่าวอนุโมทนากถา แล้วเหาะกลับไปยังภูเขาคันธมาทน์ แบ่งบิณฑบาตนั้นถวายแก่พระปัจเจกพุทธเจ้า 500 รูปได้อย่างเพียงพอครบถ้วน

ส่วนนายภัตตภติกะ ด้วยอานิสงส์แห่งทานที่ทำได้ยาก มหาชนพากันสาธุการแล้ว เมื่อท่านคันธเศรษฐีได้รับทราบข่าว ได้ขออนุโมทนากับนายภัตตภติกะแล้วแบ่งทรัพย์ให้กึ่งหนึ่ง แม้พระราชาเมื่อทราบข่าวก็พระราชทานโภคะเป็นอันมาก และพระราชทานตำแหน่งเศรษฐีแก่นายภัตตภติกะ นายภัตตภติกะจึงได้ชื่อว่า ‘ภัตตภติกเศรษฐี’ ได้เป็นสหายกับคันธเศรษฐี และเมื่อถึงกาลตายลง ภัตตภติกเศรษฐีก็ได้ไปบังเกิดในเทวโลก เสวยสมบัติทิพย์อยู่ 1 พุทธันดร

ชาติสุดท้าย ท่านได้เกิดเป็นบุตรในตระกูลอุปัฏฐากของพระสารีบุตรเถระ ในเมืองสาวัตถี ด้วยอานิสงส์แห่งบุญกิริยาวัตถุที่ท่านได้กระทำกับเนื้อนาบุญอันไพบูลย์ด้วยดีแล้ว ส่งผลให้ตั้งแต่ท่านถือปฏิสนธิขึ้น ทุกคนในครอบครัวของท่านล้วนมีความสุขกันโดยถ้วนหน้า มารดาของท่านได้ขอพรจากพระสารีบุตรเถระตั้งชื่อให้แก่บุตรชาย ท่านได้ชื่อว่า “สุขกุมาร” ตามปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นแล้ว

เมื่อสุขกุมารอายุ 7 ขวบ ได้ขอมารดาออกบวชในสำนักของพระเถระ มีพระพุทธเจ้าเป็นประธาน เมื่อบวชแล้ว ในวันที่ 3 สุขสามเณรได้ติดตามพระเถระออกบิณฑบาต ระหว่างทางสามเณรเห็นเหมืองน้ำเป็นต้น ในระหว่างทาง จึงถามพระเถระดุจสามเณรบัณฑิต[262] ได้รับคำแนะนำที่เป็นพุทธพจน์ว่า *“คนไขน้ำ ย่อมไขน้ำ ช่างศร ย่อมดัดลูกศร ช่างไม้ ย่อมถากไม้ ผู้มีวัตรดี ย่อมฝึกตน”*[263] สุขสามเณรได้ฟังแล้วเกิดปัญญาจากสุตะ แล้วมนสิการด้วยความตั้งใจว่าธรรมดาบัณฑิตย่อมฝึกตน ดังนั้น ท่านจะไปสู่วิหารเพื่อทำสมณธรรม เพื่อปฏิบัติหน้าที่ในการฝึกฝนตนเอง และด้วยเหตุปัจจัยแห่งบุญกุศลที่ถึงพร้อมแล้ว ท้าวสักกเทวราช ตลอดแม้พระพุทธองค์ได้ทรงคุ้มครองสุขสามเณรตลอดช่วงเวลาที่สุขสามเณรบำเพ็ญสมณธรรม และสุขสามเณรก็ได้บรรลุอรหัตผลในวันนั้นนั่นเอง

ผู้ทำมาหาเลี้ยงชีพอย่างสุจริต เห็นทุกข์ด้วยปัญญา มีศรัทธา ตั้งจิตไว้ชอบ พร้อมทั้งมีความเพียรในการสั่งสมบุญกุศล ทั้งทาน ศีล ภาวนา และการฝึกอบรมตน ประกอบบุญกิริยาด้วยจิตผ่องใสทั้งเบื้องต้น ท่ามกลางและที่สุด ตลอดทำหน้าที่ของตนไม่บกพร่องตามภาวะ ฐานะ กรณีอันสมควรก่อให้เกิดประโยชน์และความสุขแก่ตนและบุคคลรอบข้างดังเช่นสุขสามเณร ซึ่งเมื่อเหตุปัจจัยถึงพร้อม ท่านก็ได้ประสบความสำเร็จ บรรลุถึงวิมุตติสุขอันเป็นความสุขที่ยั่งยืน เป็นเป้าหมายความสุขสูงสุดที่มนุษย์ปรารถนาและสามารถพัฒนาไปให้ถึงได้

3.5.3 โชติกเศรษฐี

ในคัมภีร์พระพุทธศาสนามีการเล่าบอกเกี่ยวกับการเกิดขึ้นของขุมทรัพย์อันตักไม่พร่องของผู้มีบุญญาธิการ ที่บำเพ็ญบุญกุศลตั้งแต่ระดับเบื้องต้นคือทานบารมีอย่างดียิ่งแล้ว และผู้กระทำ

---

[262]ดูรายละเอียดใน ขุ.ธ.อ. 41/262-280.

[263]ขุ.ธ. 25/145/76.

ประกอบด้วยกุศลจิตตลอดการบำเพ็ญ ทั้งเบื้องต้น ท่ามกลาง ที่สุด ด้วยศีลอันบริสุทธิ์ ก่อให้เกิดประโยชน์ตนทั้งในปัจจุบันและเบื้องหน้า ส่งผลให้ได้เสวยวิบากที่เป็นกุศลอย่างโดยไม่ขาดตกบกพร่อง บุคคลประเภทดังกล่าว ได้แก่ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระเจ้ามหาจักรพรรดิ ตลอดถึงผู้ที่ได้กระทำบุญสุนทรทานไว้ในพระพุทธศาสนาอย่างผู้มีพุทธปัญญา มีการรักษาและฝึกฝนอบรมจิต ตลอดอบรมปัญญาด้วยดี ทำให้วิถีชีวิตดำเนินไปอย่างปลอดภัยจากอกุศลมลทินโทษและภยันตรายทั้งปวง

สาธกยกตัวอย่างสำหรับผู้กระทำกรรมดี ได้รับผลคือการเสวยกุศลวิบากเกิดเป็นโภคทรัพย์อันบริบูรณ์ ด้วยอานุภาพแห่งบุญกิริยา ทั้งทาน ศีล ทำให้ท่านสามารถต่อยอดสู่องค์ฌานและการภาวนาได้โดยสะดวก พัฒนาปัญญา นำตนสู่ความพ้นภัยน้อยใหญ่ในสังสารวัฏถึงวิมุตติสุข เกิดขุมทรัพย์สมบัติที่ตักไม่พร่องมารองรับทั้งโลกิยทรัพย์และโลกุตตรทรัพย์ เป็นทรัพย์ที่ปลอดภัยจากภยันตรายทั้งปวง อาทิ ราชภัย โจรภัย อุทกภัย ฯลฯ ตัวอย่างบุคคลที่จะกล่าวถึงในที่นี้ ได้แก่ ท่านโชติกเศรษฐี[264]

อดีตชาติ ท่านผู้นี้ได้สร้างบุญกุศลถวายอ้อยสดจากน้ำพักน้ำแรง ตั้งใจถวายด้วยจิตเจตนาอันบริสุทธิ์แก่พระปัจเจกพุทธเจ้า ครั้นสมัยของพระวิปัสสีพุทธเจ้าท่านเกิดเป็นกฎุมพี ได้สร้างทานบารมี ถวายพระคันธกุฎีประดับด้วยแก้วมณีอันดีเลิศแด่พระศาสดา ทั้งยังตั้งใจแจกจ่ายสงเคราะห์ให้เกิดประโยชน์สุขแก่ผู้ลำบากยากไร้ ให้ได้ยกระดับฐานะความเป็นอยู่ให้ไม่ลำบาก ผลจากกุศลจิตเจตนาและทานบารมีที่เกิดจากวัตถุทานบริสุทธิ์ ผู้ให้และผู้รับบริสุทธิ์ ท่านจึงได้เสวยสวรรค์สมบัติมนุษยสมบัติอยู่เป็นเวลานาน ก่อนจะมาเกิดในสมัยของพระสมณโคดมพุทธเจ้า โดยถือกำเนิดในตระกูลเศรษฐี และในเวลาที่ท่านเกิดนั้น ได้ปรากฏแสงสว่างรุ่งโรจน์โชตนาการไปทั่วทั้งเมือง ท่านจึงได้รับการตั้งชื่อว่า “โชติกะ”

เมื่อโชติกะมานพเติบโตขึ้น ถึงเวลาที่จะปลูกเรือน ด้วยเดชานุภาพแห่งบุญกุศลที่ท่านกระทำด้วยดีแล้ว ท้าวสักกเทวราชจึงลงมาเนรมิตปราสาทแก้วมณี 7 ชั้น สำเร็จด้วยแก้ว 7 ประการ ต้นกัลปพฤกษ์ และ ฯลฯ ตลอดขุมทรัพย์ 4 ขุมคู่บุญบารมี ด้วยความพร้อมพรั่งมั่งมีนี้ทำให้ท่านได้รับพระราชทานฉัตรแต่งตั้งให้เป็นเศรษฐีประจำนครจากพระเจ้าพิมพิสาร ท่านโชติกเศรษฐีได้สมรสกับนางสตุลกายผู้มาจากอุตตรกุรุทวีป และทั้งคู่ได้สงเคราะห์ประชาชนด้วยข้าวน้ำอาหาร อีกทั้งยังได้แจกจ่ายรัตนะจากขุมทรัพย์ที่มี ให้เกิดความสุขสวัสดีแก่ผู้มาเยือนเรือนของท่านเป็นประจำมิได้ขาด

เมื่อพระเจ้าอชาตศัตรูได้ครองราชสมบัติต่อจากพระราชบิดา ทรงต้องการยึดเอาทรัพย์ของโชติกเศรษฐีมาเป็นของพระองค์ แต่ปรากฏว่า ไม่ว่าจะใช้วิธีการใดก็ไม่สามารถนำทรัพย์ไปจากท่านเศรษฐีได้ ท่านโชติกะได้แสดงให้เห็นว่าทรัพย์อันเป็นของท่าน หากท่านไม่อนุญาต ผู้ใดก็ไม่สามารถนำทรัพย์นั้นไปจากท่านได้ ด้วยการให้พระเจ้าอชาตศัตรูลองถอดแหวนจากนิ้วทั้งสิบของท่านได้ทุกวิธี แต่พระเจ้าอชาตศัตรูก็ไม่สามารถถอดแหวนออกจากนิ้วของท่านได้ ท่านโชติกเศรษฐีจึงกราบทูลว่า

[264]ดูรายละเอียดใน ขุ.ธ.อ. 43/395-421.

“ข้าแต่สมมติเทพ ใคร ๆ ไม่สามารถเพื่อจะถือเอาทรัพย์สมบัติอันเป็นของข้าพระองค์ด้วยอาการอย่างนั้นได้ เพราะข้าพระองค์ไม่ปรารถนา" แต่เมื่อท่านเอ่ยปากอนุญาต แม้ไม่ต้องทำสิ่งใด แหวนทั้งหมดนั้นก็หลุดออกจากนิ้วของท่านอย่างง่ายดาย

เหตุการณ์ดังกล่าว ทำให้ท่านโชติกเศรษฐีรู้สึกสลดใจ ในที่สุดขอออกบวชเป็นพระภิกษุ และได้บรรลุอรหัตผลในเวลาไม่นาน ในเวลาที่ท่านบรรลุธรรมนั้นทรัพย์สมบัติทั้งหมดก็อันตรธานไป

ท่านโชติกเศรษฐีถือได้ว่าเป็นผู้ที่มีความสุขสมบูรณ์พร้อมในทางโลกด้วยทรัพย์อันบริบูรณ์ คือขุมทรัพย์ทั้งสี่ ที่เกิดขึ้นรองรับความเป็นผู้มีกุศลจิตและได้กระทำบุญกิริยาด้วยดีแล้ว ตลอดทั้งทรัพย์อันตักไม่พร่องคืออริยทรัพย์ซึ่งบังเกิดด้วยการอบรมปัญญา และทรัพย์นั้นยังสามารถพัฒนาจนกลายเป็นคุณสมบัติที่อยู่ภายในตัวบุคคล ต่อยอดไปสู่ปัญญารู้แจ้ง เกิดเป็นความสุขที่ยั่งยืนแท้จริง โดยที่ใคร ๆ ไม่สามารถแย่งชิง และแม้ภัยใด ๆ ก็ไม่อาจทำอันตรายแก่ทรัพย์ของท่านได้

3.5.4 สันตติมหาอำมาตย์[265]

ในพระพุทธศาสนา มีอุบาสกที่ได้ยินได้ฟังธรรมจากองค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าแล้วได้บรรลุอรหัตผลอยู่หลายท่าน บางท่านบรรลุธรรมแล้วอุปสมบทเป็นพระภิกษุ เช่น พระยสะ เป็นต้น บางท่านบรรลุธรรมแล้วไม่ได้บวชแต่นิพพานในวันนั้น เช่น ท่านพาหิยะ สันตติมหาอำมาตย์ เป็นต้น ในที่นี้จะได้กล่าวถึงเรื่องราวของสันตติมหาอำมาตย์ ดังนี้

สันตติมหาอำมาตย์ เป็นฆราวาสผู้ถือได้ว่าประสบความสำเร็จทั้งทางโลกคือทางด้านหน้าที่การงาน ท่านก็ได้รับเกียรติยศสูงสุด และทางธรรม ท่านก็ได้บรรลุธรรมสูงสุดก่อนสิ้นชีวิต นับเป็นบุคคลตัวอย่างที่หาได้ยาก ชีวประวัติของท่านมีกล่าวไว้ในอรรถกถาคัมภีร์ธรรมบท แห่งทัณฑวรรค[266] สรุปพอสังเขปได้ดังนี้

อดีตชาติ สันตติมหาอำมาตย์เกิดในสกุลหนึ่งในนครพันธุมดี สมัยพระพุทธเจ้าวิปัสสี ด้วยเหตุที่ท่านเป็นผู้ที่มีปัญญาจึงเกิดความคิดถามตนเองว่า “อะไรหนอ เป็นกรรมที่ไม่ตัดรอนหรือบีบคั้นคนอื่น ?” ใคร่ครวญแล้วพบว่าได้แก่การทำความดีโดยชักชวนให้คนทั้งหลายมาทำบุญ อาทิ สมาทานอุโบสถ ถวายทาน ฟังธรรม สักการะพระรัตนตรัย เมื่อใคร่ครวญดีแล้วท่านก็ลงมือกระทำ และป่าวประกาศเชิญชวนผู้คนมาทำบุญอย่างเต็มกำลังความสามารถ ทำเช่นนั้นเรื่อยมา จนกระทั่งต่อมาได้รับการสนับสนุนจากพระมหากษัตริย์ผู้ครองเมือง ทำให้การป่าวร้องธรรมะทำได้ง่ายดายและ

---

[265]ดูรายละเอียดใน จำเนียร ทรงฤกษ์, *ชีวประวัติพุทธอุบาสก (สมัยพุทธกาล) เล่ม 1*, พิมพ์ครั้งที่ 2, (กรุงเทพฯ : มูลนิธิพ่อนวล แม่พัว ทรงฤกษ์, 2552), หน้า 503-508.

[266]ขุ.ธ.อ. 42/94-99.

สะดวกยิ่งขึ้น[267] และด้วยอานุภาพแห่งกุศลกรรม คุณงามความดีที่ท่านกระทำแล้ว ทำให้ท่านมีกลิ่นจันทน์ฟุ้งออกจากกายและมีกลิ่นอุบล (บัว) ฟุ้งออกจากปากของท่าน

ชาติสุดท้าย ซึ่งอยู่ในสมัยของพระพุทธเจ้าโคตมะ ท่านเกิดในกรุงสาวัตถี ได้รับหน้าที่ให้ไปปราบปรามปัจจามิตรที่ปัจจันตชนบท ครั้นสงบเรียบร้อยแล้วก็กลับมายังพระนคร ได้รับพระราชทานรางวัลจากพระเจ้าปเสนทิโกศลมากมาย ทั้งพระราชทานราชสมบัติให้ครองอยู่ 7 วัน

ช่วงระยะ 7 วันนั้น สันตติมหาอำมาตย์ได้ดื่มสุรามึนเมาติดต่อกันทุกวัน พอถึงวันที่ 7 ท่านได้แต่งเครื่องประดับทุกอย่างแล้วขึ้นนั่งบนคอช้างเชือกประเสริฐไปที่ท่าน้ำ ได้เห็นพระบรมศาสดากำลังเสด็จเข้าไปบิณฑบาตระหว่างประตูทั้งที่ท่านนั่งอยู่บนคอช้างนั้น ท่านก็ก้มศีรษะถวายบังคม

พระศาสดาทรงทำการแย้มและตรัสแก่พระอานนทเถระว่า “อานนท์ เธอจงดูสันตติมหาอำมาตย์ ในวันนี้เขาทั้งประดับด้วยเครื่องประดับตกแต่งทุกอย่างจักมาหาเรา และในเวลากล่าวคาถา 4 บทจบลงแล้ว เขาจักได้บรรลุพระอรหัตผล จักนั่งบนอากาศสูงชั่ว 7 ลำตาลปรินิพพาน”

ในวันนั้น สันตติมหาอำมาตย์เล่นน้ำตลอดวันอยู่ที่ท่าอาบน้ำ จากนั้นไปที่อุทยาน ระหว่างนั่งที่พื้นโรงดื่มสุราดูการฟ้อนรำขับร้อง ปรากฏว่าอยู่ ๆ หญิงนักฟ้อนได้เป็นลมล้มลงเพราะกินอาหารน้อยมาตลอด 7 วัน แล้วได้เสียชีวิตด้วยสภาพที่น่าสลดหดหู่ ทำให้สันตติมหาอำมาตย์ถึงกับสร่างเมาและรู้สึกโศกเศร้า แต่ท่านเชื่อมั่นว่าพระบรมศาสดาจะช่วยคลี่คลายความทุกข์ให้แก่ท่านได้ จึงได้ไปเข้าเฝ้าฯ ในเวลาเย็นนั้น กราบทูลว่า "ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ความโศกเห็นปานนี้เกิดขึ้นแก่ข้าพระองค์ ข้าพระองค์มาด้วยหวังว่า พระองค์จักทรงสามารถระงับดับความโศกของข้าพระองค์ได้ พระองค์ทรงพระกรุณาเป็นที่พึ่งของข้าพระองค์ด้วยเถิด พระพุทธเจ้าข้า”

พระศาสดาตรัสว่า “ท่านมาสู่สำนักของผู้สามารถเพื่อระงับดับความโศกได้แน่นอน ความจริง ท่านร้องไห้ในเวลาที่หญิงนี้สิ้นชีวิตด้วยเหตุดังนี้ น้ำตาที่ไหลออกก็มากยิ่งกว่าน้ำในมหาสมุทรทั้ง 4” แล้วตรัสพระคาถาธรรม ดังนี้

> “กิเลสเครื่องกังวลใด มีอยู่ในกาลก่อน เธอจงยังกิเลสเครื่องกังวลนั้นให้เหือดแห้งไป กิเลสเครื่องกังวลจงอย่ามีแก่เธอในภายหลัง ถ้าเธอจักไม่ยึดถือขันธ์ ในท่ามกลาง จักเป็นผู้สงบระงับเที่ยวไป”[268]

เมื่อจบพระคาถา สันตติมหาอำมาตย์ได้บรรลุพระอรหัต แล้วท่านพิจารณาดูอายุสังขารตนเห็นว่าอยู่ต่อไปไม่ได้แล้ว จึงกราบทูลว่า “ข้าแต่พระผู้มีพระภาค ขอพระบรมศาสดาอนุญาตการปรินิพพานแก่ข้าพระองค์เถิด พระเจ้าข้า”

---

[267]ดูรายละเอียดใน สถาบันบันลือธรรม, *75 อุบาสก พุทธสาวกในสมัยพุทธกาล,* (กรุงเทพฯ : ธรรมสภา, (ม.ป.ป.)), หน้า 267-270.

[268]ขุ.ธ.อ. 42/96.

พระบรมศาสดาทรงทราบความโดยตลอด โปรดให้ท่านสันตติมหาอำมาตย์แสดงกรรมที่กระทำแล้วเพื่อป้องกันเหล่ามิจฉาทิฏฐิ และเพื่อประโยชน์เกื้อกูลในบุญทั้งหลายแก่ประชาชนที่เป็นสัมมาทิฏฐิ จึงตรัสว่า “ถ้าเช่นนั้น เธอจงบอกกรรมที่เธอกระทำไว้แล้วแก่เรา และเมื่อเธอจะบอกถึงกรรมนั้น จงอย่ายืนอยู่บนพื้นดิน จงยืนกล่าวอยู่ในอากาศสูงชั่ว 7 ลำตาล”

สันตติมหาอำมาตย์กราบทูลรับ ถวายบังคมแล้วเหาะขึ้นไปในอากาศสูงชั่ว 1 ลำตาล จึงลงมาถวายบังคมพระศาสดา แล้วเหาะขึ้นไปอีก (เป็น 2-3-4-5-6-7 ชั่วลำตาล) แล้วเล่าบุรพกรรมที่เคยกระทำไว้ในสมัยพระพุทธเจ้าวิปัสสี หลังจากนั้นได้นั่งอยู่ในอากาศ เข้าเตโชธาตุ (ธาตุไฟ) แล้วปรินิพพาน มีเปลวไฟเกิดขึ้นในร่างกาย เผาเนื้อและเลือดแล้ว ธาตุทั้งหลายเหมือนดอกมะลิเหลืออยู่

หลังจากสันตติมหาอำมาตย์ปรินิพพานแล้ว ภิกษุทั้งหลายได้สนทนากันในโรงธรรมว่าควรเรียกสันตติมหาอำมาตย์ว่าสมณะหรือพราหมณ์ พระศาสดาจึงตรัสว่าควรทั้ง 2 เมื่อจะทรงแสดงธรรมสืบต่อข้อความ จึงตรัสพระคาถาว่า

> “แม้ถ้าบุคคลประดับแล้ว พึงประพฤติสม่ำเสมอ เป็นผู้สงบ ฝึกแล้ว เที่ยงธรรม มีปกติประพฤติประเสริฐ วางเสียซึ่งอาชญาในสัตว์ทุกจำพวก บุคคลนั้นเป็นพราหมณ์ (ความเป็นผู้มีบาปอันลอยแล้ว) เป็นสมณะ (ความเป็นผู้มีบาปอันสงบแล้ว) เป็นภิกษุ (ความเป็นผู้มีกิเลสอันทำลายแล้ว)”[269]

ในกาลจบเทศนา ชนทั้งหลายเป็นอันมากบรรลุอริยผลทั้งหลาย มีโสดาปัตติผล เป็นต้น

จะเห็นได้ว่า การที่บุคคลสั่งสมบุญกุศลและพุทธปัญญาด้วยความตั้งใจอันดี พร้อมทั้งลงมือทำเองด้วย ทั้งชักชวนผู้อื่นให้ลงมือกระทำและอนุโมทนาด้วย ก่อให้เกิดผลานิสงส์ให้ได้อยู่ในชาติตระกูลที่ดี มีความสุข ตลอดทรัพย์ ยศ บริวาร อีกทั้งการรู้จักพิจารณาประกอบบุญกิริยาวัตถุอย่างผู้ที่มีปัญญา ยิ่งใคร่ครวญฝึกฝน ก็ยิ่งช่วยพัฒนาปัญญาสัมมาทิฏฐิให้เจริญงอกงามยิ่งขึ้น และปัญญาที่พัฒนา อบรมและสั่งสมไว้ดีแล้ว ทำให้บุคคลมองโลกในมิติที่เป็นจริงได้ลึกซึ้งมากกว่าผู้อื่น ซึ่งเมื่อเหตุปัจจัยถึงพร้อมก็จะสามารถเข้าใจและปล่อยวางสรรพสิ่งตามธรรมชาติที่เป็นจริง ทำให้ประสบความสุขที่ยั่งยืนได้

---

[269]ขุ.ธ.อ. 42/99.

3.5.5 อนาถบิณฑิกเศรษฐี

อุบาสกผู้ได้รับการยกย่องว่าเป็นเอตทัคคะ หรือเป็นผู้เลิศในการให้ทาน ในสมัยของพระพุทธเจ้าโคตมะก็คือ ท่านอนาถบิณฑิกเศรษฐี ซึ่งอดีตชาติเคยได้เข้าเฝ้าฯ และถวายทานแก่พระพุทธเจ้าปทุมุตตระ ตั้งความปรารถนาไว้ในความเป็นเลิศกว่าอุบาสกอื่น ๆ ด้านการถวายทาน[270]

ต่อมาในสมัยพระพุทธเจ้าโคตมะ ท่านได้บังเกิดในเรือนของสุมนเศรษฐี กรุงสาวัตถี หมู่ญาติตั้งชื่อให้ว่า “สุทัตตะ” ครั้นเจริญวัยขึ้น ท่านเป็นผู้ให้ทาน หรือเรียกว่าเป็นทานบดี (ทำการให้ ให้เป็นการใหญ่) ได้ชื่อว่าอนาถบิณฑิกะ (ผู้ให้ก้อนข้าวแก่คนอนาถา) ด้วยเหตุที่ท่านเป็นอริยสาวกผู้ชอบบริจาคทานอย่างยิ่ง เปี่ยมเมตตาจิต ไม่เคยคิดเสียดายทรัพย์ในการกระทำบุญกุศลแม้แต่น้อย พระพุทธองค์จึงทรงยกย่องท่านว่าเป็นผู้เลิศกว่าอุบาสกสาวกทั้งหลาย ผู้ยินดียิ่งในการถวายทาน[271]

ท่านสุทัตตอนาถบิณฑิกเศรษฐีเป็นผู้ที่มีจิตเป็นบุญกุศล มีการบริจาคทานอย่างสม่ำเสมออย่างเป็นสุขใจ ถึงขนาดให้มีการตั้งโรงทานที่หน้าบ้านเพื่อแจกจ่ายอาหารแก่ผู้ที่อดอยากยากไร้ทุกวัน ครั้นเมื่อท่านได้เข้าเฝ้าฯ และได้รับฟังธรรมจากพระบรมศาสดา ด้วยผลานิสงส์แห่งทานบารมีที่กระทำด้วยดีแล้วเป็นพื้นฐาน ยังจิตของท่านให้เต็มเปี่ยมด้วยความปีติแช่มชื่น เบิกบาน อ่อนโยน ควรแก่การงานแล้ว ท่านได้บรรลุโสดาปัตติผล เป็นพระอริยบุคคลในพระพุทธศาสนา และได้กลายมาเป็นกำลังสำคัญในการอุปถัมภ์บำรุงพระพุทธศาสนาจนตลอดชีวิตของท่าน

ท่านสุทัตตอนาถบิณฑิกเศรษฐีเป็นผู้นำครอบครัววงศ์ตระกูลให้ดำเนินอยู่ในหนทางแห่งสัมมาทิฏฐิ มีชีวิตอันไม่ดำเนินไปในทางตกต่ำ ตลอดชีวิตของท่านเป็นผู้นำประชุมชน บ่าวไพร่ บริวารชาวนครสาวัตถี ในการทำบุญสุนทานอยู่ตลอด เป็นผู้ที่มีความมั่นคงในคุณพระรัตนตรัย ศรัทธาในพระพุทธเจ้าและพระพุทธศาสนาอย่างยิ่ง และเป็นผู้สร้างพระเชตวันมหาวิหารซึ่งกล่าวได้ว่าเป็นสถานที่ที่พระผู้มีพระภาคประทับจำพรรษาอยู่นานที่สุดถึง 19 พรรษา มีคำกล่าวว่า ประทีปแห่งเชตวันมหาวิหารนั้นสว่างไสวอยู่ตลอดทุกเมื่อ

ท่านเป็นผู้ที่มีพุทธปัญญาในการแนะนำอบรมลูกหลาน เช่น การคิดกุศโลบายจ้างบุตรชายชื่อ ‘กาละ’ ให้ไปฟังธรรมจากพระผู้มีพระภาค แล้วให้บุตรชายทรงจำหลักธรรมมาให้ได้ครั้งละ 1 บท จนกระทั่งกาลมานพเกิดจิตสำนึก แล้วได้รับการโปรดจากพระพุทธองค์ ได้บรรลุเป็นพระอริยบุคคลชั้นต้นคือพระโสดาบัน[272] เป็นต้น

ท่านอนาถบิณฑิกเศรษฐีเป็นกัลยาณมิตรที่ดีแก่มิตรสหาย ไม่ทอดทิ้งยามมิตรเดือดร้อน แม้มิตรที่อยู่ในฐานะต่ำกว่าก็ไม่รังเกียจ นอกจากนี้ ท่านยังเป็นผู้มีบทบาทสำคัญในการระงับกรณีพิพาท เช่น เมื่อหมู่สงฆ์ชาวโกสัมพีเกิดความแตกแยกกัน ท่านได้เป็นผู้นำชาวเมืองหารือกันอย่างมีผู้สติปัญญา

---

[270]สถาบันบันลือธรรม, *75 อุบาสก พุทธสาวกในสมัยพุทธกาล,* อ้างแล้ว, หน้า 74.

[271]องฺ.เอกก. 20/249/31.

[272]ขุ.ธ.อ. 42/231-234.

ประชุมสรุปไม่ทำสามีจิกรรมแก่สงฆ์ ไม่ถวายภัตตาหารสงฆ์ ซึ่งเมื่อสงฆ์ขาดแคลน เกิดความสำนึกได้ก็เลิกทะเลาะกัน แล้วพากันไปกราบขอขมาต่อพระผู้มีพระภาค จากนั้น พระพุทธองค์ได้ทรงแสดงสาราณียธรรมแก่สงฆ์[273] เหตุพิพาทได้ระงับลงด้วยดีในที่สุด[274]

พระบรมศาสดาทรงเป็นกัลยาณมิตรผู้ประเสริฐแก่พุทธสาวกทั้งปวง รวมไปถึงท่านอนาถบิณฑิกเศรษฐี ทรงแสดงพระธรรมเทศนาแก่ท่านเศรษฐี ณ พระวิหารเชตวันไว้หลายพระสูตรด้วยกัน อาจกล่าวได้ว่าท่านอนาถบิณฑิกเศรษฐีนี้เป็นผู้เอื้อเฟื้อให้ประชาชนได้ยินได้ฟังหลักธรรมที่เป็นประโยชน์แก่ชีวิต ทั้งธรรมส่วนที่ว่าด้วยการจัดการชีวิตในโลกนี้ และธรรมแห่งพระอริยสาวกเพื่อประโยชน์ในโลกหน้าจำนวนไม่น้อย เช่น อาทิยสูตร (ว่าด้วยหลักการใช้โภคทรัพย์)[275] กามโภคีสูตร (ว่าด้วยการแสวงหาและใช้จ่ายทรัพย์ของผู้บริโภคกาม)[276] ดังนี้เป็นต้น

ก่อนที่ท่านอนาถบิณฑิกเศรษฐีจะเสียชีวิต ท่านป่วยหนักแต่ก็ยังให้คนไปกราบทูลพระผู้มีพระภาค และได้ขอให้พระสารีบุตรเถระมาเยี่ยมและแสดงธรรมเทศนาให้ฟัง เมื่อทำกาลกิริยา (ตาย) แล้ว ด้วยอานุภาพแห่งบุญกุศลทั้งปวงที่ท่านได้กระทำไว้ดีแล้ว ทำให้ท่านไปบังเกิดในหมู่เทพชั้นดุสิต ได้เป็นเทพบุตรผู้มีวรรณะงดงามยิ่งนัก จากนั้น อนาถบิณฑิกเทพบุตรได้เข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคถึงที่ประทับ ถวายอภิวาทแล้ว ยืน ณ ที่สมควร กราบทูลพระผู้มีพระภาคด้วยพระคาถาที่เป็นหลักธรรม และเป็นการสรรเสริญคุณแห่งพระสารีบุตรเถรเจ้าที่ได้เมตตาโปรดท่านในวาระสุดท้ายของชีวิต ดังนี้

> “ก็พระเชตวันวันนี้ มีหมู่ฤๅษีพำนักอยู่ พระผู้เป็นธรรมราชาก็ประทับอยู่ เป็นสถานที่ให้เกิดปีติแก่ข้าพระองค์ การงาน 1 วิชชา 1 ธรรม 1 ศีล 1 ชีวิตอันสูงสุด 1 สัตว์ทั้งหลายย่อมบริสุทธิ์ด้วยธรรมนี้ หาใช่บริสุทธิ์ด้วยโคตรหรือทรัพย์ไม่
>
> เพราะเหตุนี้แหละ คนฉลาดเมื่อเห็นประโยชน์ตน ควรเลือกเฟ้นธรรมโดยแยบคายเถิด เพราะเมื่อเลือกเฟ้นเช่นนี้ ย่อมหมดจดในธรรมเหล่านั้นฯ”[277]

กล่าวได้ว่า ท่านอนาถบิณฑิกเศรษฐีเป็นผู้ที่ถึงพร้อมด้วยทรัพย์ ยศ บริวาร ซึ่งส่งเสริมให้ท่านสามารถใช้ชีวิตในทางโลกได้อย่างมีความสุข และท่านยังได้สร้างความสุขใจยิ่งขึ้นด้วยการเป็นผู้ให้ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่แก่ผู้อื่นตลอดสังคมแวดล้อมเป็นปกตินิสัย สร้างประโยชน์สุขแก่ชีวิตในปัจจุบัน เตรียมพร้อมเผื่ออนาคตไปจนกระทั่งถึงประโยชน์สุขสูงสุด อย่างผู้ที่มีพุทธปัญญาในการบริหารจัดการ

---

[273]ม.มู. 12/491-492/529-533.

[274]พระเทพโพธิวิเทศ (วีรยุทธ์ วีรยุทโธ), *อนาถบิณฑิก ต้นแบบชีวิตมหาเศรษฐี...บนเส้นทางอรหันต์,* อ้างแล้ว, 284 หน้า.

[275]ดูใน องฺ.ปญฺจก. 22/41/64-66.

[276]ดูใน องฺ.จตุกฺก. 21/62/105-107.

[277]ม.อุ. 14/387/439-441.

ทรัพย์ จัดการชีวิตและบำเพ็ญประโยชน์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เรื่องราวของท่านจึงเป็นอมตะคู่กับประวัติศาสตร์แห่งพระพุทธศาสนา ในฐานะบุคคลตัวอย่างที่ควรแก่การยกย่องสรรเสริญ

3.5.6 นางวิสาขามหาอุบาสิกา

นางวิสาขามหาอุบาสิกา เป็นแม่หญิงต้นแบบจากพุทธกาลสู่ปัจจุบัน ในฐานะอุบาสิกาผู้เป็นต้นแบบทั้งการครองเรือน ครองใจและครองหน้าที่อย่างสมบูรณ์ ได้รับการยกย่องจากพระบรมศาสดาว่า เป็นผู้เลิศกว่าอุบาสิกาสาวิกาทั้งหลาย ผู้ยินดียิ่งในการถวายทาน[278] นางเป็นผู้เพียบพร้อมในทุกสิ่งที่มนุษย์ทั้งหลายในยุคนั้นมีครองอยู่เป็นเจ้าของ ทั้งทรัพย์สินศฤงคารอันเป็นทรัพย์ภายนอกที่หยิบจับต้องไม่เคยพร่องหรือขาดหาย อีกทั้งทรัพย์ภายในก็เพิ่มพูน[279]

อดีตชาตินั้น นางวิสาขาได้เคยตั้งปณิธานไว้ในสมัยพระปทุมุตตรสัมมาสัมพุทธเจ้าว่า ขอให้ถึงซึ่งตำแหน่งยอดแห่งหญิงผู้เป็นอุปัฏฐายิกา คือผู้อุปถัมภ์บำรุงพระภิกษุสามเณร ต่อมา ในสมัยของพระสมณโคดมพุทธเจ้า นางได้เกิดเป็นธิดาของธนัญชัยเศรษฐีกับนางสุมนเทวี เป็นหลานของเมณฑกเศรษฐี นางเป็นผู้กอปรด้วยลักษณะของเบญจกัลยาณี และด้วยเหตุที่นางเป็นผู้นำพาให้มิคารเศรษฐีซึ่งเป็นพ่อของปุณณวัฒนกุมารผู้สามีให้ดำเนินอยู่ในสัมมาทิฏฐิ จึงได้รับการขนานนามว่า มิคารมาตา คือมารดาแห่งมิคารเศรษฐี การที่นางได้สั่งสมบุญบารมีมาดีแล้ว ทำให้เมื่อได้รับฟังพระธรรมเทศนาจากพระพุทธโอษฐ์ซึ่งตรงกับอุปนิสัย จึงได้บรรลุเป็นพระอริยบุคคลชั้นต้นตั้งแต่อายุเพียง 7 ขวบ และเป็นผู้ที่ได้รับโอกาสให้สร้างบุพพารามถวายพระพุทธองค์ ตลอดถึงการได้ถวายสิ่งของเครื่องใช้ต่าง ๆ ไว้ในพระพุทธศาสนาจนตลอดชีวิต

คัมภีร์พระวินัยปิฎก มหาวรรค ว่าด้วยจีวรขันธกะ กล่าวถึงนางวิสาขามิคารมาตาไว้ว่า นางเป็นผู้กราบทูลขอพร 8 ประการจากพระผู้มีพระภาคเจ้า ในการถวายผ้าวัสสิกาฎก (ผ้าอาบน้ำฝน) อาคันตุกภัต (อาหารเพื่อภิกษุผู้จรมาใหม่) คมิกภัต (อาหารเพื่อภิกษุผู้จะเดินทางไกล) คิลานภัต (อาหารสำหรับภิกษุอาพาธ) คิลานุปัฏฐากภัต (อาหารสำหรับภิกษุผู้พยาบาลภิกษุอาพาธ) คิลานเภสัช (ยาแก้ไข้) ธุวายาคู (ข้าวต้มประจำวัน) แก่พระสงฆ์ และถวายผ้าอุทกสาฎก (ผ้านุ่งอาบน้ำ) แก่ภิกษุณีสงฆ์[280] ด้วยเห็นประโยชน์ที่จะเกิดแก่ภิกษุและภิกษุณีสงฆ์ด้วยปัญญา ซึ่งพระพุทธองค์ทรงประทานพุทธานุญาต และตรัสคาถาอนุโมทนาไว้ดังนี้

---

[278]องฺ.เอกก. 20/259/32.

[279]พระเทพโพธิวิเทศ (วีรยุทธ์ วีรยุทโธ), *วิสาขา มหาอุบาสิกา แม่หญิงต้นแบบจากพุทธกาลสู่ปัจจุบัน,* (กรุงเทพฯ : ดีเอ็มจี, 2556), หน้า 17-18 และ 23-25.

[280]จำเนียร ทรงฤกษ์, *ชีวประวัติพุทธอุบาสิกา (ครั้งพุทธกาล),* พิมพ์ครั้งที่ 3, (กรุงเทพฯ : พิมพ์สวย, 2560), หน้า 60-65.

> “สตรีใดเมื่อให้ข้าวและน้ำก็เบิกบานใจ มีศีล เป็นสาวิกาของพระสุคต ครอบงำความตระหนี่ ให้ทานซึ่งเป็นหนทางสวรรค์ เป็นเครื่องบรรเทาความโศก นำสุขมาให้ สตรีนั้นอาศัยหนทางที่ไม่มีธุลี ไม่มีกิเลสยวนใจ ย่อมได้กำลังและอายุทิพย์ เธอผู้ประสงค์บุญ มีความสุข มีพลานามัย ย่อมปลื้มใจในชาวสวรรค์ตลอดกาลนาน”[281]

นางวิสาขาจัดได้ว่าเป็นบุคคลตัวอย่างที่ดีในการดำเนินชีวิตด้วยความสุขอย่างพระอริยบุคคล (พระโสดาบัน) เป็นผู้มีสัมมาปัญญา มีจาคะ (เสียสละ) อย่างมาก อีกทั้งทำหน้าที่ตามทิศทั้งหกอย่างเหมาะสม มีศรัทธาสมบูรณ์ สร้างประโยชน์สุข 3 ไว้อย่างครบถ้วน ตลอดถึงช่วยปกป้องคุ้มครองพระพุทธศาสนา เช่น การป้องกันความเสื่อมเสียของพระภิกษุสงฆ์ทางด้านพระวินัย ดังปรากฏเรื่องในพระวินัยปิฎก มหาวิภังค์ อนิยตกัณฑ์ ว่าด้วยปฐมบทอนิยตสิกขาบท เรื่องการตำหนิพระอุทายีนั่งในที่ลับตากับหญิงสองต่อสอง[282] พระภิกษุนั่งในที่ลับหูกับหญิงสองต่อสอง[283] เป็นต้น ซึ่งเมื่อพระผู้มีพระภาคเจ้าทรงทราบ ได้รับสั่งให้ประชุมสงฆ์ ยกสิกขาบทขึ้นแสดง และมีการกำหนดพุทธบัญญัติ เพื่อเป็นการคุ้มครองพระภิกษุสงฆ์ไว้ให้เป็นต้นแบบในกาลต่อมา

อรรถกถาคัมภีร์ปรมัตถทีปนีที่ขยายความคัมภีร์ปุคคลบัญญัติ พระอภิธรรมปิฎก กล่าวถึงนางวิสาขาอุบาสิกา อนาถบิณฑิกเศรษฐี จูลรถเทวบุตร มหารถเทวบุตร อเนกวรรณเทวบุตร ท้าวสักกเทวราช และนาคทัตตเทวบุตร รวม 7 ท่าน ท่านเหล่านี้เป็น “โสดาอุทธังโสตะ” คือ เป็นโสดาบันบุคคล[284] (หมายถึง บุคคลผู้ละสังโยชน์ 3 ได้แล้ว) ในลักษณะผู้มีอัธยาศัยในวัฏฏะ เกิดในเทวโลก 6 ชั้น ตั้งแต่ต้น ชำระจิตให้สะอาดในเทวโลก แล้วจึงตั้งอยู่ในอกนิฏฐภพ จึงจักปรินิพพาน กล่าวคือ ท่านจะเกิดในสวรรค์ชั้นสูงขึ้นไปเป็นลำดับจนกระทั่งถึงขั้นสุทธาวาสพรหมโลก แล้วนิพพานในชั้นอกนิฏฐา คือรูปพรหมชั้นสูงสุดในพรหม 16 ชั้น เป็นชั้นใหญ่ที่สุดและเป็นชั้นสุทธาวาสภูมิชั้นสูงที่สุด

ดังนั้น ตามนัยแห่งพระคัมภีร์ นางวิสาขามหาอุบาสิกา อนาถบิณฑิกเศรษฐี เป็นต้น จะเป็นผู้ไม่กลับลงมาเกิดเป็นมนุษย์อีก แต่เกิดเวียนไปในสวรรค์ชั้นต่ำสุด จนถึงสวรรค์ชั้นสูงสุด ด้วยอำนาจแห่งบุญและคุณความดีที่ได้บำเพ็ญอย่างยิ่งยวด ส่งผลให้ท่านได้เสวยทิพยสมบัติอยู่เป็นสุขในสวรรค์ชั้นต่าง ๆ ตลอดกาลนาน แล้วเข้าสู่ประโยชน์สุขสูงสุดคือพระนิพพานในที่สุดแห่งชีวิต[285]

---

[281]วิ.ม. 5/350-352/220-225.

[282]วิ.มหา. 1/443/473-475.

[283]วิ.มหา. 1/452/479-480.

[284]อภิ.ปญจ.อ. 79/56/221-223.

[285]จำเนียร ทรงฤกษ์, *ชีวประวัติพุทธอุบาสิกา (ครั้งพุทธกาล),* อ้างแล้ว, หน้า 120-121.

3.5.7 พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร

พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร ทรงเป็นพระมหากษัตริย์พระองค์ที่ 9 แห่งราชวงศ์จักรี พระองค์ทรงเป็นต้นแบบแห่งคุณงามความดี และต้นแบบแห่งการสร้างความสุขแก่ปวงชนชาวไทย ตลอดระยะเวลาแห่งการครองสิริราชสมบัติ 70 ปี สมดังพระปฐมบรมราชโองการ “เราจะครองแผ่นดินโดยธรรม เพื่อประโยชน์สุขแห่งมหาชนชาวสยาม” ซึ่งเป็นที่ประจักษ์แก่ปวงชนชาวไทยและชาวโลกทั้งมวล ทรงได้รับการยกย่องว่าเป็นพระมหากษัตริย์ผู้ยิ่งใหญ่ (King of King) และทรงเป็นพระมหากษัตริย์ที่ครองราชย์ยาวนานที่สุดในประวัติศาสตร์ชาติไทยและประวัติศาสตร์โลก

ครั้งหนึ่ง พระองค์ทรงมีพระราชดำรัสเรื่อง “ความสุข” แก่เหล่าข้าราชบริพารว่า *“...ขอบใจนะที่มาช่วยฉันทำงาน ฉันขอบอกก่อนนะ ช่วยฉันทำงาน ไม่มีอะไรจะให้ นอกจากมีความสุขร่วมกันในการทำประโยชน์ให้กับผู้อื่น...”*[286] ทำให้เห็นว่า ความสุขของพระองค์ขึ้นอยู่กับความสุขของปวงประชาเป็นสำคัญ ความสุขลักษณะดังกล่าวนำมาซึ่งความสุขแก่พระองค์และชนทั้งหลาย เป็นไปเพื่อการเกื้อกูลสังคมโลก

นอกจากนี้พระราชดำรัสที่พระราชทานแก่คณะบุคคลต่าง ๆ ที่เข้าเฝ้าฯ ถวายชัยมงคลเนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา ณ ศาลาดุสิดาลัย สวนจิตรลดา พระราชวังดุสิต เมื่อวันที่ 4 ธันวาคม 2544 มีว่า *“...หากยอมรับว่าข้าพเจ้ามีดี มีไม่ดี ท่านมีดี ท่านมีไม่ดี ช่วยกันพูด ช่วยกันแก้ไข ท่านไม่ดีตรงไหน คิดออกไหม ข้าพเจ้าไม่ดีตรงนี้ต้องแก้ไข ทุกคนก็สบาย มีความสุข ข้าพเจ้าก็มีความสุข ที่มาให้พรก็ได้ผล พระเจ้าอยู่หัวมีความสุข”* ซึ่งพระองค์ทรงกล่าวไว้ถึงการที่แต่ละบุคคลประกอบด้วยปัญญาสัมมาทิฏฐิเป็นที่ตั้ง รู้ว่าอะไรถูก อะไรไม่ถูก แล้วช่วยตักเตือนแก้ไขกันและกัน พระราชาก็จะมีความสุขได้สมดังสุภาษิตฝรั่งที่ว่า “Happy as the King”

อาจกล่าวได้ว่า ตลอดรัชสมัยของพระองค์นั้น พระองค์ทรงเป็นพระมหากษัตริย์ที่ปฏิบัติพระราชกรณียกิจมากที่สุดในโลก เพื่อแก้ปัญหาและพัฒนาชีวิตความเป็นอยู่ของพสกนิกร ดังที่ทรงได้รับการยกย่องว่าเป็น “กษัตริย์นักพัฒนา” โดยมีโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริเป็นโครงการต่าง ๆ มากกว่า 4,000 โครงการ

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ 9 แห่งราชวงศ์จักรี ทรงเป็นบุคคลแรกของโลกที่ได้รับรางวัล UNDP (Human Development Lifetime Achievement Award) จากองค์การสหประชาชาติ (UN) เมื่อปีพ.ศ. 2549 (ค.ศ. 2006) เป็นรางวัลความสำเร็จสูงสุดด้านการพัฒนามนุษย์โดยโครงการพัฒนาแห่งสหประชาชาติ (United Nation Development Program) เนื่องจาก

---

[286]สำนักงาน กปร., กษัตริย์นักพัฒนา, สืบค้นจาก 6 มีความสุขในการทำประโยชน์ให้กับผู้อื่น (rdpb.go.th) (เข้าเมื่อ 17 มีนาคม 2565).

UNDP เล็งเห็นถึงพระราชกรณียกิจที่พระองค์ทรงทำเพื่อประโยชน์สุขของประชาชนชาวไทยตลอดระยะเวลาที่ทรงครองราชย์

ทรงเป็นบุคคลแรกของโลกที่ได้รับรางวัลผู้นำโลก ด้านทรัพย์สินทางปัญญาจากองค์การทรัพย์สินทางปัญญาโลก (World Intellectual Property Organization) แห่งสหประชาชาติ เมื่อปี พ.ศ. 2552 (ค.ศ. 2009) เนื่องจากองค์การทรัพย์สินทางปัญญาโลกได้ประจักษ์ถึงพระราชกรณียกิจที่ทรงให้ความสำคัญกับการคุ้มครองทรัพย์สินทางปัญญาและการประดิษฐ์คิดค้นเพื่อการพัฒนาประเทศและส่งเสริมคุณภาพชีวิตความเป็นอยู่ของประชาชนครอบคลุมทั้งในแง่การดำเนินชีวิต สังคม เศรษฐกิจ และสิ่งแวดล้อม นวัตกรรมจากพลวัตแห่งการเรียนรู้ที่ทรงฝากไว้เป็นคุณูปการแก่โลก เช่น กังหันน้ำชัยพัฒนา เทคโนโลยีการผลิตฝนเทียม อีกทั้งสิทธิบัตรสิ่งประดิษฐ์ต่าง ๆ อีกมากมาย[287]

ด้วยพระราชกรณียกิจและผลสัมฤทธิ์ของงานในเชิงประจักษ์ที่ทรงกระทำไว้ตลอดพระชนม์ชีพ จะเห็นได้ว่าทรงเป็นนักการศึกษาเรียนรู้ทั้งทางโลกและทางธรรม และทรงเป็นผู้ที่เปี่ยมด้วยพุทธปัญญา เป็นผู้ที่ทรงสติสัมปชัญญะมั่นคง ทรงเป็นพุทธมามกะผู้เข้าใจหลักธรรมในการดำเนินชีวิตอย่างลึกซึ้ง และยังทรงนำมาประยุกต์ นำมาบูรณาการกับองค์ความรู้ทางด้านต่าง ๆ เกิดเป็นองค์ความรู้ใหม่ ที่ก่อให้เกิดประโยชน์สุขแก่พสกนิกรไทยตลอดประชาชาวโลกในเชิงประจักษ์อย่างชัดเจน ผลงานจากพลวัตแห่งการเรียนรู้ด้วยพระอัจฉริยภาพ อาทิเช่น ผลสัมฤทธิ์เรื่องหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง เกษตรทฤษฎีใหม่ เทคโนโลยีการทำฝนเทียม (ฝนหลวง) และ ฯลฯ

พระองค์จึงทรงเป็นต้นแบบแห่งความสุขด้วยปัญญาจากภายใน แผ่ขยายความสุขออกไปยังสิ่งแวดล้อมภายนอก สู่ทวยราษฎร์ตลอดถึงอาณาจักร ทรงเป็นต้นแบบแห่งการสร้างความสุขแก่มหาชนที่มีปรากฏอยู่จริงในโลกยุคปัจจุบัน และกล่าวได้ว่าพระองค์ทรงเป็นหนึ่งในผู้ทรงอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิตของคนทั่วโลกตราบถึงทุกวันนี้

3.5.8 องค์ทะไลลามะที่ 14 (Dänzin Gyaco : เทนซิน กยัตโส)

ในสังคมโลกยุคปัจจุบัน องค์ทะไลลามะที่ 14 ทรงได้รับการยกย่องว่าเป็นหนึ่งในคุรุผู้นำทางจิตวิญญาณผู้ยิ่งใหญ่แก่คนทั่วโลกในนามพระสงฆ์ในพระพุทธศาสนา แม้ว่าจะเป็นพระพุทธศาสนามหายานแบบทิเบต แต่กล่าวได้ว่าพระองค์ทรงเป็นแรงบันดาลใจที่สำคัญยิ่งแก่พลเมืองโลก ให้หันมาสนใจศึกษาพระพุทธศาสนาทั้งฝ่ายเถรวาทและมหายานกันอย่างจริงจังในโลกศตวรรษนี้ ซึ่งเป็นยุคที่โลกกำลังหลอมรวมและบูรณาการศาสตร์ต่าง ๆ เข้าด้วยกันอย่างไร้พรมแดน

องค์ทะไลลามะที่ 14 ทรงเป็นผู้ที่ศรัทธาในการประพฤติตามหลักธรรมคำสอนแห่งองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นอย่างยิ่งและในองค์ธรรมที่เป็นหัวใจสำคัญแห่งพระพุทธศาสนา ซึ่ง

---

[287]ประชาชาติธุรกิจ, *จารึกไว้ในโลกหล้า ร. 9 “สถิติจอมราชัน” (13 ตุลาคม 2560),* สืบค้นจาก จารึกไว้ในโลกหล้า ร.๙ "สถิติจอมราชัน" (prachachat.net) (เข้าเมื่อ 17 มีนาคม 2565).

แท้จริงไม่ว่าจะเป็นประเทศใด นิกายใด พระพุทธธรรมล้วนมีแก่นแท้ที่เป็นอย่างเดียวกันโดยสากล คือ การรู้ทุกข์ การละเหตุแห่งทุกข์ การดับทุกข์ และการดำเนินในแนวทางเพื่อการดับทุกข์ เพื่อสร้างความสุขที่ยั่งยืนด้วยตนเอง

นอกจากพระองค์จะทรงเป็นแรงบันดาลใจสำคัญให้แก่ผู้คนจำนวนมากเกิดความสนใจใฝ่ศึกษาในหลักปฏิบัติตามพระพุทธศาสนาเพื่อสร้างความสุข สันติสุขแก่บุคคลและสังคมแล้ว พระองค์ยังทรงเปิดกว้างในการศึกษาศาสตร์สมัยใหม่ต่าง ๆ ด้วยการขยายขอบเขตวิทยาการและขยายขอบเขตทางปัญญาของมนุษย์ ทรงพบว่า แม้วิทยาศาสตร์และพุทธศาสตร์จะแตกต่างกัน แต่กลับมีเป้าหมายยิ่งใหญ่เดียวกันในการแสวงหาและเรียนรู้ธรรมชาติความเป็นจริง วิทยาศาสตร์มีคุณูปการเพื่อการบรรเทาทุกข์ทางกายแก่มนุษย์ แต่สำหรับความทุกข์ทางใจ มนุษย์ต้องบ่มเพาะคุณธรรมในหัวใจและปรับเปลี่ยนเจตคติของตนเองด้วยศาสตร์ทางจิตวิญญาณ ทั้งวิทยาศาสตร์และจิตวิญญาณเกี่ยวเนื่องกับความสุขของมวลมนุษย์ และมนุษยชาติต้องการทั้ง 2 ศาสตร์ในลักษณะองค์รวม นำมาบูรณาการ หลอมรวมเพื่อเติมเต็มซึ่งกันและกัน เพื่อดับทุกข์ทางร่างกายและจิตใจ[288]

พระองค์ทรงสนับสนุนงานวิจัยด้านต่าง ๆ ร่วมกับการค้นคว้าทางวิทยาศาสตร์ รวมถึงงานวิจัยด้านความสุข ซึ่งพิสูจน์ได้ในเชิงประจักษ์ในยุคปัจจุบันแล้วว่า ความสุขเป็นสิ่งที่คนเราสามารถเรียนรู้และสามารถสร้างให้เกิดขึ้นได้ด้วยตนเอง

องค์ทะไลลามะที่ 14 ทรงได้รับรางวัลโนเบลสาขาสันติภาพ เมื่อปีพ.ศ. 2532 (ค.ศ. 1989) ทรงเป็นแบบอย่างแห่งความสุขและความเบิกบานใจในการใช้ชีวิต เป็นความสุขและความเบิกบานใจที่ผ่านการขัดเกลาด้วยเพลิงแห่งเคราะห์กรรม การต่อสู้ดิ้นรนอย่างหนักหนาสาหัส แม้กระนั้นพระองค์กลับทรงมองว่า หากไม่ผ่านความสูญเสียครั้งยิ่งใหญ่คือสูญเสียประเทศ และการที่ต้องกลายเป็นผู้ลี้ภัย พระองค์คงไม่ได้เรียนรู้ประสบการณ์ชีวิตและคงไม่ได้เห็นโอกาสที่ดีงามในแง่มุมที่ต่างออกไปจากเดิม ทำให้สามารถยอมรับความเป็นจริงอย่างที่เป็น ทำให้สามารถมองข้ามความวิตกกังวล การก้าวข้ามผ่านความทุกข์ของตัวเอง และเกิดการสร้างมุมมองใหม่ในเชิงบวกเพื่อใช้ในการดำเนินชีวิต พระองค์จึงทรงมีรอยยิ้มและเสียงหัวเราะเบิกบานใจเสมอ นอกจากนี้การมองเห็นความทุกข์ของชาวโลกในมุมมองที่กว้างขวางขึ้นตามความเป็นจริง ได้ยังความเมตตากรุณาให้เกิดขึ้นในหัวใจ นำไปสู่การเอื้อเฟื้อจุนเจือผู้อื่น และนำไปสู่ความสุขและสันติภาพ[289] ที่ขยายขอบเขตกว้างขวางออกไปสู่โลก ทรงแสดงให้เห็นว่าสิ่งนี้สามารถเกิดขึ้นได้กับชาวโลกทุกคน ในโลกแห่งการพึ่งพาอาศัยกันและกันด้วยแนวคิด ‘โลกทั้งผองคือพี่น้องกัน’

---

[288]องค์ทะไลลามะ (แปลโดย เพชรรัตน์ พงษ์เจริญสุข), *จักรวาลในหนึ่งอะตอม (The Universe In A Single Atom),* พิมพ์ครั้งที่ 3, (กรุงเทพฯ : ภาพพิมพ์, 2565), หน้า อารัมภกถา.

[289]สัมภาษณ์พิเศษองค์ดาไลลามะ, สืบค้นจาก https://www.youtube.com/watch?v=OHa1SGy24bk (เข้าเมื่อ 7 กุมภาพันธ์ 2566).

พระองค์ทรงสอนผู้คนให้สามารถใช้ชีวิตด้วยความเบิกบานในท่ามกลางความโศกเศร้าที่ไม่อาจหลีกหนีได้ ด้วยแบบอย่างการใช้ชีวิตของพระองค์เอง และทรงค้นหาวิธีการเปลี่ยนความสุขและความเบิกบานที่ไม่ยั่งยืนไปสู่ความยั่งยืนแก่ชาวโลกในยุคนี้ ด้วยหัวใจแห่งความเมตตากรุณา ด้วยวิธีมองย้อนกลับเข้าไปภายในตัวเอง ฝึกปฏิบัติและพิสูจน์ด้วยตนเอง เพื่อพัฒนาคุณค่าภายในของมนุษย์ ซึ่งเป็นแหล่งที่มาของสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี อันเป็นหัวใจหลักสำคัญของพระพุทธศาสนาทั้งมหายานและเถรวาทในการพัฒนาคน โดยไม่ขัดแย้งกับหลักวิทยาศาสตร์ แต่ทรงนำสิ่งที่เหมือนกัน สิ่งที่สอดคล้องกัน และสิ่งที่แตกต่างกันระหว่างศาสตร์ทั้งสองมาหลอมรวม บูรณาการและเติมเต็มซึ่งกันและกัน เป็นการเผยแผ่หลักพุทธธรรมวิถีใหม่ที่ได้ผลในวงกว้าง อีกทั้งยังส่งผลกระทบถึงคนทั่วโลกในภาคปฏิบัติการจริง[290] กระตุ้นให้ผู้คนรู้จักการแสวงหาความสุขพื้นฐานจากภายในตนเอง โดยเฉพาะด้วยร่างกายที่แข็งแรงและหัวใจที่อบอุ่น ไม่ใช่จากปัจจัยภายนอก ซึ่งกล่าวได้ว่าสิ่งนี้เป็นสิ่งที่ถูกละเลยไปโดยสังคมที่เน้นวัตถุนิยมตั้งแต่ศตวรรษที่ 20 ต่อเนื่องมาถึงโลกยุคปัจจุบันในศตวรรษที่ 21 นี้

“มนุษย์ทุกคนต้องการแสวงหาความสุขและหนีให้พ้นจากความทุกข์ ความแตกต่างด้านวัฒนธรรม การศึกษาหรือความเชื่อก็ไม่อาจบิดเบือนความจริงนี้ได้ แก่นสำคัญของชีวิตคนเราคือความปรารถนาที่จะมีความเบิกบานและความพึงพอใจ โดยที่มาแห่งความสุขพื้นฐานที่สุดนั้นอยู่ภายในตัวเรา ไม่ใช่อำนาจ สถานะ ความสำเร็จภายนอก...

การไขว่คว้าเป้าหมายหรือความสำเร็จไม่ใช่สิ่งที่นำเราไปพบความสุขอันยั่งยืน ความสุขไม่ได้อยู่ในโชคลาภหรือชื่อเสียง ความสุขสถิตอยู่ในความคิดและความรู้สึกของเราเท่านั้น...”

พระองค์ทรงกล่าวถึงความสุขในระดับประสาทสัมผัสที่ต้องอาศัยสิ่งภายนอกและมีระยะเวลาอันสั้น กับความสุขในระดับจิตใจซึ่งเกี่ยวข้องกับความเมตตากรุณาต่อกันและกัน ซึ่งเป็นความสุขที่ยั่งยืนกว่า และการรักษาจิตใจให้สงบชื่นบานด้วยการทำสมาธิทุกวัน

ทรงศึกษาวิจัยความเชื่อมโยงความสุขด้วยกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ ว่าด้วยทฤษฎีสมองแห่งความสุข ร่วมกับศาสตราจารย์ ดร. ริชาร์ด เดวิดสัน นักประสาทวิทยาศาสตร์ชาวอเมริกันตลอดถึงนักวิทยาศาสตร์ชั้นนำที่มีผลงานในเชิงประจักษ์แก่โลกอีกหลายท่าน และจากงานวิจัยทางด้านประสาทวิทยาศาสตร์พบว่า สมองมีกระแสไฟฟ้าที่เป็นอิสระจากกัน 4 กระแสที่มีอิทธิพลต่อความสุขที่ยั่งยืนของคนเรา ได้แก่ 1. กระแสความสามารถในการรักษาสภาวะที่เป็นบวก (เกิดจากพื้นฐานจิตใจที่มีเมตตากรุณา) 2. กระแสความสามารถในการฟื้นฟูตนเองจากสภาวะที่เป็นลบ 3. กระแสความสามารถในการเพ่งความสนใจและหลีกเลี่ยงจิตฟุ้งซ่าน (การสวดมนต์ ทำสมาธิ) และ 4. กระแสความสามารถในการเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ทั้ง 4 กระแสหลักนี้เป็นสิ่งที่สามารถสร้างได้ ตรวจวัดได้ และองค์ดาไลลามะทรงยืนยันว่ามนุษย์สามารถฝึกฝนให้เกิดขึ้นในตนเองได้

---

[290]Suthichai Live, บทสนทนาธรรมล่าสุดจากท่านทะไลลามะและท่านว.วชิรเมธี, สืบค้นจาก https://www.youtube.com/watch?v=hWyxCVjmeBU (เข้าเมื่อ 7 กุมภาพันธ์ 2566).

ดังนั้น คนที่มีความสุขทั่วไปจะมีลักษณะที่เป็นมิตร ยืดหยุ่น สร้างสรรค์ และอดทนต่อความผิดหวังได้มากกว่าคนที่ไม่มีความสุข รวมถึงการรู้จักมอบความรักและการให้อภัยแก่ผู้อื่นด้วย[291]

ด้วยการเป็นบุคคลแห่งความสุข ที่แสดงออกด้วยรอยยิ้มอันอบอุ่น เสียงหัวเราะอันเบิกบาน ด้วยความเมตตากรุณาอันยิ่งใหญ่ที่สะท้อนออกมาจากภายใน ผ่านแววตา คำพูด และการกระทำขององค์ทะไลลามะ ซึ่งพลเมืองโลกแลเห็นจากพระองค์ได้เสมอ พระองค์จึงทรงเป็นที่รักและเป็นหนึ่งในครูผู้นำทางจิตวิญญาณอันยิ่งใหญ่ของโลกยุคนี้

โดยสรุป จากบุคคลตัวอย่างที่มีความสุขในพระพุทธศาสนาที่ยกมาแสดงไว้ในงานวิจัยนี้ ทั้งผู้ที่อยู่ในฐานะบรรพชิตที่เคยเป็นคฤหัสถ์ผู้เพียบพร้อมด้วยกามสุขมาก่อน และคฤหัสถ์ผู้ถึงพร้อมด้วยกามสุขแล้ว แต่ก็ยังมีจิตใจฝักใฝ่ในการสละความตระหนี่ออก ล้วนมีการสร้างเหตุปัจจัยแห่งบุญกุศลและมีการสั่งสมกุศลกรรมอย่างต่อเนื่องชนิดข้ามภพข้ามชาติ โดยมีกรอบแนวคิดการพัฒนาที่สำคัญคือศีล สมาธิ ภาวนา และพุทธปัญญา มีปัญญาสัมมาทิฏฐิเป็นบาทฐานสำคัญ มีกัลยาณมิตร โยนิโสมนสิการ ดำเนินชีวิตตามแนวทางอริยมรรคมีองค์ 8 ซึ่งองค์ประกอบต่าง ๆ เหล่านี้ส่งผลให้ท่านเหล่านั้นมีการพัฒนาความสุขเป็นลำดับขั้น จากความสุขขั้นหยาบไปสู่ความสุขขั้นละเอียดประณีตยิ่งขึ้น จนกระทั่งบรรลุถึงความสุขขั้นสูงสุดได้

นอกเหนือจากบุคคลที่ปรากฏในพระคัมภีร์ ยังมีบุคคลตัวอย่างที่มีความสุขในโลกไร้พรมแดนยุคปัจจุบัน ซึ่งเป็นบุคคลที่สามารถสร้างความสุขให้เกิดขึ้นแก่ตนเองแล้วยังสามารถเผื่อแผ่ขยายขอบเขตของความสุขออกไปสู่สังคมโลกในเชิงประจักษ์ได้อีกมากมาย ทั้งในด้านที่เป็นรูปธรรมและนามธรรม เป็นบุคคลร่วมสมัยที่มีตัวตนอยู่จริง เกื้อกูลให้ชาวโลกได้รับคณูปการและองค์ความรู้เพื่อดับทุกข์สร้างสุข นำองค์ความรู้ไปใช้เป็นประโยชน์แก่ตนและสังคมได้จริง ได้แก่ พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร และองค์ทะไลลามะที่ 14 เป็นต้น เป็นข้อบ่งชี้ให้เห็นอย่างชัดเจนว่า ความสุขเป็นสิ่งที่มนุษย์สามารถเรียนรู้และสร้างให้เกิดขึ้นได้ พัฒนาได้ ควบคู่ไปกับการพัฒนาปัญญาอย่างผู้ตื่นรู้และเข้าใจโลกตามความเป็นจริง

3.6 สรุปหลักพุทธธรรมในการสร้างความสุข

ยุคศตวรรษที่ 21 เมื่อความเจริญทางด้านนวัตกรรมแห่งการเรียนรู้ได้พลิกโฉมโลกสู่ยุคสังคมดิจิทัลและข้อมูลข่าวสารอย่างไร้พรมแดน ประกอบกับสภาวการณ์โควิด-19 ส่งผลให้พลวัตแห่งสังคมเกิดความเปลี่ยนแปลงอย่างก้าวกระโดด การเร่งรัดพัฒนาพลวัตแห่งการเรียนรู้ไม่สามารถดำเนินได้

[291]องค์ทะไลลามะ อาร์ชบิชอป เดมอนด์ ตูตู และ ดักลาส เอบรัมส์, จงมีชีวิตที่เบิกบาน (The Book of Joy), แปลโดย ธีรา, พิมพ์ครั้งที่ 3, (กรุงเทพฯ : อมรินทร์ธรรมะ อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง, 2561), 338 หน้า.

เท่าทันกับอัตราการเปลี่ยนแปลงของพลวัตแห่งสังคม ทำให้เกิดช่องว่างในการดำเนินชีวิต ส่งผลให้เกิดภาวะไร้สุขแก่พลเมืองโลก มนุษย์จึงพยายามแสวงหาทางเลือกใหม่ที่จะออกจากความทุกข์ สร้างความสุขแก่ชีวิต ซึ่งหลักพุทธธรรมหรือพุทธปัญญาเป็นทางเลือกหนึ่งที่ทรงคุณค่าและสามารถเติมเต็มช่องว่างแห่งกระแสความเปลี่ยนแปลงในเชิงพลวัตดังกล่าวได้

ข้อมูลงานวิจัยในปัจจุบัน พบว่า ‘ความสุข’ เป็นนามธรรมที่มนุษย์สามารถสร้างและพัฒนาให้เกิดขึ้นได้ จำแนกได้หลายประเภทหลายลักษณะ สำหรับงานวิจัยนี้จัดจำแนกความสุขที่สามารถพัฒนาได้เป็น 3 ระดับ และสามารถสรุปเหตุปัจจัยแห่งความสุขแบบองค์รวมได้เป็น สูตรความสุขที่เกิดจาก ‘กายดีจิตพร้อม’

การพัฒนาความสุข 3 ระดับดังกล่าว ได้แก่

1. กามสุข (Kāma Sukha : Sensual Happiness) ความสุขอย่างคฤหัสถ์ (ผู้ครองเรือน) เน้นประโยชน์สุขในปัจจุบัน (ทิฏฐธัมมิกัตถประโยชน์) เป็นความสุขขั้น ‘เสพสนอง’ หรือสุขขั้นประสาทสัมผัส ไม่เป็นอิสระ เพราะยังขึ้นอยู่กับการพึ่งพาอาศัยสิ่งภายนอกทางด้านกายภาพหรือวัตถุเป็นหลัก การศึกษาและดำเนินไปของพลวัตแห่งการเรียนรู้อาศัยประสาทรับรู้ทางอายตนะต่าง ๆ ของร่างกายคนเราเป็นสำคัญ การพัฒนาความสุขระดับนี้จึงเกี่ยวข้องกับปัจจัยทางด้านกายภาพและสิ่งที่นับเนื่องสัมพันธ์กับระบบร่างกายมนุษย์ ซึ่งเมื่อพิจารณาจากพลวัตแห่งการเรียนรู้ ทำให้สรุปปัจจัยดังกล่าวได้ว่า เป็นปัจจัยหรือเงื่อนไขภายนอก (Outside Factors / Conditions) ประกอบด้วยปัจจัยทางด้านร่างกาย (กายภาพและสิ่งที่เกี่ยวกับกายภาพ; Body / Physical Condition) ด้านเศรษฐกิจ (Economic Condition) และด้านสังคม (Social Condition) เป็นสำคัญ

การพัฒนาความสุข บนฐานปัจจยาการแห่งไตรสิกขา เน้นหลักอธิสีลสิกขา (ศีล; การฝึกพฤติกรรมทางกายวาจา) และหลักปัญญา 3

หลักพุทธธรรมที่ใช้เพื่อสร้างความสุขระดับกามสุข คือ คิหิสุข (กามโภคีสุข 4) และบุญกิริยาวัตถุในส่วนที่เป็นทานมัย สีลมัย เพื่อพัฒนาปัญญาสัมมาทิฏฐิ และพัฒนาความสุข เพื่อเป็นผู้ที่สามารถเสพสนองกามสุขได้อย่างไม่ต้องเป็นทุกข์เดือดร้อนภายหลัง

หลักพุทธธรรมที่นำมาใช้เพื่อพัฒนาความสุขระดับนี้ เกี่ยวข้องกับการพัฒนาปัจจัยภายนอก เป็น “สุขขั้นเสพสนอง” สามารถถอดรหัสสรุปออกมาได้เป็นสูตรความสุขที่ 1-3 ดังนี้

ด้านร่างกาย :

สุขสูตรที่ 1 : *สูตร ‘อยู่ดีมีสุข’ หรือ ‘สุขสดชื่นชีวี’*

ประกอบด้วย : ร่างกายแข็งแรง จิตใจเบิกบาน

ด้านเศรษฐกิจ :

สุขสูตรที่ 2 : *สูตร ‘กินดีอยู่ดี’ หรือ ‘สุขเศรษฐีมีทรัพย์’*

ประกอบด้วย : 2.1 รู้หาทรัพย์-รู้รักษา-รู้เสวนาบัณฑิต-รู้ใช้ชีวิตเหมาะสม

2.2 มีทรัพย์-จับจ่าย-ไม่เป็นหนี้-(เพราะ) วิถีถูกต้อง

ด้านสังคม :

สุขสูตรที่ 3 : *สูตร 'สังคมมิตรดี' หรือ 'สุขให้-รับสมานฉันท์'*

ประกอบด้วย : รู้จักให้*-รู้จักรับ-นับถือตัวเอง

(* หมายถึง ก่อนให้ใจสดชื่น-ขณะหยิบยื่นให้ใจผ่องใส-หลังให้ใจเบิกบาน;

นับถือตัวเองได้ เพราะพฤติกรรมคือการกระทำของตนเอง ถูกตรงตามหลักพุทธธรรม)

2. ฌานสุข (Jhāna Sukha : Absorptional Happiness or Mental Happiness) เป็นความสุขในระดับที่ละเอียดประณีตยิ่งขึ้น เป็นสุขขั้น 'ข่มจิตสงบใจ' จากการฝึกฝนอบรมจิตให้เป็นสมาธิ สภาวะที่จิตมีความสงบผ่องใส สงบระงับจากกิเลสและอกุศลธรรม (เป็นกลาง ไม่บวกไม่ลบ) เมื่อจิตแนบแน่นเป็นสมาธิดีแล้วจะเกิด "องค์ฌาน" แบ่งเป็นระดับตามสภาวะของจิตที่กำหนดอารมณ์ต่าง ๆ กัน ตั้งแต่ฌานระดับที่ 1 ถึงฌานระดับที่ 4 เป็นประโยชน์สุขที่เกิดขึ้นได้ตั้งแต่ปัจจุบัน (ทิฏฐธัมมิกัตถประโยชน์) ไปถึงประโยชน์สุขเบื้องหน้า เพราะเป็นผลจากการอบรมจิต และเป็นพื้นฐานสำคัญในการพัฒนาพุทธปัญญา หรือการเข้าสู่วิปัสสนาภูมิ ความสุขในระดับนี้เป็นระบบพัฒนาความสุขที่อยู่บนฐานปัจจยาการแห่งไตรสิกขา เน้นอธิจิตตสิกขา (สมาธิ; การศึกษาจิต) และหลักปัญญา 3

การพัฒนาความสุขเน้นการฝึกอบรมจิตเป็นสำคัญ เป็นการสร้างและพัฒนาเนื้อหาจิต ทั้งความเป็นระเบียบ สมรรถภาพ คุณภาพ และสุขภาพที่ดีของจิต โดยมีสมาธิสุขเป็นพื้นฐานสำคัญ สามารถสรุปได้ว่า เป็นการพัฒนาปัจจัยหรือเงื่อนไขภายใน (Inside Conditions) ซึ่งสามารถสรุปลงได้ที่องค์ประกอบ 3 อย่าง คือ การตั้งเป้าหมายที่ชัดเจน ((Clear) Sense of Purpose) การสร้างทัศนคติที่ดี ((Growth) Attitude/Mindset) และ การสร้างองค์ความรู้ที่ดี ((Good) Learning & Knowledge (LK)) เพื่อการพัฒนาปัญญา

หลักพุทธธรรมที่ใช้เพื่อสร้างความสุขคือ องค์ฌาน และบุญกิริยาวัตถุในส่วนที่เป็นภาวนามัย (ส่วนที่ยังเป็นโลกิยะ) โดยมีทานมัยและสีลมัยเป็นบาทฐานสำคัญ เพื่อพัฒนาปัญญาสัมมาทิฏฐิ และพัฒนาความสุขในระดับที่ละเอียด ประณีต ลึกซึ้งยิ่งขึ้นกว่าระดับกามสุข แต่เพราะยังเป็นลักษณะของการกดข่มกิเลสเหมือนหินทับหญ้า จึงต้องฝึกฝนบ่อย ๆ ซ้ำ ๆ ทำอย่างสม่ำเสมอ

หลักพุทธธรรมดังกล่าว เมื่อถอดรหัสออกมาแล้วสามารถสรุปได้เป็น "สุขขั้นข่มจิตสงบใจ" และเป็นสุขสูตรที่ 4 ต่อเนื่องจากสุขสูตรที่ 1-3 ดังนี้

สุขสูตรที่ 4 : *สูตร 'อยู่เย็นเป็นสุข' หรือ 'สุขข่มจิตสงบใจ'*

ประกอบด้วย : ระเบียบ ระบบ -> สงบ สะอาด -> สว่าง

3. นิพพานสุข หรือ วิมุตติสุข (Nibbāna Sukha : Perfect Happiness or Transcendent Happiness) ความสุขระดับสูงสุด ซึ่งเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดแห่งการประพฤติปฏิบัติตามหลักพระพุทธศาสนา เป็นความสุขที่สมบูรณ์ ไม่ขึ้นอยู่กับสิ่งอิงอาศัยภายนอก เป็นอิสรภาพอย่างแท้จริง เป็นโลกุตตรสุขซึ่งเป็นประโยชน์สุขในระดับปรมัตถประโยชน์ พ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด ความสุขระดับนี้เป็นความสุขขั้น 'พ้นการปรุงแต่ง' คือพ้นจากเวทนาทั้งปวง หมายถึงการเข้าถึงสภาวะนิพพานหรือนิพพานสุข (Attainment of Nibbāna) เป็นระบบพัฒนาความสุขในขั้นโลกุตตรสุขที่ควบคู่ไปกับการพัฒนาโลกุตตรปัญญา (ภาวนามยปัญญาที่เกิดจากวิปัสสนาภาวนา) ตามหลักปัญญา 3 บนฐานปัจจยาการแห่งไตรสิกขา เน้นหลักพัฒนาระดับอธิปัญญาสิกขา (ปัญญา; การฝึกปัญญา ความรู้เห็นตามจริง)

การพัฒนาความสุขในขั้นนี้ เป็นการพัฒนาปัจจัยหรือเงื่อนไขภายใน (Inside Factors / Conditions) หรือกล่าวได้ว่าเป็นผลจากการพัฒนาปัจจัยภายใน จากการอบรมพัฒนาจิตและปัญญาอันเข้มข้น นำสู่สภาวะจิตที่เป็นอิสระจากเงื่อนไข ซึ่งมีอยู่ 4 ระดับ ลักษณะบุคคลที่สามารถเข้าถึงความสุขทั้ง 4 ระดับนี้ ได้แก่ อริยบุคคล 4 ประเภท (กำหนดตามระดับสังโยชน์ 10 ที่ละได้) ได้แก่

อริยบุคคลระดับที่ 1 (โสดาบันบุคคล) : ไร้ยึดมั่น-ผ่านสงสัย-ไม่ถือผิดในกฎ (ละสังโยชน์ได้ 3 ข้อแรก คือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา และ สีลัพพตปรามาส)

อริยบุคคลระดับที่ 2 (สกทาคามีบุคคล) : ไร้ยึดมั่น-ผ่านสงสัย-ไม่ถือผิดในกฎ-เบาบางจากราคะ-โทสะ-โมหะ (ละสังโยชน์ได้ 3 ข้อแรก และเบาบางในสังโยชน์ข้อที่ 4-5 ได้แก่ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส เบาบางในกามราคะและปฏิฆะ)

อริยบุคคลระดับที่ 3 (อนาคามีบุคคล) : ไร้ยึดมั่น-ผ่านสงสัย-ไม่ถือผิดในกฎ-พ้นกามราคะและปฏิฆะ (ละสังโยชน์ได้ 5 ข้อ คือ คือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส กามราคะ และปฏิฆะ)

อริยบุคคลระดับที่ 4 (อรหันตบุคคล) : อิสระจาก ราคะ-โทสะ-โมหะ (ละสังโยชน์ได้หมดทั้ง 10 ข้อ คือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส กามราคะ ปฏิฆะ รูปราคะ อรูปราคะ มานะ อุทธัจจะ และ อวิชชา)

หลักพุทธธรรมที่ใช้เพื่อสร้างความสุขคือ อริยมรรคมีองค์ 8 หรือมัชฌิมาปฏิปทา ซึ่งมีปัญญาสัมมาทิฏฐิหรือสัมมาปัญญาเป็นจุดตั้งต้นที่สำคัญ เปรียบเสมือนการตั้งเข็มทิศที่จะช่วยกำหนดแนวทางชีวิตให้ดำเนินไปได้อย่างถูกตรงดีงาม เพราะสัมมาปัญญาทำให้บุคคลสามารถสร้างพลวัตแห่งการเรียนรู้ด้วยตนเอง พิจารณาไตร่ตรองสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเองอย่างโดยแยบคาย (โยนิโสมนสิการ) เพื่อนำไปประพฤติปฏิบัติให้เห็นผลเชิงประจักษ์ด้วยตนเอง ทำให้สามารถเข้าถึงวิมุตติสุขได้ตั้งแต่ระดับเบื้องต้นจนถึงสูงสุด ส่งผลให้เป็นบุคคลที่มีความมั่นใจ แกล้วกล้า ร่าเริง สามารถเป็นที่พึ่งพาแก่

ตนเองได้ไปตามลำดับ และบุคคลที่บรรลุถึงความสุขในระดับวิมุตติสุขนี้ จะเป็นผู้ที่เกื้อกูลประโยชน์สุขแก่ชาวโลกได้อย่างเต็มที่

หลักพุทธธรรมดังกล่าวเมื่อถอดรหัสออกมาแล้วสามารถสรุปได้เป็น “สุขขั้นพ้นการปรุงแต่ง” และเป็นสุขสูตรที่ 5 ต่อเนื่องจากสุขสูตรที่ 4 ดังนี้

สุขสูตรที่ 5 : *‘สุขอิสรภาพ’ หรือ ‘สุขพ้นการปรุงแต่ง’ (เหนือสุขเหนือทุกข์)*

ประกอบด้วย : 5.1 มัชฌิมา (สายกลาง)

5.2 สุขแท้...ที่นี่และเดี๋ยวนี้ !!!!! (ประมวลผลในเชิงบูรณาการ)

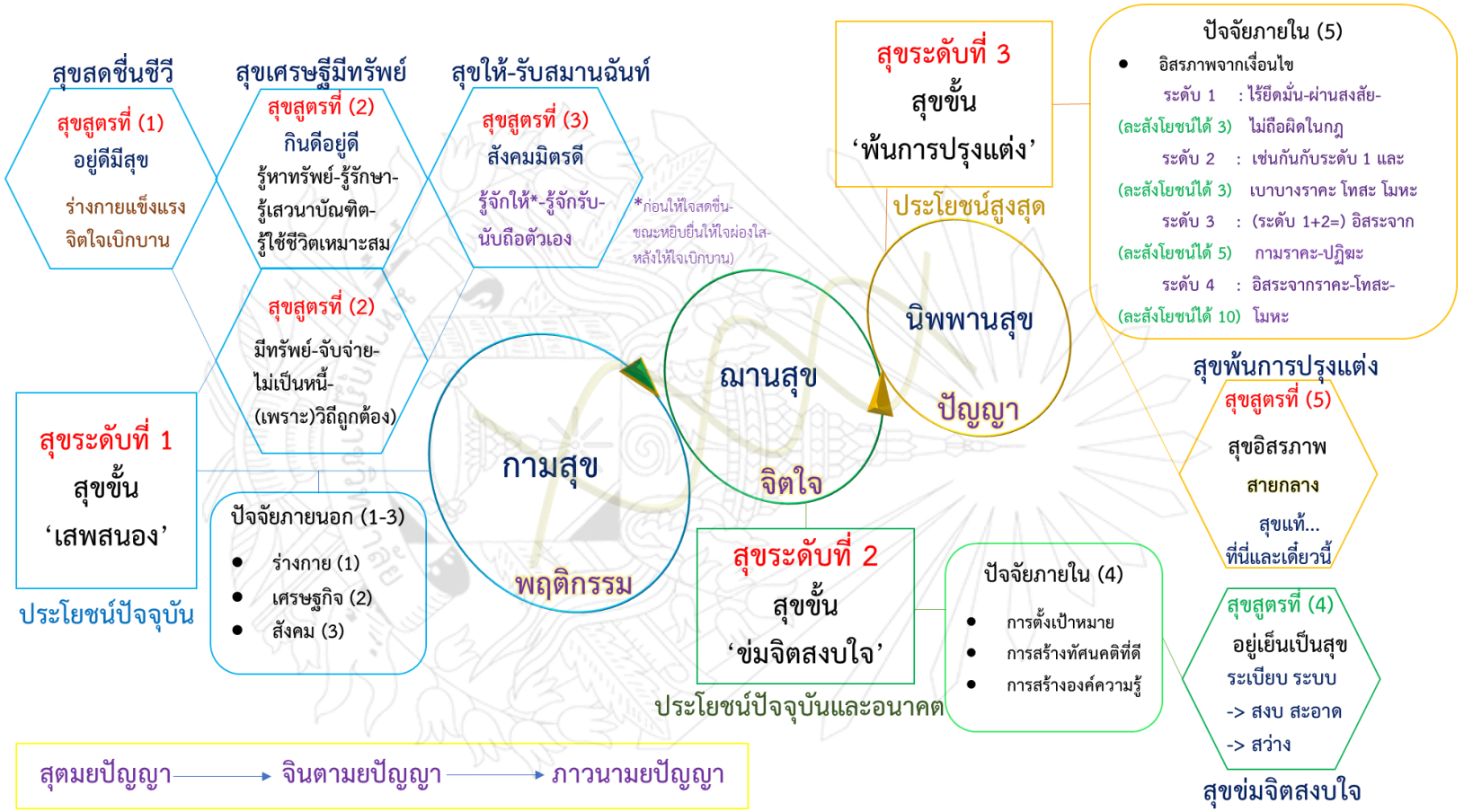
การพัฒนาความสุขทั้ง 3 ระดับ คือ กามสุข ฌานสุข และนิพพานสุข และสูตรพัฒนาความสุขด้วยหลักพุทธธรรมทั้ง 5 บนฐานปัจจยาการแห่งไตรสิกขา และหลักปัญญา 3 สามารถสรุปได้ดังตารางที่ 3.10 และภาพที่ 3.5 สำหรับข้อมูลการวิเคราะห์หลักพุทธธรรมที่ได้จากบทที่ 3 นี้ ผู้วิจัยจะได้นำไปวิเคราะห์ สังเคราะห์ร่วมกับข้อมูลจากบทที่ 2 เพื่อนำไปสู่การออกแบบสัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ เพื่อจะได้แนวทางสำหรับการบูรณาการการสร้างความสุขอย่างยั่งยืนแต่ละประเด็นในบทที่ 4 เป็นลำดับต่อไป

ตารางที่ 3.10 การพัฒนาความสุข 3 ระดับตามหลักพระพุทธธรรม

ระดับความสุข	ระดับปัญญา	มิติปัจจัยที่เกี่ยวข้อง	หลักพุทธธรรมที่นำมาใช้	สรุปสูตรพัฒนาความสุข
1. กามสุข (สุขขั้นเสพสนอง)	**(โลกิยปัญญา)**	**มิติปัจจัยภายนอก (Outside Factors / Conditions):** 1. ร่างกาย (Body / Physical Condition) 2. เศรษฐกิจ (Economic Condition) 3. สังคม (Social Condition)	ทิฏฐธัมมิกัตถประโยชน์ คิหิสุข บุญกิริยาวัตถุ ปัจจยาการแห่งไตรสิกขา (เน้นที่อธิสีลสิกขา) ปัญญา 3	**สุของค์รวม : กายดีจิตพร้อม** **สุขสูตรที่ 1 : (อยู่ดีมีสุข)** **สุขสดชื่นชีวี** ร่างกายแข็งแรง จิตใจเบิกบาน **สุขสูตรที่ 2 : (กินดีอยู่ดี)** **สุขเศรษฐีมีทรัพย์** 2.1 รู้หาทรัพย์-รู้รักษา-รู้เสวนาบัณฑิต-รู้ใช้ชีวิตเหมาะสม 2.2 มีทรัพย์-จับจ่าย-ไม่เป็นหนี้-(เพราะ) วิถีถูกต้อง) **สุขสูตรที่ 3 : (สังคมมิตรดี)** **สุขให้-รับสมานฉันท์** รู้จักให้*-รู้จักรับ-นับถือตัวเอง (ก่อนให้ใจสดชื่น-ขณะหยิบยื่นให้ใจผ่องใส-หลังให้ใจเบิกบาน)*

ระดับความสุข	ระดับปัญญา	มิติปัจจัยที่เกี่ยวข้อง	หลักพุทธธรรมที่ใช้	สรุปสูตรพัฒนาความสุข
2. ฌานสุข (สุขขั้นข่มจิตสงบใจ)	**โลกิยปัญญา**	**มิติปัจจัยภายใน (Inside Factors / Conditions):** 1. การตั้งเป้าหมาย (Sense of Purpose) 2. การสร้างทัศนคติ ((Growth) Attitude/Mindset) 3. การสร้างองค์ความรู้ ((Good) Learning & Knowledge (LK))	บุญกิริยาวัตถุ องค์ฌาน ปัจจยาการแห่งไตรสิกขา (เน้นที่อธิจิตตสิกขา) ปัญญา 3	**สุขสูตรที่ 4 : (อยู่เย็นเป็นสุข)** **สุขข่มจิตสงบใจ** ระเบียบ ระบบ -> สงบ สะอาด -> สว่าง

ระดับความสุข	ระดับปัญญา	มิติปัจจัยที่เกี่ยวข้อง	หลักพุทธธรรมที่นำมาใช้	สรุปสูตรพัฒนาความสุข
3. นิพพานสุข (สุขขั้นพ้นการปรุงแต่ง) เหนือสุขเหนือทุกข์	**โลกุตตรปัญญา**	**มิติปัจจัยภายใน (Inside Factors / Conditions)** 4. อิสรภาพจากเงื่อนไข มี 4 ระดับ คือ **1. อิสรภาพระดับที่ 1 : (พ้นสังโยชน์ 3)** ไร้ยึดมั่น-ผ่านสงสัย-ไม่ถือผิดในกฎ **2. อิสรภาพระดับที่ 2 : (พ้นสังโยชน์ 3++)** ไร้ยึดมั่น-ผ่านสงสัย-ไม่ถือผิดในกฎ-เบาบางจากราคะโทสะโมหะ **3. อิสรภาพระดับที่ 3 : (พ้นสังโยชน์ 5)** ไร้ยึดมั่น-ผ่านสงสัย-ไม่ถือผิดในกฎ-พ้นกามราคะและปฏิฆะ **4. อิสรภาพระดับที่ 4 : (พ้นสังโยชน์ 10)** อิสระจากราคะ-โทสะ-โมหะ	บุญกิริยาวัตถุ อริยมรรคมีองค์ 8 ปัจจยาการแห่งไตรสิกขา (เน้นที่อธิปัญญาสิกขา) ปัญญา 3	**สุขสูตรที่ 5 : (สุขอิสรภาพ) สุขพ้นการปรุงแต่ง / เหนือสุขเหนือทุกข์** 5.1 มัชฌิมา (สายกลาง) 5.2 ที่นี่และเดี๋ยวนี้ !!!!! (ประมวลผลในเชิงบูรณาการ)



ภาพที่ 3.5 พลวัตแห่งการเรียนรู้เพื่อสร้างและพัฒนาความสุขตามหลักพุทธธรรม

บทที่ 4

บูรณาการการสร้างความสุขอย่างยั่งยืน ด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญา

ยุคปัจจุบัน โลกกำลังเผชิญกับวิกฤตการณ์ต่าง ๆ ที่ส่งผลให้ผู้คนจำนวนมากประสบปัญหาภาวะไร้สุข การขาดทักษะการบริหารจิตใจ การรักษาอารมณ์ และ ฯลฯ สถิติผู้ป่วยด้านสุขภาพจิตและสุขภาพกายเพิ่มมากขึ้นยิ่งกว่าทศวรรษที่ผ่านมาอย่างเห็นได้ชัด[1] ดำเนินไปพร้อมกันกับความเจริญก้าวหน้าทางด้านเทคโนโลยี การสื่อสาร สารสนเทศต่าง ๆ จึงปรากฏนักคิด นักปรัชญา นักวิชาการ นักวิจัยในศาสตร์สาขาต่าง ๆ ที่ทุ่มเทพากเพียรพยายาม คิดค้นหาองค์ความรู้ไปจนถึงภูมิปัญญาและนวัตกรรมทั้งหลาย เพื่อใช้บำบัดเยียวยาและสร้างความสุขแก่ชาวโลก

ตั้งแต่ศตวรรษที่ 20 เป็นต้นมา ได้เกิดทฤษฎีความรู้ใหม่ ๆ ทั้งทางโลกตะวันตกและโลกตะวันออก โดยมีจุดมุ่งหมายสำคัญที่ตรงกับความต้องการพื้นฐานอันเป็นเบื้องต้นและที่สุดของมนุษยชาติ คือ เพื่อสร้างความสุขแก่ชีวิต และจากวิวัฒนาการความรู้หรือพลวัตแห่งการเรียนรู้ของมนุษย์ในช่วงหลายทศวรรษที่ผ่านมา บรรดานักวิจัย นักวิทยาศาสตร์ได้ค้นพบเคล็ดลับประการสำคัญว่า ความสุขเป็นสิ่งที่สามารถสร้างให้เกิดขึ้นและพัฒนาให้ยิ่งขึ้นได้ด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้ ซึ่งนอกเหนือไปจากพฤติกรรมที่แสดงออกถึงภาวะสุขแล้ว ปัจจุบันยังสามารถชี้วัดความสุขในลักษณะที่เป็นรูปธรรม จากการตรวจสอบเซลล์ประสาทในสมองและฮอร์โมนความสุขที่หลั่งออกมาจากสมองของมนุษย์ได้อีกด้วย

ในขณะที่ความรู้เป็นสิ่งที่สามารถสั่งสมและถ่ายทอดแก่กันได้ ทั้งความรู้ภายนอก (Explicit Knowledge) และความรู้ภายใน (Tacit Knowledge) โดยผ่านพลวัตแห่งการเรียนรู้ ในลักษณะของกระบวนการเรียนรู้รูปแบบต่าง ๆ ทั้งนี้ ลักษณะขององค์ความรู้และปัญญาในยุคศตวรรษที่ 21 มุ่งเน้นที่การพัฒนาทักษะการเรียนรู้ นวัตกรรม งานอาชีพ การสื่อสาร เทคโนโลยี และทักษะในการดำเนินชีวิตแก่คนทุกคน เพื่อความพร้อมรับมือกับปรากฏการณ์ต่าง ๆ ที่สามารถเกิดขึ้นได้ทุกขณะจากภาวะผันผวนปรวนแปรไม่แน่นอนตลอดเวลา ตามความเป็นไปของพลวัตแห่งสังคมในยุคปัจจุบัน โดย

---

[1]Rocket Media Lab: สำรวจข้อมูลผู้ป่วยจิตเวชและบุคลากรสาธารณสุขด้านจิตเวชของไทย - ศูนย์ข้อมูล&ข่าวสืบสวนเพื่อสิทธิพลเมือง (TCIJ) (tcijthai.com) (เข้าเมื่อ 9 เมษายน 2566).

คุณสมบัติเหล่านี้ยังคงอยู่ในระหว่างการเรียนรู้และพัฒนาจากปัญหาที่มนุษย์ประสบพบเจอได้อยู่ตลอดในชีวิตจริง ประกอบกับการพยายามศึกษาค้นคว้าศาสตร์ต่าง ๆ เพื่อตอบโจทย์การสร้างความสุขแก่มนุษยชาติ

พระพุทธศาสนาในฐานะศาสตร์แห่งพุทธะ (พุทธศาสตร์) ที่คนส่วนใหญ่คิดเห็นกันว่าเป็นศาสตร์ที่เน้นเฉพาะความเชื่อทางด้านจิตวิญญาณ ต่อเมื่อมีการศึกษาเรียนรู้กันอย่างกว้างขวางและลึกซึ้งยิ่งขึ้น ปัจจุบันพุทธศาสตร์จึงได้กลายเป็นศาสตร์ที่คนให้ความสนใจกันมาก กระทั่งถือได้ว่าเป็นศาสตร์สำคัญอีกศาสตร์หนึ่งในยุคนี้ ด้วยพบว่านอกจากหลักการพัฒนาทางด้านจิตวิญญาณแล้ว พระพุทธศาสนายังเป็นหลักคำสอนที่เป็นสากล มีลักษณะเป็นพลวัตแห่งการเรียนรู้ทั้งภาคทฤษฎี (ปริยัติ) และภาคปฏิบัติ (ปฏิบัติ) ที่ให้ผลปรากฏในเชิงประจักษ์ (ปฏิเวธ) ได้จริง สำหรับผู้ที่สนใจศึกษาเรียนรู้แล้วนำไปประพฤติปฏิบัติตามจริงย่อมเห็นผลตามได้จริง[2] โดยเป้าหมายสำคัญคือความเป็นศาสตร์แห่งการพัฒนาปัญญา พัฒนาจิตใจ พัฒนาความสุข ซึ่งก็คือการพัฒนาชีวิตมนุษย์ และสามารถพิสูจน์ได้ด้วยหลักการทางวิทยาศาสตร์โดยไม่จำกัดยุคสมัย การบูรณาการพระพุทธศาสนาเข้ากับศาสตร์วิชาการสาขาต่าง ๆ ในโลกจึงเป็นที่มุ่งหวังว่าศาสตร์ทั้ง 2 ลักษณะจะสามารถเติมเต็มซึ่งกันและกัน และสามารถตอบโจทย์การสร้างความสุขแก่คนในโลกยุคปัจจุบันได้อย่างแท้จริง

ในบทนี้ ผู้วิจัยจะได้วิเคราะห์หลักธรรมแห่งพุทธศาสตร์กับหลักวิชาการแห่งศาสตร์สมัยใหม่ทั้งที่เป็นทฤษฎีทางตะวันตกและทฤษฎีทางตะวันออก ในลักษณะที่เป็นพลวัตแห่งการเรียนรู้เพื่อสร้างความสุขแก่ชีวิตมนุษย์ ทั้งในแง่ความสอดคล้องและการบูรณาการเพื่อเติมเต็มซึ่งกันและกัน ตลอดวิเคราะห์แนวทางการบริหารจัดการ ปัจจัยที่เกี่ยวข้องในการสร้างความสุขด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้ แล้วนำข้อสรุปองค์ความรู้ใหม่มาสร้างรูปแบบการสร้างความสุขอย่างยั่งยืนด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญา เพื่อตอบโจทย์วิถีการดำรงชีวิตให้มีความสุขของคนในสังคมโลก ในยุคที่ต้องปรับตัวให้เท่าทันกับความเปลี่ยนแปลงแบบพลิกผันรวดเร็วฉับไวซึ่งกำลังเป็นปัญหาใหญ่ของคนยุคปัจจุบัน โดยผู้วิจัยจะใช้ข้อมูลจากบทที่ 2-3 ประกอบเข้ากับข้อมูลที่ได้จากบทสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) จากท่านผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) ซึ่งเป็นผู้ทรงคุณวุฒิผู้เชี่ยวชาญพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญาในแต่ละด้าน แสดงไว้ในรายละเอียดแต่ละหัวข้อ ก่อนที่จะนำไปสู่ข้อสรุปองค์ความรู้ใหม่

4.1 กรอบแนวคิดการบูรณาการการสร้างความสุขด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้

พลวัตแห่งการเรียนรู้เป็นกระบวนการแห่งความเปลี่ยนแปลง เคลื่อนไหว ไม่หยุดนิ่ง ในการเรียนรู้การศึกษาพฤติกรรมของมนุษย์ที่มีปฏิสัมพันธ์ต่อสิ่งต่าง ๆ และต่อมนุษย์ด้วยกันอย่างต่อเนื่อง การส่งต่อเหตุปัจจัย การอาศัยกันของสิ่งต่าง ๆ ที่เกี่ยวเนื่องกับมนุษย์ตั้งแต่เริ่มต้นชีวิต การดำเนินของ

[2]ม.ม. 13/342-343/415.

โลกและจักรวาลล้วนมีลักษณะเป็นพลวัต เปลี่ยนแปลงและเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา ไปจนถึงการศึกษาเรียนรู้กระบวนการพลวัตแห่งสังคมที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตของมนุษย์ตั้งแต่เกิดจนตาย การศึกษาสายธารแห่งอดีตที่ทอดยาวมาถึงปัจจุบัน ผลจากการเรียนรู้สิ่งสำเร็จและความผิดพลาดที่กลายเป็นบทเรียนทรงคุณค่าทำให้คนเกิดการพัฒนา ตั้งแต่ก้าวแรกของความคิดที่ตั้งใจจะเรียนรู้ด้วยความใฝ่รู้[3] ปรับแง่มุมจากการเสพด้วยตัณหาให้กลายเป็นการพัฒนาปัญญา จนกระทั่งสามารถเกิดปัญญาสูงสุดคือความรู้ความเข้าใจชีวิตตามที่เป็นจริง นำไปสู่ความดับทุกข์ สร้างสุขได้อย่างยั่งยืน ส่งต่อไปยังอนาคต และเพื่อตอบโจทย์การสร้างความสุขซึ่งเป็นสิ่งที่มนุษย์พากันแสวงหาอย่างยิ่ง โดยเฉพาะในยุคปฏิวัติดิจิทัลและภายหลังจากวิกฤตการณ์โควิด-19 มีผลให้แนวทางการเรียนรู้ยุคศตวรรษที่ 21 กลายเป็นยุคแห่งการเปลี่ยนผ่านของสรรพสิ่งอย่างพลิกผันฉับไว ทำให้คนจำเป็นต้องปรับตัวกันอย่างยิ่งยวด เพื่อพร้อมรับมือกับปรากฏการณ์ต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้นตามกระบวนการพลวัตแห่งสังคม ตั้งอยู่และดับไปในช่วงเวลาสั้น ๆ แต่ส่งผลกระทบต่อเนื่อง นำสู่การปรับวิถีชีวิตเข้าสู่สมดุลใหม่เพื่อขับเคลื่อนพลวัตแห่งชีวิตต่อไป

จุดเริ่มต้นสำคัญของพลวัตแห่งการเรียนรู้ จึงเป็นการศึกษากระบวนการเรียนรู้และกระบวนการทางสังคมของมนุษย์ ซึ่งในทางพุทธศาสตร์ก็คือการศึกษาชีวิตและความจริงของชีวิต[4] อันประกอบด้วยรูป-นาม (กาย-ใจ) มี “คน” เป็นศูนย์กลางกระบวนการเรียนรู้ทั้งปวง สอดคล้องกับการศึกษาศาสตร์การเรียนรู้ตามหลักสากล ทั้งด้านสังคมวิทยา จิตวิทยามนุษย์ จิตวิทยาความสุข วิทยาศาสตร์และวิทยาศาสตร์ประยุกต์สาขาต่าง ๆ อาทิ วิทยาศาสตร์สมอง วิทยาศาสตร์ความสุข ซึ่งแท้จริงก็คือการศึกษาธรรมชาติและการนำเอาสิ่งต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับธรรมชาติ ตลอดถึงการพัฒนาคุณค่าของสรรพสิ่งในรูปแบบต่าง ๆ มาทดแทนธรรมชาติ เพื่อสร้างประโยชน์และความสุขแก่ชีวิตมนุษย์ การบูรณาการพลวัตแห่งการเรียนรู้เพื่อพัฒนาให้เกิดปัญญารู้แจ้งด้วยเป้าประสงค์ในการพัฒนาความสุข จึงจำเป็นต้องเข้าใจเหตุปัจจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กับชีวิตมนุษย์ด้านต่าง ๆ ตามขอบเขตของแนวคิดทฤษฎีที่ยกมาศึกษาตามสมัยนิยม แล้วเติมเต็มให้สมบูรณ์พร้อมยิ่งขึ้นด้วยหลักพุทธธรรม ซึ่งให้ผลพิสูจน์ในเชิงประจักษ์มาเป็นเวลานานกว่า 2,500 ปี เพื่อพัฒนาปัญญา พัฒนาความสุข และพัฒนาชีวิตมนุษย์ให้เกิดคุณค่าและประโยชน์สุขได้สูงสุด

4.1.1 บูรณาการแนวคิดทฤษฎีพลวัตแห่งการเรียนรู้ในการสร้างความสุข

พลวัตแห่งการเรียนรู้ตามวิถีศาสตร์สมัยใหม่ ประกอบด้วยวิวัฒนาการความรู้ในวิถีแห่งโลกิยปัญญา เริ่มต้นจากกระบวนการแห่งสุตะในการให้ได้มาซึ่งข้อมูลต่าง ๆ สู่ความรู้ ด้วยการอ่าน การดู การฟัง สืบค้นจาก Search Engine เป็นต้น หลักการสำคัญคือ การพัฒนาข้อมูล (Data) ที่ได้รับรู้

---

[3]สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), ความสุขในตัว, สืบค้นจาก ยูทูป (เข้าเมื่อ 1 เมษายน 2566).

[4]สุเชาวน์ พลอยชุม, *พุทธปรัชญาในสุตตันตปิฎก,* อ้างแล้ว, หน้า 29.

นำมาประมวลผลเป็นสารสนเทศ (Information) วิเคราะห์ สังเคราะห์ เชื่อมโยง ให้เกิดเป็นองค์ความรู้ (Knowledge) ต่าง ๆ กระทั่งกลายเป็นความรู้ที่ฝังอยู่ในตัวบุคคล (Tacit Knowledge) และสามารถถ่ายทอดออกมาเป็นความรู้ที่แจ้งชัด (Explicit Knowledge) แล้วพัฒนาเป็นปัญญา (Wisdom) และนวัตกรรมทางปัญญา (Innovation) เพื่อการนำไปใช้ประโยชน์ต่อไปได้ตามลำดับ

จากข้อมูลเบื้องต้นในการวิจัยสามารถวิเคราะห์พลวัตแห่งการเรียนรู้ของมนุษย์อย่างเป็นลำดับขั้น เพื่อนำมาสังเคราะห์แนวคิดการบูรณาการพลวัตแห่งการเรียนรู้เพื่อสร้างความสุขได้เป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

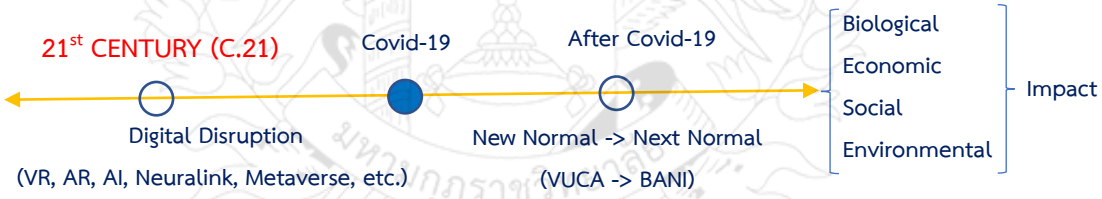
1. Timeline ของพลวัตแห่งการเรียนรู้และพลวัตแห่งสังคมครั้งสำคัญของมนุษย์

1.1) ช่วงก่อนศตวรรษที่ 21 - ศตวรรษที่ 21 :



ภาพที่ 4.1 Timeline พลวัตแห่งการเรียนรู้จากอดีตถึงปัจจุบัน

1.2) ช่วงศตวรรษที่ 21 (ยุคปัจจุบัน)



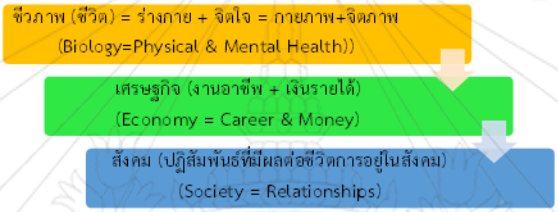
ภาพที่ 4.2 Timeline พลวัตแห่งการเรียนรู้ยุคศตวรรษที่ 21 (ยุคปัจจุบัน)

2. วิเคราะห์ประเด็นปัญหาและแนวทางการแก้ไขตามแนวทางพลวัตแห่งการเรียนรู้ โดยวิเคราะห์ภาพรวม Q1-Q4 ไว้ก่อนตอนหนึ่ง สามารถแสดงได้ดังภาพที่ 4.3 แล้วจึงวิเคราะห์รายละเอียดประเด็นต่าง ๆ ใน Q1-Q4 ตลอดถึงแนวทางการแก้ไข ตามแนวทางพลวัตแห่งการเรียนรู้ไว้อีกตอนหนึ่ง แสดงได้ดังภาพที่ 4.4

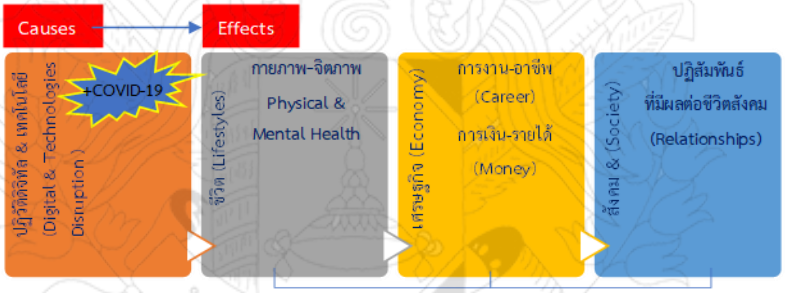
Q1 ปัญหา : ภาวะไร้สุข, สุขไม่ยั่งยืน	Q2 วิถีชีวิตยุคปัจจุบัน : สาเหตุ : ความเปลี่ยนแปลงทุกด้านอย่างรวดเร็ว
Q3 สิ่งที่ต้องการ : ความสุขอย่างผู้มีปัญญา (=พุทธธรรมสร้างสุข)	Q4 วิธีดำเนินการ : ปรับช่องว่าง-สร้างดุลยภาพ พลวัตแห่งการเรียนรู้และพลวัตแห่งสังคม

ภาพที่ 4.3 วิเคราะห์ภาวะสุข-ไร้สุข และการแก้ไขตามแนวทางพลวัตแห่งการเรียนรู้ (1)

Q1 : What ? **ภาวะไร้สุข, สุขไม่ยั่งยืน** (Unhappiness)



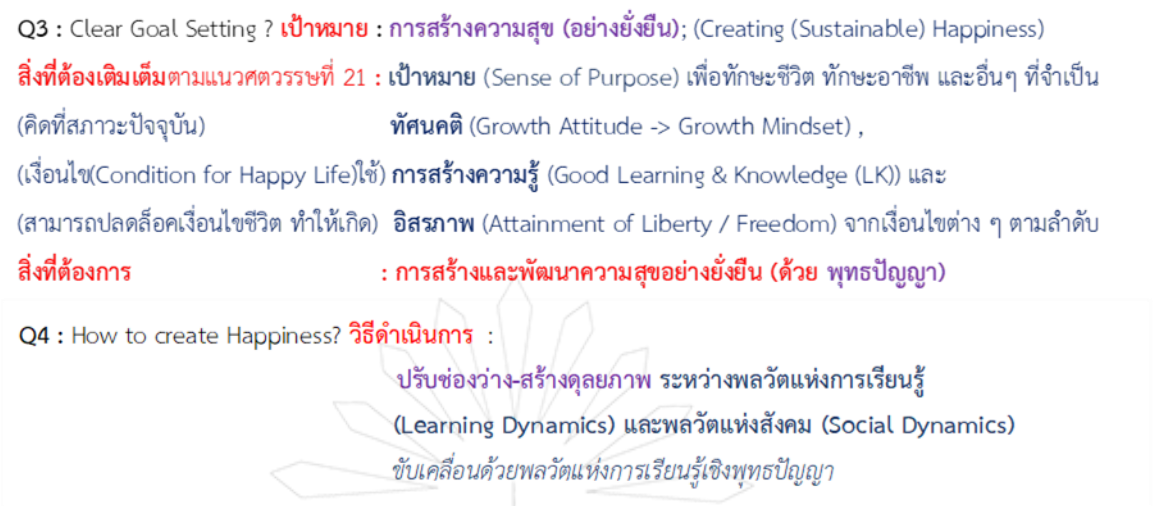
Q2 : Cause & Effects ? **ความพลิกผันด้านต่าง ๆ** (Disruption)



Q1 & Q2 : สรุปปัจจัยที่เกี่ยวข้องได้เป็น 1. ด้านชีวภาพ (ชีวิต=กายภาพ+จิตภาพ) 2. ด้านเศรษฐกิจ 3. ด้านสังคม จำแนกเป็นปัจจัยภายนอกและปัจจัยภายใน ในการสร้างความสุข ได้แก่

มิติปัจจัยภายนอก 1. ด้านร่างกาย (กายภาพและส่วนเกี่ยวข้องกับกายภาพ) 2. ด้านเศรษฐกิจ 3. ด้านสังคม

มิติปัจจัยภายใน ด้านจิตใจ จำแนกเป็น 1. เป้าหมายในชีวิต 2. ทัศนคติในการดำรงชีวิต 3. องค์ความรู้ 4. เงื่อนไขในการดำเนินชีวิตและการปลดล็อคเงื่อนไขสู่อิสรภาพ (อิสรภาพจากเงื่อนไขต่างๆ)



ภาพที่ 4.4 วิเคราะห์ภาวะสุข-ไร้สุขและการแก้ไขตามแนวทางพลวัตแห่งการเรียนรู้ (2)

3. จาก Q4 พิจารณาข้อมูลพลวัตการเรียนรู้ในช่วงศตวรรษที่ 20-21 เพิ่มเติมได้ข้อสรุปดังนี้

3.1 ทฤษฎีการเรียนรู้ร่วมสมัย ใช้กลุ่มพุทธิปัญญานิยม (Cognitivism Theory)

- เพื่อสร้างความรู้ใหม่ผสานเข้ากับความรู้เก่า โดยใช้ทฤษฎีการสร้างความรู้ของเพียเจต์ (Piaget's Constructivism Theory)
- เพื่อพัฒนาทักษะการเรียนรู้ต่าง ๆ ให้สอดคล้องกับยุคปัจจุบัน และมีแนวทางให้สามารถประเมินผลตนเองได้ ใช้ทฤษฎีการเรียนรู้ของบลูม (Bloom's Taxonomy)

3.2 ทฤษฎีการสร้างความสุข ที่สอดคล้องกับยุคสมัยปัจจุบัน (ศตวรรษที่ 21)

- ทฤษฎีการสร้างความสุข จากพื้นฐานภาวะสุข ใช้ทฤษฎีภาวะลื่นไหล (The Flow State Theory) โดยผู้ได้รับการยกย่องเป็นเสมือนบิดาแห่งจิตวิทยาความสุขและเป็นบิดาแห่งโฟลว์ ศ.ดร.มิฮาย ชิกเซนต์มิฮายี
- ทฤษฎีการสร้างความสุข จากพื้นฐานภาวะไร้สุข ใช้ทฤษฎีพีระมิดสามสุข (The Three Happiness Pyramid Theory) โดย จิตแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านประสาทวิทยาศาสตร์ นายแพทย์ซิน คาบาซาวะ

ตารางที่ 4.1 ข้อมูลสนับสนุนทฤษฎีการสร้างความสุขยุคศตวรรษที่ 21 ที่นำมาใช้ในงานวิจัย

	Flow Theory (ตะวันตก)	3HP Theory (ตะวันออก)
ระยะเวลาเก็บข้อมูล	>25 ปี	>30 ปี
ข้อมูลสนับสนุนการวิจัย	$>1x10^5$ ราย	หลายพันราย
สภาวะพื้นฐานศึกษาจาก	ภาวะสุข	ภาวะไร้สุข
เป้าหมายที่ศึกษา	ความสุขของคนสำเร็จ	คืนความเป็นปกติสุขแก่คนไร้สุข
เป้าหมายที่ต้องการ	การทำงานเป็นสุข สภาวะลื่นไหล (Flow)	การใช้ชีวิตเป็นปกติสุข สร้างภูมิคุ้มกันความทุกข์
ตรวจสอบ/วัดผลด้าน	พฤติกรรม บุคลิกภาพ	พฤติกรรม บุคลิกภาพ
	ประสาทวิทยาศาสตร์ จิตวิทยา	ประสาทวิทยาศาสตร์ จิตบำบัด
ลักษณะการใช้ทฤษฎี	เน้นการสร้างสรรค์งาน	เน้นการใช้ชีวิต
ตัวชี้วัดความสุข (KPI)	เซโรโทนิน และโดพามีน	เซโรโทนิน ออกซิโตซิน และโดพามีน

ขั้นตอนการวิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูล ตามภาพที่ 4.1-4.4 อธิบายได้ว่า เมื่อใช้เวลาของชีวิตคนในยุคปัจจุบันคือศตวรรษที่ 21 เป็นตัวตั้ง ตามแนวทางวิเคราะห์ข้อมูลพลวัตแห่งการเรียนรู้และความสุขของคนในยุคศตวรรษที่ 20-21 ซึ่งมีผลกระทบเชื่อมโยงต่อกันในลักษณะที่เป็นพลวัต วิเคราะห์ตั้งแต่ยุคปฏิวัติวิทยาศาสตร์ศตวรรษที่ 16 เป็นต้นมา พบว่า ยุคศตวรรษที่ 21 ภาพรวมการใช้ชีวิตและปัญหาของคนในสังคมโลกพบภาวะไร้สุขเพิ่มมากขึ้น โดยเฉพาะเมื่อเผชิญกับ Digital Disruption และสถานการณ์โควิด-19 ซึ่งนำมนุษย์สู่ความเปลี่ยนแปลงอย่างพลิกผันฉับไว โดยเฉพาะมิติปัจจัยการใช้ชีวิตทางด้านเศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อม โดยพิจารณาจากตัวชี้วัดปัญหาภาวะไร้สุขจากอัตราการฆ่าตัวตายสำเร็จ จากรายงานขององค์การอนามัยโลก (WHO)

ดังนั้น การตั้งเป้าหมายการสร้างภาวะความสุขและความสุขที่ยั่งยืนสำหรับการใช้ชีวิตของคนยุคปัจจุบัน โดยมองภาพรวมเชิงระบบ สามารถสรุปเหตุปัจจัยและผลกระทบด้านต่าง ๆ ต่อชีวิตมนุษย์ จำแนกเป็นด้านชีวภาพ (ชีวิต=กายภาพ+จิตภาพ) เศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อม แล้วพิจารณารายละเอียด Q1-Q4 เพิ่มเติม ประกอบเข้าด้วยกันกับทฤษฎีการสร้างความสุขทั้ง 2 ทฤษฎี รวมถึงปัจจัยหรือเงื่อนไขแห่งความสุขตามแนวทางการรายงานความสุขโลก (United Nations World Happiness Report) ซึ่งประกอบด้วย รายได้ทางเศรษฐกิจ การสนับสนุนทางสังคม อายุขัยคาดเฉลี่ย

(สุขภาพ) เสรีภาพ ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ การปราศจากคอร์รัปชัน[5] ทำให้สามารถกำหนดเหตุปัจจัยหรือเงื่อนไขที่เกี่ยวข้องกับความสุขในชีวิตของคนยุคปัจจุบันได้เป็น 2 ลักษณะ ได้แก่

1. *มิติด้านปัจจัยภายนอกหรือเงื่อนไขภายนอก* (Outside Conditions) คือ ร่างกาย (กายภาพและส่วนเกี่ยวข้องกับกายภาพ) เศรษฐกิจ (งานอาชีพ-รายได้) สังคม (ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ความสัมพันธ์ของการอยู่ร่วมกันของคนในสังคมอย่างเป็นสุข และความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม)

2. *มิติด้านปัจจัยภายในหรือเงื่อนไขภายในบุคคล* (Inside Conditions) คือ จิตใจ และส่วนที่เกี่ยวข้องกับจิตใจของบุคคล จำแนกได้เป็นประเด็นเรื่องการตั้งเป้าหมายชีวิต การสร้างทัศนคติที่ดีในการดำรงชีวิต การสร้างองค์ความรู้ให้เท่าทันกับความเปลี่ยนแปลงเพื่อปลดล็อคเงื่อนไขชีวิต ซึ่งเมื่อสามารถปลดล็อคเงื่อนไขต่าง ๆ ได้ บุคคลนั้นย่อมมีความสุขจากการมีเสรีภาพแก่ตนเองเพิ่มมากขึ้น

ผลวิเคราะห์จากพลวัตแห่งการเรียนรู้ของมนุษยชาติที่นำสู่วิวัฒนาการของศาสตร์ร่วมสมัย (ยุคศตวรรษที่ 20-21) ซึ่งกำลังเป็นที่สนใจอย่างยิ่งของพลเมืองโลก ได้แก่ ศาสตร์แห่งการเรียนรู้หรือศาสตร์แห่งการสร้างปัญญา และศาสตร์แห่งการสร้างความสุข โดยทฤษฎีการเรียนรู้รูปแบบต่าง ๆ โดยเฉพาะทฤษฎีการเรียนรู้ร่วมสมัยแบบพุทธิปัญญานิยม (Cognitivism Theory) งานวิจัยนี้ได้อ้างอิงทฤษฎีการเรียนรู้ (Learning Theory) 2 ทฤษฎี ได้แก่ ทฤษฎีการสร้างเชาวน์ปัญญาของเพียเจต์ (Piaget's Constructivism Theory) และ ทฤษฎีการเรียนรู้ของบลูม (Bloom's Taxonomy) ซึ่งแสดงให้เห็นถึงแนวคิดและแนวทางการเรียนรู้เพื่อสร้างปัญญาอย่างเป็นพลวัต ซึ่งควบคู่อยู่ในกระบวนการสร้างความสุขทุกช่วงการดำเนินชีวิตของคนเรา แนวทางการติดตามผลตลอดแนวทางการบ่งชี้พัฒนาการที่เกิดขึ้น

ทฤษฎีการสร้างความรู้ของเพียเจต์ (Piaget's Constructivism Theory) ประกอบด้วยกระบวนการซึมซับประสบการณ์ (Assimilation) และกระบวนการปรับโครงสร้างทางเชาวน์ปัญญา (Accommodation) เพื่อปรับเปลี่ยนโครงสร้างสติปัญญาเดิมให้สอดคล้องกับสิ่งแวดล้อมใหม่ที่ได้เรียนรู้เพิ่มเติม สู่การปรับสมดุล (Equilibrium) ให้เหมาะกับแต่ละบุคคล ซึ่งจะมีผลโดยตรงต่อการสร้างรอยเชื่อมต่อของเซลล์ประสาทสมองในกระบวนการเรียนรู้ ทำให้สมองมีพัฒนาการในระดับโครงสร้าง เพื่อพัฒนาเป็นความรู้และปัญญาที่จะสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้ สนับสนุนลักษณะการเรียนรู้อย่างต่อเนื่องและตลอดชีวิต ซึ่งจะสอดคล้องกับวิถีการดำเนินชีวิตที่มีการเรียนรู้เป็นปกติของคนเรา และสอดคล้องกับแนวทางการสร้างความรู้ศตวรรษที่ 21 เพื่อพัฒนาทักษะต่าง ๆ ที่จะนำไปสู่การสร้างและพัฒนาความสุข

---

[5]วิกิง ไมค์, *ลุกกะ วิถีความสุขจากทุกมุมโลก,* แปลโดย ลลิตา ผลผลา, อ้างแล้ว, หน้า 22.

จากการศึกษาพลวัตแห่งการเรียนรู้ทางวิทยาศาสตร์สมองทำให้ทราบว่า สมองเป็นอวัยวะที่ทำหน้าที่สร้างสรรค์และพัฒนากระบวนการเรียนรู้ให้เกิดขึ้นได้ตลอดช่วงชีวิตของมนุษย์[6] เป็นการพัฒนาอย่างต่อเนื่องในเชิงพลวัตได้ตลอดชีวิต สอดคล้องกับงานวิจัยรางวัลโนเบลในปี 2000 เรื่อง ‘การแปรสัญญาณในระบบประสาท’ ของนายแพทย์อีริก อาร์.แคนเดล ที่ทำให้ทราบว่า เซลล์ประสาทในสมองมีผลเกี่ยวข้องกับการสร้างองค์ความรู้ แนวคิด ทัศนคติและพฤติกรรมของบุคคล และสารเคมีในสมองบางประเภท อาทิ ฮอร์โมนต่าง ๆ มีความเกี่ยวข้องโดยตรงต่อความสุขในชีวิตของคนเรา การตรวจสอบพลวัตแห่งการเรียนรู้เพื่อสร้างความสุขในโลกปัจจุบัน สามารถอาศัยความก้าวหน้าของวิทยาการต่าง ๆ เป็นเครื่องชี้วัด เช่น ตรวจการทำงานของสมองและระบบประสาทของมนุษย์โดย fMRI (Functional magnetic resonance imaging) เป็นต้น

ทฤษฎีการเรียนรู้ของบลูม (Bloom’s Taxonomy) บ่งชี้ว่า ทุกการเรียนรู้ของมนุษย์ที่เกิดขึ้นในพลวัตแห่งการเรียนรู้ส่งผลต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคล และสามารถตรวจสอบประเมินผลได้ด้วยตนเอง ทฤษฎีนี้สามารถประยุกต์ใช้โดยแบ่งการพัฒนากระบวนการเรียนรู้เป็น 3 ด้าน ตลอดไปถึงแนวทางประเมินผล ซึ่งสอดคล้องกับทักษะศตวรรษที่ 21 ทั้งด้าน *พุทธิพิสัย* การเปลี่ยนแปลงด้านความรู้ ความเข้าใจ ความคิด สติปัญญา (Cognitive Domain) ด้าน *จิตพิสัย* อารมณ์ ความรู้สึก ทัศนคติ ค่านิยม (Affective Domain) และด้าน *ทักษะพิสัย* ความชำนาญในการลงมือปฏิบัติ (Psychomotor Domain) สอดคล้องกับผลงานวิจัยของศาสตราจารย์เอดการ์ เดลและ NTL Institute (National Training Laboratories Institute) ที่พบว่า การเรียนรู้จากการลงมือทำ (Active Learning) ก่อให้เกิดประสิทธิภาพแก่ผู้เรียนได้มากถึง 90% มากกว่าการเรียนรู้ด้วยวิธีอื่น ๆ

สำหรับแนวคิดทฤษฎีแห่งการสร้างความสุข (Happiness Theory) ประกอบด้วย 2 ทฤษฎีที่นำมาใช้ในงานวิจัยนี้ เป็นแนวคิดทฤษฎีซึ่งเป็นที่นิยมอย่างกว้างขวางในโลกยุคปัจจุบัน ได้แก่ ทฤษฎีภาวะลื่นไหล (The Flow State Theory) ศึกษาบนพื้นฐานโจทย์ว่าด้วยการศึกษาลักษณะพลวัตแห่งการเรียนรู้ในการสร้างความสุขของคนที่ประสบความสำเร็จด้านต่าง ๆ ในชีวิตเป็นเบื้องต้น และทฤษฎีพีระมิดความสุข 3 ขั้น (The Three Happiness Pyramids Theory) ศึกษาบนพื้นฐานโจทย์ว่าด้วยการศึกษาลักษณะพลวัตแห่งการเรียนรู้ที่เกี่ยวกับปัญหาสุขภาพจิตที่นำมาซึ่งปัญหาอื่น ๆ อีกมากมายของคนยุคปัจจุบัน และวิธีการเยียวยารักษาเพื่อสร้างความสุขแก่ผู้ที่ขาดภูมิคุ้มกันทางจิตใจ และพบว่า ศาสตร์แห่งความสุขทางโลกตะวันตก คือ ทฤษฎีภาวะลื่นไหล (The Flow State Theory) แสดงให้เห็นถึงภาวะการปรับสมดุลทางจิตใจ ซึ่งเป็นสภาวะที่บุคคลจะมีความดื่มด่ำเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันกับสิ่งที่ตนทำ เป็นการฝึกฝนปรับโครงสร้างเนื้อหาของจิตให้มีระเบียบแบบแผน เริ่มต้นที่ความรู้สึกตัว ทำให้ความคิด เจตจำนง และระบบประสาทสัมผัสทั้งหมดโฟกัสไปยังเป้าหมายเดียวกัน

---

[6]สมองพัฒนาได้ ด้วยการเจริญสติ – dhammakayasite (wordpress.com) (Aug 5, 2016). (เข้าเมื่อ 15 เมษายน 2566)

การจดจ่อในสิ่งที่มุ่งหมายจะทำและความรู้สึกท้าทายที่จะทำสิ่งที่ดีที่สุดในจุดนั้นเป็นการสร้างแรงจูงใจภายใน กระทั่งสามารถก้าวข้ามผ่านความรู้สึกถึงตัวตน สู่การหลอมรวมเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันกับสิ่งที่ทำ เป็นการเปิดโอกาสสำหรับการเรียนรู้และพัฒนาทักษะ ซึ่งในสภาวะนี้ ฮอร์โมนแห่งความสุขคือโดพามีนและเซโรโทนิน จะหลั่งออกมาจากสมอง ส่งผลให้บุคคลสามารถเพิ่มประสิทธิภาพการเรียนรู้ได้มากกว่าคนทั่วไปถึง 250 %[7] ฮอร์โมน 2 ชนิดนี้เมื่อทำงานร่วมกันจะมีผลในการกำหนดพฤติกรรมของคน ทั้งนี้ ปัจจัยที่ทำให้เกิดภาวะดังกล่าวสามารถสร้างให้เกิดขึ้นจากพลวัตแห่งการเรียนรู้ ทั้งศักยภาพด้านร่างกายและจิตใจของบุคคล

สอดคล้องกับศาสตร์แห่งความสุขทางโลกตะวันออก คือ ทฤษฎีพิระมิดความสุข 3 ขั้น (The Three Happiness Pyramids Theory) ซึ่งแสดงให้เห็นว่า ความสุขของคนเราขึ้นกับพลวัตแห่งการเรียนรู้การบริหารจัดการสภาวะสมดุลในการใช้ชีวิตทั้งทางร่างกายจิตใจ ตลอดปฏิสัมพันธ์ต่อเพื่อนร่วมสังคม ความสุขที่เกิดขึ้นสามารถชี้วัดผ่านสารชีวโมเลกุลที่เป็นฮอร์โมนความสุข ซึ่งหลั่งออกมาจากสมองของมนุษย์ งานวิจัยนี้จะได้กล่าวถึงเฉพาะฮอร์โมนที่ใช้เป็นตัวแทนของสารความสุข 3 ชนิด คือ เซโรโทนิน (สารสงบ-สมดุลดี) ออกซิโตซิน (สารสัมพันธ์-สัมพันธภาพดี) และโดพามีน (สารสำเร็จ-สัมฤทธิผลดี)[8] เนื่องจากทางการแพทย์ใช้ฮอร์โมนแห่งความสุข 3 ชนิดดังกล่าวเป็นตัวชี้วัดความสุขของบุคคล จากการค้นพบว่าการขาดสมดุลของฮอร์โมนเหล่านี้เป็นสาเหตุสำคัญประการหนึ่งที่นำไปสู่ภาวะซึมเศร้า ซึ่งเป็นปัญหาทางสุขภาพร่างกายและจิตใจทั้งทางตรงและทางอ้อมที่กำลังทวีความรุนแรงมากขึ้นในสังคมปัจจุบัน

เบื้องต้น ได้ข้อสรุปภาพรวมปัจจัยการสร้างความสุขด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้ที่ดำเนินมาถึงยุคศตวรรษที่ 21 ดังภาพที่ 4.5



ภาพที่ 4.5 สรุปแนวทางเบื้องต้นการบูรณาการการสร้างความสุขด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้

[7]ภัทรพล ศิลปาจารย์, *THE ONE % สิ่งที่คนสำเร็จ 1% ของโลกทำ คน 99% อยากรู้*, อ้างแล้ว, หน้า 124-125.

[8]ดูรายละเอียดคุณสมบัติสารความสุขแต่ละชนิดได้ในบทที่ 2.

จากแนวคิดพลวัตแห่งการเรียนรู้ดังกล่าว การบริหารจัดการปัจจัยภายนอกหรือเงื่อนไขภายนอกและปัจจัยภายในหรือเงื่อนไขภายใน ตามหลักบูรณาการการสร้างความสุขด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้ให้เกิดดุลยภาพ นอกจากจะมีความมุ่งหมายเพื่อพัฒนาทักษะด้านต่าง ๆ ที่จำเป็นต่อชีวิตในยุคดิจิทัล ที่มีผลต่อพลวัตแห่งสังคมแล้ว ยังจะส่งผลต่อการสร้างและพัฒนาพลวัตแห่งความสุข ตลอดการช่วยเยียวยาผู้ป่วยด้านจิตใจให้มีอาการดีขึ้น และสามารถนำมาใช้ในการช่วยเสริมสร้างวัคซีนหรือภูมิคุ้มกันโรคทางกายและโรคทางจิตใจที่อาจเกิดขึ้นจากสภาพการใช้ชีวิตของคนในสังคมโลกยุคปัจจุบันให้ดีขึ้นได้ อีกทั้งยังสามารถนำพลวัตแห่งการเรียนรู้ดังกล่าวมาวิเคราะห์หาแนวทางป้องกันและแก้ไขปัญหาวิกฤตทางสุขภาพร่างกายหรือทางจิตใจของคนเราได้อีกทางหนึ่ง

อย่างไรก็ดี การที่ผลสัมฤทธิ์ดังที่กล่าวถึงจะสามารถเกิดขึ้นในเชิงประจักษ์ได้จริงและชัดเจนก็ต่อเมื่อมีการบูรณาการเข้ากับหลักพุทธธรรม เพื่อเติมเต็มคำตอบการสร้างความสุขในระดับต่าง ๆ ตามเป้าประสงค์ ที่ดำเนินบนพื้นฐานของสามัญลักษณะ 3 (ไตรลักษณะ) คือ อนิจจลักษณะ (ไม่เที่ยง) ทุกขลักษณะ (ไม่ทนเพราะอยู่บนพื้นฐานความปรวนแปรไม่แน่นอน) และอนัตตลักษณะ (ต้องพึ่งพิงอิงอาศัยกันและกันในการเกิดขึ้นและการมีอยู่) ซึ่งจะเห็นได้ว่าเป็นคุณลักษณะที่มีปรากฏในเชิงประจักษ์อย่างชัดเจนยิ่งในโลกยุคปัจจุบันนี้ และเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้ผู้ที่ไม่เข้าใจกระบวนการพลวัตแห่งการเรียนรู้ทั้งทางโลกและทางธรรมกลายเป็นคนที่ขาดความสุขในการใช้ชีวิต ดังนั้น บุคคลจะนำพลวัตแห่งการเรียนรู้มาใช้ในการสร้างความสุขได้ก็ต่อเมื่อต้องมีความรู้ประกอบกันทั้งทางโลกและทางธรรม เพื่อสร้างความสุขในลักษณะที่ ‘โลกไม่ช้ำ ธรรมไม่ขุ่น’ โดยต้องรู้จักความต้องการพื้นฐานของตนเองบนพื้นฐานของปัญญาสัมมาทิฏฐิให้ชัดเจนก่อน[9] เบื้องต้นการรู้จักตนเองและการรู้ความต้องการของตนเองนั้นปกติแล้วจะมีอยู่ 2 มิติ ได้แก่ มิติภายนอกและมิติภายใน[10] กล่าวคือ มิติทางด้านร่างกายหรือด้านพฤติกรรมทางกายภาพรวมถึงสิ่งแวดล้อมภายนอก และมิติทางด้านจิตใจ[11] การสร้างความสุขต้องเกิดจากการเรียนรู้อย่างเป็นพลวัตซึ่งนับว่ามีความสำคัญ เนื่องจากเป็นการเรียนรู้อย่างต่อเนื่องและตลอดชีวิตของแต่ละบุคคล แต่การที่บุคคลจะเข้าถึงความสุขในระดับที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้นไปกว่าระดับความสุขของปุถุชนธรรมดาได้นั้น ต้องเกิดจากการมีปัญญารู้แจ้งเห็นจริง และอาศัย

---

[9]สัมภาษณ์ พระธรรมวชิรมุนี วิ. (บุญชิต ญาณสังวโร), รศ.ดร., เจ้าคณะกรุงเทพมหานครและผู้อำนวยการสถาบันวิปัสสนาธุระมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2 ตุลาคม 2565.

[10]สัมภาษณ์ พระธรรมกิตติเมธี (เกษม ลักษณะวิลาส), ประธานศูนย์พิทักษ์พระพุทธศาสนาแห่งประเทศไทย, 29 ตุลาคม2565.

[11]สัมภาษณ์ พระเทพวัชราจารย์ (เทียบ สิริญาโณ), รศ.ดร., รองเจ้าคณะภาค 5 ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดพระเชตุพนวิมลมังคลารามราชวรมหาวิหาร ที่ปรึกษาสำนักงานกำกับดูแลพระธรรมทูตไปต่างประเทศ และผู้อำนวยการสถาบันพระไตรปิฎกศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 29 พฤศจิกายน 2565.

การเรียนรู้ที่เปลี่ยนไปตามประสบการณ์ โดยการเรียนรู้และการสร้างความสุขเป็นกระบวนการที่ต้องดำเนินไปด้วยกัน ไม่แยกขาดจากกัน[12] และยังมีความเกี่ยวเนื่องกับพลวัตแห่งสังคมที่มีความเปลี่ยนแปลงเป็นปกติ ความสุขของปุถุชนจึงเปลี่ยนแปลงได้ตลอดตามเหตุปัจจัย ไม่มีบทแน่นอนตายตัว[13] บุคคลจึงควรเน้นการพัฒนาความสุขไปสู่ระดับที่สูงยิ่งกว่า มีความละเอียดลึกซึ้งยิ่งขึ้นไปกว่านั้น ให้เป็นความสุขที่ยั่งยืนยิ่งขึ้น ซึ่งคนเราจะสามารถพัฒนาไปถึงได้โดยอาศัยการปฏิบัติตามหลักพุทธธรรมที่มีลักษณะเป็นพลวัตแห่งการเรียนรู้ โดยผ่านกระบวนการพัฒนาทางกาย จิต และปัญญาตามหลักไตรสิกขาเป็นพื้นฐานและเป็นองค์ประกอบที่สำคัญ[14] ในลักษณะที่เป็นกระแสแห่งปัจจยาการเพื่อสืบสานและเชื่อมโยงถึงกันในทุกมิติที่เกี่ยวข้องกับการสร้างและพัฒนาความสุข

โดยสรุป จึงอาจกล่าวได้ว่า ลักษณะของพลวัตแห่งการเรียนรู้เพื่อการสร้างความสุขนั้นสามารถพิจารณาได้เป็น 4 ลักษณะ ได้แก่ 1. ลักษณะเชิงมิติ ประกอบด้วยมิติภายนอกและมิติภายในหรือ มิติทางพฤติกรรมทางกายภาพและมิติทางจิตภาพ 2. ลักษณะเชิงสังคม เนื่องจากเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับความเปลี่ยนแปลงของพลวัตแห่งสังคม ที่จะส่งผลให้เกิดเป็นการเรียนรู้อย่างต่อเนื่องและตลอดชีวิตของบุคคล 3. ลักษณะเชิงกระบวนการ เป็นการพัฒนาที่สอดคล้องกับกระบวนการพัฒนาตามหลักพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธคือไตรสิกขา ในลักษณะที่เป็นกระแสแห่งปัจจยาการ ซึ่งประกอบด้วยการพัฒนาทางกาย จิต และปัญญา 4. ลักษณะเชิงปัญญา เพราะต้องเริ่มต้นด้วยพื้นฐานแห่งสัมมาทิฏฐิ แล้วพัฒนาปัญญาในเชิงพลวัตอย่างต่อเนื่อง เพื่อนำไปสู่การพัฒนาความสุขในระดับที่สูงยิ่งขึ้น เป็นอิสรภาพได้มากยิ่งขึ้นต่อไป

4.1.2 บูรณาการหลักพุทธธรรมในการสร้างความสุข

การศึกษาหลักพุทธธรรมในการสร้างความสุขในบทที่ 3 ของงานวิจัยนี้ ทำให้ทราบว่า หลักพุทธธรรมที่เป็นหลักการและแนวทางในการสร้างและพัฒนาความสุขในการดำเนินชีวิตของมนุษย์นั้นมีจำนวนมากถึง 84,000 พระธรรมขันธ์ ซึ่งผู้สนใจศึกษาเรียนรู้สามารถนำไปใช้ประพฤติปฏิบัติได้ตามบริบทของแต่ละบุคคล ตามลักษณะภูมิรู้ ภูมิปัญญา ภูมิจิต ภูมิธรรมและจริตนิสัย ผลสัมฤทธิ์จะเกิดขึ้นได้ดีก็ต่อเมื่อมีการนำไปใช้อย่างผู้มีพุทธปัญญา เพราะทุกหลักพุทธธรรมมีความเกี่ยวข้องเชื่อมโยงต่อการดำเนินชีวิตตามเหตุปัจจัยเพื่อสร้างความสุข มีการพัฒนาตามลำดับขั้น ตั้งแต่ขั้นพื้นฐานไปจนถึงขั้นละเอียดในลักษณะเป็นพลวัตแห่งภาคการศึกษาเรียนรู้ทั้งทฤษฎีและปฏิบัติการ

---

[12]สัมภาษณ์ พระอธิการไพศาล วิสาโล, เจ้าอาวาสวัดป่าสุคะโต จ.ชัยภูมิ, 23 ตุลาคม 2565.

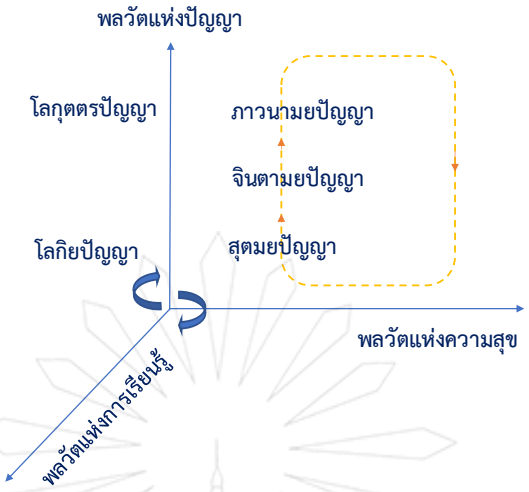
[13]สัมภาษณ์ รศ.ดร. ประยูร สุยะใจ, หัวหน้าภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 24 ตุลาคม 2565.

[14]สัมภาษณ์ พระธรรมพัชรญาณมุนี วิ.(ฌอน ชิเวอร์ตัน ชยสาโร), องค์ประธานที่ปรึกษาโรงเรียนวิถีพุทธมูลนิธิปัญญาประทีป, 26 ตุลาคม 2565.

จริง บนพื้นฐานกระบวนการพลวัตแห่งการเรียนรู้ สรุปเป็นองค์รวมคือ “ไตรสิกขา” (ศีล สมาธิ ปัญญา) ซึ่งเป็นพลวัตแห่งการเรียนรู้เพื่อพัฒนากาย จิต และปัญญาตามหลักพุทธศาสตร์โดยตรง มีอริยมรรคมีองค์ 8 เป็นกลไกขับเคลื่อนสำคัญ เพื่อนำไปสู่การพัฒนาปัญญาและพัฒนาชีวิตโดยลำดับความละเอียดแห่งจิตและองค์ธรรมที่นำมาใช้อย่างสอดคล้องกัน สืบสานเชื่อมโยงถึงกันตามเหตุปัจจัย นำไปสู่การพัฒนาความสุขตั้งแต่ระดับพื้นฐานซึ่งยังอาศัยวัตถุภายนอกเป็นหลัก (สามิสสุข) ในระดับ “กามสุข” ไปสู่ความสุขในระดับที่สูงขึ้น ทำจิตใจของคนให้เป็นอิสระจากปัจจัยหรือเงื่อนไขภายนอกได้มากขึ้น มีสภาวะจิตใจที่สงบสุขมั่นคงได้มากขึ้นในระดับองค์ฌาน เรียกว่า “ฌานสุข” ไปจนกระทั่งถึงระดับความสุขสูงสุด ซึ่งเป็นเป้าหมายในการประพฤติปฏิบัติ เป็นความสุขที่ไม่ต้องอาศัยสิ่งภายนอกอีกต่อไป (นิรามิสสุข) เป็นความสุขอิสระจากสิ่งร้อยรัดจิตใจคือกิเลสทั้งปวง เรียกว่า “นิพพานสุข หรือ วิมุตติสุข”

เมื่อพิจารณากระบวนการพลวัตแห่งการเรียนรู้จากข้อมูลในบทที่ 2-3 จะเห็นได้ว่า ทฤษฎีการเรียนรู้ของเพียเจต์จัดเป็นพื้นฐานแนวทางการสร้างความรู้ในการพัฒนาปัญญาที่สำคัญทฤษฎีหนึ่งรองรับพลวัตแห่งการเรียนรู้เพื่อสร้างโลกิยปัญญาในมนุษย์ ในระดับสุตมยปัญญาและจินตามยปัญญา และทฤษฎีการเรียนรู้ของบลูม สามารถวิเคราะห์เข้าในแนวทางภาวนามยปัญญา ในแง่ของพลวัตแห่งการเรียนรู้ที่นำสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของคนในด้านต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นตามประสบการณ์ที่ได้เรียนรู้จริงในส่วนที่เป็นโลกิยะ ดังมีแสดงในอรรถกถาปาวาสูตรไว้ว่า “ฝ่ายปัญญาที่เป็นโลกิยะ ได้แก่ สุตมยปัญญา จินตามยปัญญา และภาวนามยปัญญาที่ยังมีอาสวะ ส่วนโลกุตตรปัญญา ได้แก่ ปัญญาที่สัมปยุตด้วยมรรคและผล”[15] จากพื้นฐานแนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้สู่การพัฒนาปัญญา ซึ่งได้กลายมาเป็นองค์ประกอบพื้นฐานที่สำคัญในกระบวนการเรียนรู้เพื่อสร้างความสุขในการดำรงชีวิตของมนุษย์ตลอดศาสตร์แห่งการสร้างความสุข สามารถแสดงความสัมพันธ์พื้นฐานของการพัฒนาความรู้ การพัฒนาปัญญา และการพัฒนาความสุข ซึ่งดำเนินในลักษณะที่เป็นพลวัตไปพร้อมกันได้ดังภาพที่ 4.6

[15]ขุ.อุ.อ. 44/111.



ภาพที่ 4.6 ความสัมพันธ์พื้นฐานของพลวัตแห่งการเรียนรู้-พลวัตแห่งปัญญา-พลวัตแห่งความสุข

สำหรับงานวิจัยนี้ได้ยกหลักพุทธธรรมมา 5 หลัก ประกอบด้วย คิหิสุข (กามโภคีสุข 4) ทิฏฐธัมมิกัตถสังวัตตนิกธรรม 4 (ทิฏฐธัมมิกัตถประโยชน์) บุญกิริยาวัตถุ องค์ฌาน และอริยมรรคมีองค์ 8 เพื่อบูรณาการการนำไปใช้สร้างความสุข 3 ระดับ คือ กามสุข ฌานสุข และนิพพานสุข (วิมุตติสุข) ควบคู่และสอดคล้องไปกับหลักการพัฒนาปัญญา 3 (สุตมยปัญญา จินตามยปัญญา และภาวนามยปัญญา) บนพื้นฐานพลวัตแห่งการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขา (อธิสีลสิกขา-อธิจิตตสิกขา-อธิปัญญาสิกขา หรือเรียกอย่างให้เข้าใจได้ง่ายว่า ศีล-สมาธิ-ปัญญา อันหมายถึงการศึกษาทางด้านกายภาพหรือด้านพฤติกรรมทางกายวาจา จิต และปัญญา) พลวัตแห่งพุทธปัญญานี้เป็นปัจจยาการที่สำคัญอย่างยิ่งในการพัฒนาความสุขของมนุษยชาติ ทั้งระดับเบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุด

การจำแนกความสุข 3 ระดับ กับการพิจารณาองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องในการบูรณาการ ฯ ประกอบบทสัมภาษณ์เชิงลึกจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญ เป็นดังนี้

1. กามสุข เป็นความสุขของมนุษย์ที่เน้นประโยชน์สุขในปัจจุบัน (ทิฏฐธัมมิกัตถประโยชน์) การพัฒนาความสุขด้วยหลักคิหิสุข (กามโภคีสุข 4) วางพื้นฐานการขัดเกลาจิตใจ และพัฒนาพฤติกรรมทางกายวาจาอย่างต่อเนื่องต่อไปด้วยหลักบุญกิริยาวัตถุ เพื่อใช้เป็นพื้นฐานสำคัญในการส่งเสริมการพัฒนาต่อไปสู่ระดับภาวนามยปัญญา บนฐานปัจจยาการแห่งไตรสิกขาและหลักปัญญา 3 โดยความสุขในระดับนี้จะเน้นที่การพัฒนาพฤติกรรมทางกายวาจา (ศีล) เป็นสำคัญ เพื่อสร้างเหตุปัจจัยส่งเสริมการสร้างพุทธปัญญา และสืบสาน ส่งต่อกระบวนการพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธสู่การพัฒนาปัญญาและพัฒนาความสุขไปสู่ระดับที่สูงขึ้น เพื่อบรรลุเป้าหมายความสุขที่ต้องการได้ไปตามลำดับ

การพัฒนาความสุขในระดับนี้อิงอาศัยสิ่งภายนอกทั้งบุคคล สังคม และสิ่งแวดล้อม โดยเฉพาะในเรื่องของปัจจัย 4 เบื้องต้น ตั้งแต่เรื่องของเศรษฐกิจชีวิตความเป็นอยู่ หรือกล่าวได้ว่าเป็นเรื่องการกินอยู่สัมพันธ์ของคนในสังคม มีความเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการดำเนินชีวิตโดยตรง ซึ่งในพระพุทธศาสนาเองก็ให้ความสำคัญกับประเด็นดังกล่าว ดังแสดงไว้ในพระสูตรเรื่องอุบาสกคนใดคนหนึ่ง[16] เป็นต้น เนื้อความในพระสูตรแสดงให้เห็นว่า พระพุทธองค์ทรงเห็นความสำคัญของพื้นฐานชีวิตที่ต้องอาศัยปัจจัย 4 ซึ่งต้องมีความเหมาะสม ด้วยว่าเมื่อคนไม่เจ็บไม่ป่วย ไม่หิว ไม่ต้องเป็นกังวลเรื่องการทำมาหากินแล้ว จึงจะสามารถรับและเรียนรู้หลักธรรมเพื่อพัฒนาตนเองได้ยิ่งขึ้น[17]

อย่างไรก็ดี การพัฒนาความสุขในระดับกามสุขซึ่งเป็นความสุขอย่างผู้ครองเรือน หลักธรรมสำคัญที่เกี่ยวข้องดังเช่นคิหิสุขนั้นยังจัดเป็นโลกิยสุข ซึ่งแม้จะเป็นหลักพื้นฐานเพื่อพัฒนาต่อเนื่องไปยังอริยสุขได้ แต่ก็ต้องระมัดระวังด้วยความไม่ประมาท เพราะหากบุคคลติดอยู่ในความสุขระดับนี้ อาจส่งผลให้ไม่สามารถพัฒนาไปสู่ความสุขในระดับที่สูงยิ่งขึ้นต่อไปได้[18] ดังนั้น หลักทิฏฐธัมมิกัตถประโยชน์ ซึ่งเป็นหลักความจริงตามธรรมชาติที่ช่วยส่งเสริมการสร้างความสุขจากปัจจัยหรือเงื่อนไขภายนอกจะเป็นแนวทางเสริมที่ดี[19] อนึ่ง หลักบุญกิริยาวัตถุจัดเป็นพื้นฐานการพัฒนาความสุขที่สำคัญ เพราะเป็นหลักธรรมเพื่อสร้างความสุขโดยตรง เนื่องจากทั้งทาน ศีล และภาวนา สามารถใช้เพื่อแก้ปัญหาของกิเลสหลัก ๆ ที่สร้างปัญหาแก่ชีวิตและสังคมได้โดยตรงทั้ง 3 ประเภท (คือ โลภ โกรธ หลง)[20] โดยจะต้องตั้งอยู่บนพื้นฐานของทิฏฐุชุกัมม์หรือสัมมาทิฏฐิ คือการมีความเห็นตรงถูกต้องเป็นสำคัญ หรือกล่าวได้ว่า หลักบุญกิริยาวัตถุนี้เป็นการยกระดับจิตใจ เป็นการพัฒนาจิตให้สูงขึ้น โดยทุกขั้นตอน ทั้งทาน ศีล และภาวนา จะต้องประกอบด้วยปัญญา และมีการใช้หลักโยนิโสมนสิการ เพื่อทบทวนตรวจสอบพัฒนาการของตนเองด้วยตนเอง ให้เป็น core value ที่สามารถนำพาผู้ประพฤติปฏิบัติไปสู่การพัฒนาปัญญาในระดับที่สูงขึ้นถึงขั้นพุทธปัญญาได้ เมื่อบุคคลมีความเข้าใจ เห็นคุณค่าและความสำคัญของการประพฤติปฏิบัติเพื่อพัฒนาตน ก็จะยิ่งมีความเพียรในการพัฒนาตนมากยิ่งขึ้น ประเด็นสำคัญที่ควรเน้นย้ำคือการใส่ความเพียรพยายามในการละอกุศลและสร้างกุศล ซึ่งก็คือ

---

[16]ขุ.ธ.อ. 42/317-319.

[17]สัมภาษณ์ พระอธิการไพศาล วิสาโล, อ้างแล้ว.

[18]สัมภาษณ์ พระธรรมกิตติเมธี (เกษม ลักษณะวิลาส), อ้างแล้ว.

[19]สัมภาษณ์ รศ.สุเชาวน์ พลอยชุม, หัวหน้าโครงการพระไตรปิฎกศึกษาสำหรับประชาชน ฯลฯ และกรรมการและที่ปรึกษาทางวิชาการมูลนิธิแผ่นดินธรรม ในพระสังฆราชูปถัมภ์, 11 พฤศจิกายน 2565.

[20]สัมภาษณ์ พระกิตติวิมลเมธี (สุชีพ สุธมฺโม), เจ้าคณะแขวงวัดกัลยาณ์ (ธ) และ ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดบุปผารามวรวิหาร, 30 ตุลาคม 2565.

สัมมาวายามะในอริยมรรคมีองค์ 8 อันเป็นหลักปฏิบัติที่มีความสำคัญอย่างยิ่งในการพัฒนาความสุขให้เกิดขึ้นแก่ชีวิตของคนเราได้อย่างแท้จริง[21]

นอกจากนี้ จากข้อมูลพลวัตแห่งการเรียนรู้ทำให้พบองค์ความรู้เพิ่มเติมอีกด้วยว่า สำหรับโลกยุคปัจจุบันนี้ ได้มีปรากฏการณ์วิวัฒนาการพลวัตแห่งการเรียนรู้อย่างเป็นรูปธรรมสำคัญ เกิดขึ้นโดยพระอัจฉริยภาพแห่งพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร เป็นพุทธนวัตกรรมที่สอดคล้องกับหลักพุทธธรรมเพื่อตอบโจทย์ความสุขพื้นฐานของคนทั่วไป คือ หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ที่ทรงพัฒนาขึ้นให้เห็นเป็นรูปธรรมเพื่อประโยชน์สุขของคนไทยทั่วประเทศ นอกจากนี้ยังสร้างผลกระทบในทางที่ดีต่อคนทั่วโลกที่ได้ดำเนินตามพระราชดำริ ผ่านการพิสูจน์และรับรองผลเชิงประจักษ์อย่างเป็นสากล จึงได้มีการนำมาบูรณาการร่วมกับศาสตร์ต่างๆ รวมถึงเป็นองค์ประกอบพื้นฐานสำคัญสำหรับนโยบายการพัฒนาประเทศตามที่ปรากฏอยู่ในปัจจุบัน และเพื่อเป็นหลักในการพัฒนาอย่างต่อเนื่องไปสู่การพัฒนาความสุข และพัฒนามนุษย์ในระดับที่สูงยิ่งขึ้นต่อไป อาจกล่าวได้ว่า หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงเป็นหลักธรรมสำคัญร่วมสมัยอีกหลักธรรมหนึ่ง ที่นำมาใช้ส่งเสริมการสร้างความสุขแก่คนในยุคนี้ได้ และยังเป็นการตอบโจทย์ปัญหาด้านมิติเศรษฐกิจ ที่จะช่วยให้บุคคลสามารถสร้างเหตุปัจจัยเพื่อการเป็นมหาเศรษฐีอย่างยั่งยืนตามหลักการที่ปรากฏได้อีกด้วย[22]

2. ฌานสุข เน้นประโยชน์สุขในปัจจุบัน (ทิฏฐธัมมิกัตถประโยชน์) และประโยชน์สุขในเบื้องหน้า ขั้นที่เลยตาเห็น (สัมปรายิกัตถประโยชน์) เพื่อการพัฒนาและอบรมจิต โดยมีหลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องคือองค์ฌานที่ใช้เป็นเครื่องบ่งชี้ลำดับฌานแต่ละขั้น การพัฒนาความสุขในขั้นนี้เป็นการพัฒนามิติทางด้านปัจจัยภายใน ซึ่งเป็นเงื่อนไขหรือคุณสมบัติภายในของแต่ละบุคคล โดยใช้หลักปัญญา 3 ประกอบกับหลักโยนิโสมนสิการ บนฐานปัจจยาการแห่งไตรสิกขา เน้นการพัฒนาจิต (สมาธิ) เป็นสำคัญ

การพัฒนาความสุขระดับฌานสุขนี้ เป็นการพัฒนาที่ต่อเนื่องมาจากการพัฒนาความสุขในระดับเบื้องต้นคือกามสุข ซึ่งเริ่มต้นจากหลักคิหิสุข เพื่อเตรียมกระบวนการเรียนรู้สำหรับพัฒนาจิตในระดับที่สูงขึ้น ประกอบกับหลักทิฏฐธัมมิกัตถประโยชน์และบุญกิริยาวัตถุช่วยส่งเสริมกุศลจิต ทำให้เกิดสุขที่เอื้อต่อการปฏิบัติองค์ฌานได้มากขึ้น[23] โดยเฉพาะการฝึกฝนความเป็นผู้ให้ ถือเป็นการสร้าง

---

[21]สัมภาษณ์ พระธรรมพัชรญาณมุนี วิ.(ฌอน ชิเวอร์ตัน ชยสาโร), อ้างแล้ว.

[22]สัมภาษณ์ ดร.ดนัย จันทร์เจ้าฉาย, รองประธานกรรมการ มูลนิธิกัลยาณการุณย์ ฯลฯ และ ที่ปรึกษายุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์, 21 ตุลาคม 2565.

[23]สัมภาษณ์ ดร.สุภีร์ ทุมทอง, อาจารย์สอนปริญญาตรี ปริญญาโทและปริญญาเอกสาขาบาลีพุทธศาสตร์ สาขาพระไตรปิฎกศึกษา และสาขาวิปัสสนาภาวนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส จ.นครปฐม, 18 พฤศจิกายน 2565.

เมตตาพรหมวิหารให้เกิดขึ้นแก่จิตใจได้เป็นอย่างดี การปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอจะทำให้จิตมีคุณสมบัติในทางอ่อนโยนนุ่มนวลควรแก่การงาน เป็นเหตุปัจจัยแห่งธรรมสมาธิเพื่อต่อยอดการพัฒนาเข้าสู่ฌานสุขได้ง่ายขึ้น

โดยทั่วไป การพัฒนาฌานสุขนี้ บุคคลต้องอาศัยการฝึกฝนผ่านการฝึกสมาธิด้วยตนเองเท่านั้น ไม่สามารถเกิดขึ้นเองได้ลอย ๆ หรือเพียงอาศัยจากการได้ยินได้ฟังเท่านั้น[24] แต่เป็นการฝึกฝนพัฒนาจิตเพื่อพัฒนาความสุข โดยย้อนกลับมามองดูภายในตนเอง และพัฒนาจิตภายในให้มีกำลังแข็งแกร่ง เสมือนการสร้างเขื่อนกักเก็บน้ำให้มารวมกันเป็นมวลสารขนาดใหญ่ขึ้น กระทั่งเกิดเป็นพลังที่แข็งแกร่งจากภายใน ซึ่งเมื่อมีกำลังมากพอ จะสามารถนำพลังน้ำที่กักเก็บไว้นั้นไปใช้คุณประโยชน์มหาศาลในด้านต่าง ๆ ได้อย่างมีทิศทาง เช่น นำไปผลิตกระแสไฟฟ้า เป็นต้น โดยมีธรรมสมาธิ 5 เป็นเครื่องแสดงผลในขั้นตอนระหว่างการปฏิบัติ ประกอบด้วย

1. ปราโมทย์ ความชื่นบานใจ ร่าเริงสดใส
2. ปีติ ความอิ่มใจ ความปลื้มใจ
3. ปัสสัทธิ ความสงบเย็นกายใจ ความผ่อนคลายรื่นสบาย
4. สุข ความรื่นใจไร้ความขัดข้อง
5. สมาธิ ความสงบอยู่ตัวมั่นสนิทของจิตใจ ไม่มีสิ่งรบกวนเร้าระคาย

ธรรมสมาธิ 5 นี้คือธรรมที่ทำให้เกิดความมั่นสนิทในธรรม เกิดความมั่นใจในการปฏิบัติธรรมถูกต้อง กำจัดความข้องใจสงสัย เป็นอปัณณกปฏิปทา คือการปฏิบัติที่ถูกต้อง[25] เมื่อเกิดธรรมสมาธิก็จะเกิดจิตตสมาธิคือเกิดความตั้งมั่นของจิต ดังนั้น จึงใช้เป็นเครื่องวัดผลการปฏิบัติขั้นตอนในระหว่างได้ดี และเป็นธรรมหรือคุณสมบัติสำคัญของจิตใจที่ทุกคนควรทำให้เกิดมีอยู่เสมอ[26] เพราะจิตที่ได้รับการพัฒนาแล้วนั้น พลังของจิตที่ได้รับการฝึกฝนอบรมอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอจะทำให้เกิดความหนักแน่น มั่นคง ไม่หวั่นไหวต่อสิ่งเร้าต่าง ๆ ที่เข้ามากระทบได้โดยง่าย สมดังพุทธภาษิตที่ว่า “จิตที่ฝึกดีแล้วย่อมนำสุขมาให้”[27] เพื่อเป็นพื้นฐานสำคัญในการพัฒนาปัญญารู้แจ้งตามจริง เป็นบ่อเกิดความสุขที่ยั่งยืนยิ่งขึ้นต่อไป

อย่างไรก็ดี สำหรับภาวะของคนในโลกยุคปัจจุบันที่ชีวิตมีแต่ความรีบเร่ง เปลี่ยนแปร ไม่แน่นอน การเข้าถึงฌานสุขกลายเป็นเรื่องที่ยากกว่ายุคก่อน ดังนั้น บุคคลอาจจะใช้การพิจารณาความ

---

[24]สัมภาษณ์ พระธรรมวชิรมุนี วิ. (บุญชิต ญาณสังวโร), รศ.ดร., อ้างแล้ว.

[25]สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก, ธรรมสมาธิ จิตสมาธิ, สืบค้นจาก https://www.youtube.com/watch?v=uSZ5441hfAM (เข้าเมื่อ 25 สิงหาคม 2566).

[26]สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม,* อ้างแล้ว, หน้า 165. และ สำ.สฬ. 18/365/440-447.

[27]ขุ.ธ. 25/35/36.

ต่อเนื่องของขณิกสมาธิประกอบแทนได้[28] อีกประการหนึ่งอาจใช้วิธีการฝึกเข้าสู่ภาวะลื่นไหลในการทำงานหรือในการดำเนินชีวิตประจำวันให้คุ้นเคยบ่อย ๆ ซึ่งจะช่วยเอื้อต่อการที่จะเข้าสู่ภาวะแห่งองค์ธรรมสมาธิ ซึ่งจะเป็นเครื่องนำเข้าสู่ฌานสุขได้ง่ายยิ่งขึ้น

3. นิพพานสุข (วิมุตติสุข) เป็นประโยชน์สุขสูงสุด (ปรมัตถประโยชน์) ความสุขจากการเป็นอิสระจากเครื่องร้อยรัดคือกิเลสทั้งปวง เป็นความสุขที่เกิดจากการพัฒนามิติปัจจัยภายในหรือเงื่อนไขภายในของบุคคล การพัฒนาความสุขดำเนินด้วยหลักอริยมรรคมีองค์ 8 ตั้งต้นจากมีสัมมาทิฏฐิหรือสัมมาปัญญาเป็นพื้นฐานที่สำคัญ สามารถสร้างให้เกิดขึ้นในตัวบุคคลได้จาก 2 เหตุปัจจัยหลักที่เป็นบุพพนิมิตในการเกิดแห่งอริยมรรค[29] เพื่อพัฒนาไปสู่นิพพานสุข ได้แก่ 1. ปัจจัยภายนอกคือปรโตโฆสะ (โดยเฉพาะกัลยาณมิตร) และ 2. ปัจจัยภายในคือโยนิโสมนสิการ ทั้งนี้ เพื่อนำไปสู่กระบวนการพัฒนาภาวนามยปัญญา (วิปัสสนาภาวนา) ด้วยจิตที่ตั้งมั่นและเป็นกลาง เป็นกระบวนการที่เกิดจากการฝึกฝนตามธรรมชาติ ผลที่ได้เป็นเป้าหมายสำคัญที่ต้องการ คือการพัฒนาปัญญาที่เกิดจากการรู้เห็นธรรมชาติของสรรพสิ่งตามที่เป็นจริง (ยถาภูตญาณทัสสนะ) ตามหลักอริยสัจ 4 ที่จะสร้างความสุขแก่ตนเองและสังคม เป็นคุณูปการต่อทั้งการพัฒนามิติปัจจัยภายนอกและภายใน ไปจนกระทั่งถึงความสุขที่ปราศจากเงื่อนไข[30] เป็นความสุขที่ยั่งยืนแก่ชีวิต

การมีปัญญาสัมมาทิฏฐิถือเป็นจุดตั้งต้น ที่เปรียบเสมือนกับการตั้งเข็มทิศชีวิตไว้อย่างถูกทิศทาง เป็นเครื่องช่วยให้บุคคลสามารถดำเนินชีวิตไปในหนทางที่ถูกตรงบนแผนที่ชีวิต เรียกว่าเป็นอริยมรรคหรือมัชฌิมาปฏิปทา (ทางสายกลาง) อันเป็นทางไม่ดำเนินไปสู่ความเสื่อมหรือทางที่ตกต่ำ สามารถทำความเป็นที่พึ่งแก่ตนเอง และสามารถสร้างความสุขให้แก่ตนเองได้อย่างเป็นอิสระ

สำหรับการใช้หลักพุทธธรรมเพื่อพัฒนาความสุขตามที่ปรากฏในงานวิจัยนี้ พบว่า หลักพุทธธรรมทั้ง 5 ที่นำมาใช้มีความเหมาะสมกับลำดับการสร้างและพัฒนาความสุขทั้ง 3 ระดับ[31] โดยมีการพัฒนาปัญญา 3 กำกับไปด้วยกัน[32] และมีปัจจยาการแห่งไตรสิกขาเป็นฐานรองรับ ช่วยขับเคลื่อนกระบวนการพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญา ความสุขทั้ง 3 ระดับอาจพิจารณาตามลักษณะสมบัติ 3 ได้แก่ 1. ความสุขระดับมนุษยสมบัติหรือความสุขทางโลก (โลกิยสุข) เหมาะกับการใช้หลักทิฏฐธัมมิกัตถประโยชน์ คิหิสุขและบุญกิริยาวัตถุ ไปตามลำดับ ทำให้บุคคลได้พัฒนาตนเองและได้เกื้อกูลคนอื่น 2. ความสุขในระดับสวรรค์สมบัติ ใช้หลักบุญกิริยาวัตถุและองค์ฌานเบื้องต้น และ 3.

---

[28]สัมภาษณ์ พระธรรมวชิรมุนี วิ. (บุญชิต ญาณสังวโร), รศ.ดร., อ้างแล้ว.

[29]ดูรายละเอียดใน สำ.ม. 19/49-55/43-45.

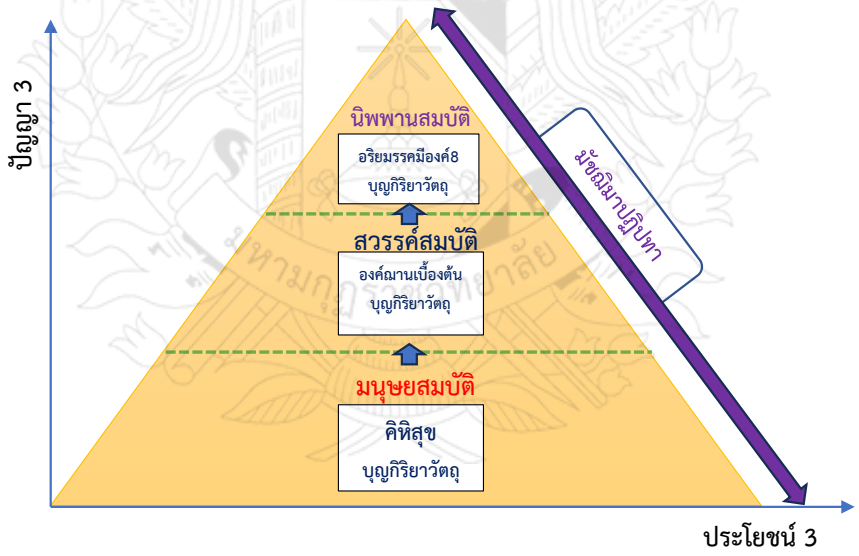
[30]สัมภาษณ์ พระกิตติวิมลเมธี (สุชีพ สุธมฺโม), อ้างแล้ว.

[31]สัมภาษณ์ พระสุธีรัตนบัณฑิต (สุทิตย์ อาภากโร), รศ.ดร., เจ้าอาวาสวัดสุทธิวราราม และ คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 30 กันยายน 2565.

[32]สัมภาษณ์ รศ.ดร. ประยูร สุยะใจ, อ้างแล้ว.

ความสุขในระดับนิพพานสมบัติ ใช้หลักอริยมรรคมีองค์ 8 และบุญกิริยาวัตถุ (แสดงดังภาพที่ 4.7) หรืออาจกล่าวสรุปสั้น ๆ ได้ว่า หากบุคคลอยากได้มนุษย์สมบัติ ก็ให้ขยันเข้าไว้ อยากได้สวรรค์สมบัติ ก็ให้หมั่นทำความดี อยากได้นิพพานสมบัติ ก็ให้ลงมือปฏิบัติทันที[33]

ข้อที่น่าสังเกตสำหรับการพัฒนาความสุขในพระพุทธศาสนา เป็นประเด็นที่มีความละเอียดอ่อนของลำดับหลักพุทธธรรม และการให้ความสำคัญแก่วิถีชีวิตของประชาชนทั่วไป จึงมีการเชื่อมโยงพลวัตแห่งการเรียนรู้ในทางโลกียปัญญาเป็นพื้นฐานตั้งแต่ในระดับเบื้องต้น เพื่อตอบโจทย์ความสุขในการใช้ชีวิตของคนเราให้ได้ก่อน เพราะถ้าหากคนยังหิว ท้องยังไม่อิ่ม ยังต้องห่วงเรื่องการทำมาหาเลี้ยงชีพ ความสุขพื้นฐานยังไม่สามารถเกิดขึ้น ก็เป็นการยากที่จะสามารถพัฒนาไปสู่ความสุขในระดับที่สูงขึ้นได้ และพระพุทธองค์ก็ทรงแสดงให้เห็นความสำคัญในเรื่องนี้ ทั้งทรงสอนบุคคลในลักษณะอนุปุพพิกถา เป็นการแสดงธรรมตามลำดับจากง่ายไปยาก จากหยาบไปละเอียด จากสิ่งที่เห็นได้ง่ายในวิถีชีวิตจริงในเชิงประจักษ์ ไปสู่ธรรมที่ละเอียด ประณีตลุ่มลึกยิ่งขึ้น รวมถึงการจำแนกหลักพุทธธรรมตามลักษณะของผู้ฟัง ทั้งฝ่ายคฤหัสถ์และบรรพชิต ตามบริบทของแต่ละบุคคลที่แตกต่างกันไป การพัฒนาความสุข 3 ระดับจึงเป็นสิ่งที่ต้องดำเนินไปพร้อมกับการพัฒนาปัญญาทั้ง 3 ประเภท อย่างผู้มีสติ โดยอริยมรรคมีองค์ 8 และปัจจยาการแห่งไตรสิกขาเป็นพื้นฐานสำคัญรองรับขับเคลื่อนกระบวนการพลวัต



ภาพที่ 4.7 การสร้างความสุขด้วยหลักพุทธธรรม

[33]สัมภาษณ์ พระสุธีรัตนบัณฑิต (สุทิตย์ อาภากโร), รศ.ดร., อ้างแล้ว.

4.1.3 กรอบแนวคิดการบูรณาการการสร้างความสุขอย่างยั่งยืนด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญา

จากการวิเคราะห์ข้อมูลในหัวข้อที่ 4.1.1-4.1.2 จะเห็นได้ว่า ในประวัติศาสตร์ชาติพันธุ์มนุษย์พลวัตแห่งความสุขนั้น จะต้องดำเนินควบคู่ไปด้วยกันกับพลวัตแห่งการเรียนรู้เพื่อสร้างและพัฒนาปัญญา และภาพรวมเชิงระบบของกระบวนการดังกล่าวยังส่งผลกระทบเชิงสัมพัทธ์ต่อพลวัตแห่งสังคมที่มนุษย์อาศัยอยู่ร่วมกันด้วย กล่าวคือ เมื่อพลวัตแห่งการเรียนรู้มีการขยับ พลวัตแห่งสังคมก็จะถูกขับเคลื่อนตาม เสมือนเป็นระบบฟันเฟืองที่ทำหน้าที่เป็นกลไกประกอบอยู่ในระบบขับเคลื่อนใหญ่เดียวกัน การขยับขับเคลื่อนรับกันอย่างสมดุลก่อให้เกิดการขับเคลื่อนระบบในการสร้างและพัฒนาความสุขแก่ชีวิตมนุษย์ แต่หากการขยับในเชิงสัมพัทธ์ของพลวัตดังกล่าวไม่สมดุลหรือไม่สอดคล้องกัน ฟันเฟืองก็อาจจะขบหรือขาดจากกัน ก่อให้เกิดการสะดุดติดขัดกลายเป็นปัญหาภาวะไร้สุขขึ้น การพัฒนาโดยมองภาพรวมเชิงระบบ ทั้งระบบเล็กคือโลกใบเล็ก ซึ่งหมายถึงขันธ์ห้าที่ประกอบด้วยรูปนาม-กายใจของแต่ละบุคคล หรือระบบใหญ่คือโลกใบใหญ่ ที่ประกอบด้วยสังคมที่คนจำนวนมากมาอาศัยอยู่ร่วมกัน จึงต้องพัฒนาควบคู่ไปด้วยกัน โดยเริ่มต้นจากพื้นฐานการพัฒนาที่ตัวแต่ละบุคคล ซึ่งถือได้ว่าเป็นหน่วยที่เล็กที่สุดแต่ก็สำคัญที่สุดของกระบวนการพัฒนาในสังคม โดยอาศัยพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญาเป็นหัวใจหลักในการขับเคลื่อนระบบความสุขให้เกิดขึ้นได้อย่างลื่นไหลไม่ติดขัด ดำเนินไปอย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต เพื่อนำสู่การพัฒนาความสุขในระดับต่าง ๆ ที่ค่อยสูงขึ้นและประณีตขึ้นไปเป็นลำดับ จนกระทั่งถึงเป้าหมายปลายทางแห่งการสร้างและพัฒนาความสุขสูงสุดเท่าที่มนุษย์จะสามารถไปถึงได้ คือ นิพพานสุขหรือวิมุตติสุข

การพัฒนาความสุขทั้ง 3 ระดับ คือ กามสุข ฌานสุขและนิพพานสุขหรือวิมุตติสุข มีปัจจัยหรือเงื่อนไขที่มีความนับเนื่องเกี่ยวข้องกับการสร้างและพัฒนาความสุขของบุคคล พบว่าประกอบด้วย 2 มิติหลัก คือ

1. มิติด้านปัจจัยภายนอกหรือเงื่อนไขภายนอก ได้แก่ ปัจจัยทางด้านร่างกาย (กายภาพและสิ่งที่เกี่ยวข้องกับกายภาพ) เศรษฐกิจ (การงานอาชีพ-รายได้) และสังคม (โดยเฉพาะความสัมพันธ์ในการอยู่ร่วมกันในสังคม ตั้งแต่ระดับครอบครัวเป็นต้นไป) เป็นการสร้างความสุขในระดับกามสุข

2. มิติด้านปัจจัยภายในหรือเงื่อนไขภายใน ได้แก่ การตั้งเป้าหมายชีวิต การสร้างทัศนคติที่ดีในการดำรงชีวิต การสร้างองค์ความรู้ และการดำเนินสู่ความเป็นอิสระจากเงื่อนไขต่าง ๆ เน้นการฝึกฝนจิตและปัญญา เป็นการสร้างความสุขในระดับฌานสุข และนิพพานสุข

สำหรับทฤษฎีการเรียนรู้ที่นำมาใช้ประกอบกับพลวัตแห่งการสร้างความสุข เพื่อให้ผู้เรียนรู้สามารถเท่าทันกับความเปลี่ยนแปลงของยุคปรับเปลี่ยนฉับไว และสามารถประเมินพัฒนาการด้านต่าง ๆ ของตนเอง ตามที่สอดคล้องกับทักษะศตวรรษที่ 21 ด้วยตนเองได้ ประกอบด้วย 2 ทฤษฎีการเรียนรู้ร่วมสมัย คือ ทฤษฎีการสร้างความรู้ของเพียเจต์และทฤษฎีการเรียนรู้ของบลูม โดยมีแนว

ทางการพัฒนาองค์ความรู้ที่สำคัญคือหลักปัญญา 3 (สุตมยปัญญา จินตามยปัญญาและภาวนามยปัญญา) และปัจจยาการแห่งไตรสิกขาเป็นฐานรองรับในกระบวนการพลวัตแห่งการเรียนรู้

ทฤษฎีแห่งความสุขที่นำมาใช้ในพลวัตแห่งการเรียนรู้เพื่อสร้างความสุข ประกอบด้วยทฤษฎีทางซีกโลกตะวันตก ซึ่งใช้ในเชิงอนุโลมเพื่อสร้างความสุขจากเหตุปัจจัยแห่งความสุขที่บุคคลมีอยู่แล้วในตนเอง สามารถพัฒนาให้เข้มข้นแข็งแกร่ง มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น ตามทฤษฎีภาวะลื่นไหลของศาสตราจารย์ ดร. มิฮาย ชิกเซนต์มิฮายี และทฤษฎีทางซีกโลกตะวันออก ใช้ในเชิงปฏิโลมเพื่อสร้างความสุขตามความต้องการพื้นฐานของชีวิตมนุษย์ ซึ่งจากผลการวิจัยที่ปรากฏตามทฤษฎีพิระมิด 3 สุข พบว่าปัจจัยพื้นฐานสำคัญเหล่านี้มักเป็นสิ่งที่คนทั่วไปมองข้าม เนื่องจากเหตุปัจจัยแห่งการใช้ชีวิตอย่างรีบเร่งผสานกับการใช้ชีวิตตามกระแสวิทยาการหรือเทคโนโลยีต่าง ๆ ในยุคปฏิวัติดิจิทัล พร้อมกันได้มีการกำหนดตัวชี้วัด (KPI) เบื้องต้น คือ ฮอร์โมนแห่งความสุข 3 ชนิด ได้แก่ เซโรโทนิน (Serotonin; สารสงบ-สมดุลดี) ออกซิโตซิน (Oxytocin; สารสัมพันธ์-สัมพันธภาพดี) และโดพามีน (Dopamine; สารสำเร็จ-สัมฤทธิผลดี) ตามแนวทางวิวัฒนาการพลวัตแห่งการเรียนรู้ด้านประสาทวิทยาศาสตร์ในปัจจุบัน

หลักพุทธธรรมที่นำมาบูรณาการเพื่อเติมเต็มการพัฒนาความสุขทั้ง 3 ระดับ ประกอบด้วย 5 หลักพุทธธรรม คือ คิหิสุข (กามโภคีสุข 4) ทิฏฐธัมมิกัตถสังวัตตนิกธรรม 4 (ทิฏฐธัมมิกัตถประโยชน์) บุญกิริยาวัตถุ องค์ฌาน และอริยมรรคมีองค์ 8 ดำเนินบนพื้นฐานของสติสัมปชัญญะและพลวัตแห่งการเรียนรู้ในเชิงพุทธคือหลักไตรสิกขา (การพัฒนากาย-จิต-ปัญญา) ในลักษณะที่เป็นปัจจยาการแก่กันและกัน

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้กล่าวไว้ว่า การพัฒนาความสุขที่แท้ก็คือการพัฒนาปัญญา พัฒนาจิต พัฒนาชีวิต พัฒนามนุษย์ ซึ่งต้องอาศัยกระบวนการพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญาเป็นสำคัญในการพัฒนากายใจให้สอดคล้องสมดุลกัน ดังนั้น กรอบแนวคิดการบูรณาการการสร้างความสุขอย่างยั่งยืนด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญาสำหรับสังคมโลกยุคปัจจุบันในงานวิจัยนี้ จึงประกอบด้วยองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับการสร้างและพัฒนาความสุขในชีวิตมนุษย์ โดยมีการพัฒนาความสุข 3 ระดับเป็นตัวตั้ง กล่าวคือเป็นเป้าหมายหลักที่ต้องการ มีองค์ประกอบในกระบวนการพัฒนาที่ต้องใช้เพื่อนำไปสู่เป้าหมายหลัก ได้แก่ มิติด้านปัจจัยหรือเงื่อนไขที่เกี่ยวข้องทั้งภายนอกและภายใน โดยอาศัยพลวัตแห่งการเรียนรู้เป็นตัวขับเคลื่อนสู่เป้าหมายแต่ละระดับ บูรณาการศาสตร์สากลทั้ง 2 ได้แก่ ศาสตร์แห่งการเรียนรู้และศาสตร์แห่งการสร้างความสุข เข้ากับหลักพุทธธรรมบนฐานปัจจยาการแห่งไตรสิกขา เพื่อพัฒนาให้เกิดเป็นพุทธปัญญา ในการดำเนินสู่เป้าหมายให้บรรลุความสำเร็จได้ตามต้องการ

สำหรับข้อคิดพิจารณาอันเป็นคุณประโยชน์อย่างยิ่งจากการสัมภาษณ์เชิงลึกท่านผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ซึ่งเป็นผู้ทรงคุณวุฒิผู้เชี่ยวชาญพลวัตแห่งการเรียนรู้ในด้านต่าง ๆ เพื่อให้การสร้างกรอบ

แนวคิดการบูรณาการการสร้างความสุขอย่างยั่งยืนด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญาในบทที่ 4 นี้ ซึ่งผู้วิจัยได้กำหนดไว้เบื้องต้นจากการศึกษาค้นคว้าข้อมูลตามระเบียบวิธีวิจัยของสถาบันการศึกษาให้มีความครอบคลุมประเด็นที่เกี่ยวข้องตามสภาวะของโลกยุคปัจจุบันได้มากที่สุด และถูกตรงตามแนวทางสัมมาทิฏฐิ ซึ่งเปรียบเสมือนการตั้งเข็มทิศสู่จุดมุ่งหมายการสร้างและพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืน ในมุมองศาที่มีค่าความเบี่ยงเบนน้อยที่สุด เพื่อให้งานวิจัยนี้สามารถเกิดคุณค่าและคุณประโยชน์ได้สูงสุดเท่าที่จะเป็นไปได้ พบว่า ศาสตร์ทางโลกหรือศาสตร์สากลนั้นยังเป็นการเน้นความมีตัวตนของบุคคลเป็นหลัก ทำให้คนไม่สามารถหมดทุกข์-เกิดสุขที่แท้จริงได้ ซึ่งหลักพุทธธรรมจะช่วยบ่งชี้ให้เห็นถึงประเด็นดังกล่าว และสามารถช่วยเติมเต็มศาสตร์ต่าง ๆ ให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น เพื่อดำเนินสู่การสร้างความสุขอย่างยั่งยืนได้แท้จริง ทั้งนี้ การดำเนินการจะสัมฤทธิ์ผลด้วยดี ไม่หลุดออกนอกทางหากมีการล็อคเป้าหมายสูงสุดที่ต้องการคือนิพพานสุขเป็นตัวตั้งไว้ก่อน[34] โดยมีรหัสการเรียนรู้ที่สำคัญคือ ทาน ศีล ภาวนา ตามหลักบุญกิริยาวัตถุ เป็นฐานแห่งการกระทำความดีเพื่อสร้างเหตุให้เกิดผลตามเหตุปัจจัยที่บุคคลได้สร้างไว้[35] ประการสำคัญ หลักการสร้างความสุขอย่างยั่งยืนนั้นต้องเริ่มต้นจากการนึกถึงและเข้าใจความจริงตามธรรมชาติชีวิต เริ่มต้นจากการทำความรู้จักตนเองให้กระจ่างแจ้ง[36] รู้ความต้องการหรือเป้าหมายของตนเองให้ชัดเจน โดยอาศัยหลักอินทรีย์ 5 พละ 5 เป็นพื้นฐานสำคัญ และหลักพุทธธรรมที่จะช่วยส่งเสริมมิติด้านปัจจัยภายในได้เป็นอย่างดีก็คือหลักอธิษฐานธรรม 4 (ปัญญา สัจจะ จาคะ อุปสมะ) ที่จะช่วยให้หลักธรรมใด ๆ ที่นำมาใช้ประกอบกันประสบผลสำเร็จได้ง่ายขึ้น[37] อีกประเด็นหนึ่งที่ควรตระหนักรู้ก็คือ ความสุขอย่างยั่งยืนที่แท้จริงในพระพุทธศาสนานั้นไม่ได้เกิดที่ตัวความสุข แต่เกิดที่ ‘ใจ’ ของคนเป็นสำคัญ และความสุขอย่างยั่งยืนยังหมายรวมถึงการที่คนเราสามารถเปลี่ยนทุกข์ให้เป็นสุขได้ด้วยตนเอง[38]

ในการศึกษาศาสตร์ในทางโลก จะเห็นได้ว่า ไม่ว่าจะเป็นทฤษฎีสากลใด ๆ ต่างก็ใช้ได้เพียงช่วงระยะเวลาหนึ่งอย่างมีข้อจำกัด หลังจากนั้นก็จะมีการเปลี่ยนแปลงหรือเปลี่ยนผ่านไปเป็นปกติตามลักษณะวิวัฒนาการของการศึกษาเรียนรู้ โดยเฉพาะเมื่อนักวิจัยมีการค้นพบข้อจำกัดในส่วนที่บกพร่องหรือไม่ครบถ้วนสมบูรณ์ในทฤษฎีใดก็ตาม แม้แต่การสร้างนวัตกรรมใหม่ที่ต่อยอดจากทฤษฎีเก่าที่มีอยู่เดิม ย่อมส่งผลให้ทฤษฎีใหม่ถูกนำมาใช้แทนที่ทฤษฎีเก่าซึ่งถูกล้มล้างให้ลบเลือนไป แต่ทฤษฎีเก่าก็ยัง

---

[34]สัมภาษณ์ ดร.สุภีร์ ทุมทอง, อ้างแล้ว.

[35]สัมภาษณ์ ดร.ดนัย จันทร์เจ้าฉาย, อ้างแล้ว.

[36]สัมภาษณ์ รศ.สุเชาวน์ พลอยชุม, อ้างแล้ว.

[37]สัมภาษณ์ พระกิตติวิมลเมธี (สุชีพ สุธมฺโม), อ้างแล้ว.

[38]สัมภาษณ์ พระธรรมวชิรมุนี วิ. (บุญชิต ญาณสังวโร), รศ.ดร., อ้างแล้ว.

สามารถนำมาใช้ประโยชน์เป็นหลักฐานอ้างอิงถึงได้ แม้กระนั้น หากภายหลังปรากฏว่าทฤษฎีเก่าเก็บมีการนำมาทบทวนใหม่แล้วพบว่ามีความถูกต้องยิ่งกว่าทฤษฎีใหม่ที่มีผู้ค้นพบ ทฤษฎีเก่านั้นก็จะถูกหยิบยกเชิดชูขึ้นมาอีกครั้งหนึ่ง แทนที่ทฤษฎีใหม่ที่เคยถูกนำมาล้มล้างทฤษฎีเก่าดั้งเดิมไว้ก่อนหน้า ศาสตร์ต่าง ๆ ในทางโลกจึงเป็นศาสตร์ที่ไม่เคยครบถ้วนสมบูรณ์แบบ แต่ทว่าก็ยังสามารถนำมาใช้เพื่อพัฒนาความสุขแก่มนุษยชาติ และสามารถเติมเต็มส่วนที่ยังไม่ครบถ้วนสมบูรณ์ด้วยฐานหลักพุทธธรรมได้[39] หรืออาจจะเปรียบเทียบให้เห็นภาพได้ชัดเจนยิ่งขึ้นว่า หลักพุทธธรรมเปรียบเสมือนตัวยาศาสตร์ทางโลกเป็นเสมือนสีสันที่นำมาใช้เคลือบตัวยาไว้ให้เห็นเป็นรูปลักษณ์สีสันที่สวยงามดึงดูดใจชวนใจให้รู้สึกว่ารับประทานได้ไม่ยาก ก็จะสามารถนำไปเป็นประโยชน์แก่คนทั้งหลาย ช่วยให้สามารถเข้าถึงความสุขได้ง่ายยิ่งขึ้น[40]

ในเชิงบูรณาการ จะเห็นได้ว่า ศาสตร์ทุกศาสตร์ล้วนมีประโยชน์ ทำให้เกิดความงอกงามได้ทุกมิติ อาทิ ศาสตร์ทางจิตวิทยาซึ่งจัดเป็นวิทยาศาสตร์เชิงพฤติกรรม ในขณะที่พุทธศาสตร์ซึ่งเป็นศาสตร์ที่ผู้ประพฤติปฏิบัติสามารถพิสูจน์ได้ไม่จำกัดกาลเวลา จึงจัดว่าเป็นศาสตร์ที่สอดคล้องกับวิทยาศาสตร์ในแง่ที่เน้นหลักการศึกษาความจริงเป็นสำคัญ และยังเป็นศาสตร์ที่เน้นการที่ต้องลงมือปฏิบัติจึงจะเกิดการพัฒนาไปสู่ภาวะของจิตวิญญาณที่อยู่เหนือปัญหาต่าง ๆ ที่คนเรากำลังประสบกับผลกระทบต่อการดำรงชีวิต การบูรณาการองค์ความรู้ของศาสตร์ต่าง ๆ จึงต้องเข้าใจชุดองค์ความรู้ชัดเจนเพื่อให้ทั้งศาสตร์ทางโลกและทางธรรมเกื้อหนุนกัน ก่อเกิดเป็นพลวัตแห่งการเรียนรู้ และจะเป็นองค์ประกอบที่เชื่อมโยงให้คนเข้าใจในบริบทของการทำงานในหน้าที่ ซึ่งจะก่อให้เกิดสันติสุขและความเป็นอิสระ ที่ต้องเริ่มจากระดับบุคคลก่อน แล้วผลจะกระเพื่อมส่งไปถึงครอบครัวและสังคมส่วนรวมได้ กระแสแห่งพุทธธรรมจะนำให้เกิดการขับเคลื่อนจิตแห่งผู้ฝึกฝนให้เกิดความอ่อนโยนอ่อนน้อมทั้งต่อตนเองและผู้อื่น[41] เมื่อมีความตระหนักรู้คุณค่าตนเองและผู้อื่น บุคคลนั้นย่อมรักษาตนให้มีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดี[42] และยังส่งเสริมการสร้างคุณประโยชน์สูงสุดให้เกิดขึ้นทั้งแก่ตนเองและสังคมแวดล้อมได้[43]

---

[39]สัมภาษณ์ พระธรรมพัชรญาณมุนี วิ.(ฌอน ชิเวอร์ตัน ชยสาโร), อ้างแล้ว.

[40]สัมภาษณ์ พระเทพวัชราจารย์ (เทียบ สิริญาโณ), รศ.ดร., อ้างแล้ว.

[41]สัมภาษณ์ รศ.ดร. ประยูร สุยะใจ, อ้างแล้ว.

[42]ขุ.ธ. 25/157/81.

[43]สัมภาษณ์ ดร.ลักขณา สท้านไตรภพ, นายกสมาคมสุขภาพจิตแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์, 28 พฤศจิกายน 2565.

ดังนั้น เมื่อเข้าใจศาสตร์ทางโลกและทางธรรม โครงสร้างของพลวัตแห่งการเรียนรู้ที่จะทำให้เกิดขึ้นเป็นบรรทัดฐานของการพัฒนาชีวิต ทั้งส่วนที่เป็นความรู้ ความดี ความงาม สามารถวางแนวปฏิบัติ โดยทางพุทธธรรมใช้ปัจจยาการแห่งหลักไตรสิกขาเป็นฐานเพื่อปรับพฤติกรรมของบุคคล เมื่อปัจจยาการแห่งศีลใช้เป็นกรอบของโครงสร้างการกำหนดพฤติกรรมและการสร้างสัมพันธภาพระหว่างคนกับสังคม ช่วยการปรับแนวทางกระบวนการคิดให้มีทัศนคติหรือชุดความคิด (mindset) แบบเดียวกัน โดยอาศัยประกอบเข้ากับหลักปรโตโฆสะ (กัลยาณมิตร) และโยนิโสมนสิการ ที่จะนำสู่การพัฒนาจิตใจและปัญญา เป็นเครื่องสนับสนุนศาสตร์ทางโลก อาทิ องค์ความรู้แห่งภาวะลื่นไหล (Flow) ให้สามารถต่อยอดไปใช้ถึงระดับการเจริญเติบโตทางจิตวิญญาณ เป็นการยกระดับการเรียนรู้สู่พุทธปัญญา สร้างความตระหนักในคุณค่าแห่งการตื่นรู้สู่มรรคาแห่งสัมมาทิฏฐิ ซึ่งจะส่งผลให้เกิดความสมดุลที่จะเอื้อต่อการเปลี่ยนแปลงสู่ภาวะความเป็นอิสระให้เกิดขึ้น ทำให้ความสุขสามารถอยู่ในทุกขณะของการเรียนรู้ การวางโครงสร้างพลวัตแห่งการเรียนรู้เพื่อสร้างความสุขจึงต้องเริ่มที่กรอบของการพัฒนาคน คือเริ่มจากพฤติกรรมของคนก่อนเป็นเบื้องต้น แล้วดำเนินสู่ปัจจยาการแห่งการพัฒนาจิตและปัญญา สู่พุทธนวัตกรรมแห่งการสร้างความสุขอย่างยั่งยืน[44]

ยิ่งไปกว่านั้น ประเด็นในเชิงบูรณาการยังสามารถพิจารณาได้จากสภาวะปัจจุบัน โดยไม่ต้องรอเป้าหมายปลายทางอย่างข้ามภพข้ามชาติ แต่เป็นการเกิดได้ที่ขณะปัจจุบัน ซึ่งเมื่อบุคคลประพฤติปฏิบัติตามหลักธรรมในระดับใดก็จะสามารถเข้าถึงความสุขในระดับนั้น แม้แต่สภาวะแห่งนิพพานสุขชนิดที่ไม่ต้องมองข้ามภพข้ามชาติ แต่พิจารณาเป็นการมองสภาวะแห่งปัจจุบันขณะ โดยสัมพันธ์กับมิติปัจจัยภายนอกและปัจจัยภายในเป็นสำคัญ[45] เพื่อเป็นการกระตุ้นเร้ากุศลจิต สร้างแรงบันดาลใจ โน้มน้อมใจให้รำลึกถึงกระแสแห่งนิพพานสุข เป็นอนุสสติเป็นวิหารธรรมตั้งแต่ในปัจจุบันที่สามารถใช้ชีวิตอย่างเป็นปกติสุข ความสุขลักษณะดังกล่าวก็จะเป็นความสุขที่บุคคลสามารถมีได้ทันทีอย่างไร้เงื่อนไขในปัจจุบัน[46] และสามารถสร้างให้เกิดขึ้นได้ในทุกกิจกรรมของชีวิตด้วยความตื่นรู้อย่างผู้มีสติปัญญา[47] ทั้งยังเป็นการสั่งสมโปรแกรมโครงสร้างระบบประสาทจิตแก่บุคคลนั้นได้ในระยะยาว อนึ่ง กระบวนการพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญาเพื่อสร้างความสุขดังกล่าว เป็นสิ่งที่ต้องปลูกฝัง

---

[44]สัมภาษณ์ รศ.ดร. ประยูร สุยะใจ, อ้างแล้ว.

[45]สัมภาษณ์ พระสุธีรัตนบัณฑิต (สุทิตย์ อาภากโร), รศ.ดร., อ้างแล้ว.

[46]สัมภาษณ์ คุณพศิน อินทรวงค์, นักเขียน นักพูดสร้างแรงบันดาลใจ วิทยากร, 9 ตุลาคม 2565.

[47]สัมภาษณ์ คุณครูบุบผาสวัสดิ์ รัชชตาตะนันท์, ผู้อำนวยการโรงเรียนทอสี (โรงเรียนวิถีพุทธปัญญา), 28 ตุลาคม 2565.

บ่มเพาะตั้งแต่วัยเยาว์และต่อเนื่องไปตลอดชีวิตของแต่ละบุคคล[48] นอกจากนี้ การบูรณาการแนวคิดทฤษฎีพิระมิด 3 สุข (The Three Happiness Pyramids Theory) อาจพิจารณานำมาใช้ในลักษณะของการมองแบบย้อนกลับ พิจารณาเหตุปัจจัยเพื่อสร้างสิ่งกระตุ้นเร้าให้เกิดฮอร์โมนแห่งความสุขที่ตรวจวัดได้ด้วยกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ จากรูปแบบกิจกรรมชีวิตที่ทราบและกำหนดไว้จากทฤษฎีได้

ดังนั้น การสร้างและพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืนจึงต้องเริ่มต้นจากตนเอง การใช้สติปัญญาเพื่อทำความรู้จักตนเองและความต้องการของตนเองให้กระจ่างแจ้ง เมื่อรู้ชัดแล้วก็กำหนดตั้งเป้าหมายให้ชัดเจน เพื่อนำไปสู่การพิจารณาแนวทางที่จะขวนขวายดำเนินให้ถึงผลสัมฤทธิ์ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้[49] ในที่นี้แนวทางคือการปฏิบัติตามหลักพุทธธรรม ได้แก่ คิหิสุข (กามโภคีสุข 4) ทิฏฐธัมมิกัตถสังวัตตนิกธรรม 4 (ทิฏฐธัมมิกัตถประโยชน์) บุญกิริยาวัตถุ องค์ฌาน และอริยมรรคมีองค์ 8 โดยเลือกใช้หลักพุทธธรรมให้สอดคล้องกับเป้าหมายระดับความสุข มีปัจจยาการแห่งไตรสิกขาเป็นฐานสำคัญประกอบกับหลักปัญญา 3 บูรณาการเข้ากับองค์ความรู้จากพลวัตแห่งการเรียนรู้ ซึ่งบุคคลได้เก็บสั่งสมเป็นปัญญา เป็นองค์ความรู้ที่มีอยู่ในตัว (Tacit Knowledge) และความรู้แจ้งชัด (Explicit Knowledge) ที่สามารถขวนขวายหาเพิ่มเติมได้ตามหลักการจัดการความรู้ (KM) การจัดการเรียนรู้ (LM) ในลักษณะต่าง ๆ อย่างเป็นปัจจุบัน ประกอบเข้ากับศาสตร์แห่งการเรียนรู้และศาสตร์แห่งความสุข พิจารณาถึงเหตุปัจจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องทั้งมิติปัจจัยภายนอกและภายใน ตลอดแนวทางการวัดผลหรือการใช้เครื่องมือตรวจวัดเพื่อดูพัฒนาการของตนเอง ซึ่งสามารถทำได้ทั้งจากการเทียบเคียงกับความรู้สึกภายในตนเอง หรือจากพฤติของจิต[50] ตลอดถึงพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม ทั้งด้านสติปัญญา จิตใจ รวมทั้งทักษะความชำนาญต่าง ๆ ตามแนวทางทฤษฎีการเรียนรู้ร่วมสมัย ทั้งทฤษฎีการเรียนรู้ของเพียเจต์และบลูม ในลักษณะที่สอดคล้องกับทักษะแห่งศตวรรษที่ 21 ซึ่งสามารถทำได้ในทุกขณะปัจจุบัน ในทุกกิจกรรมของชีวิต

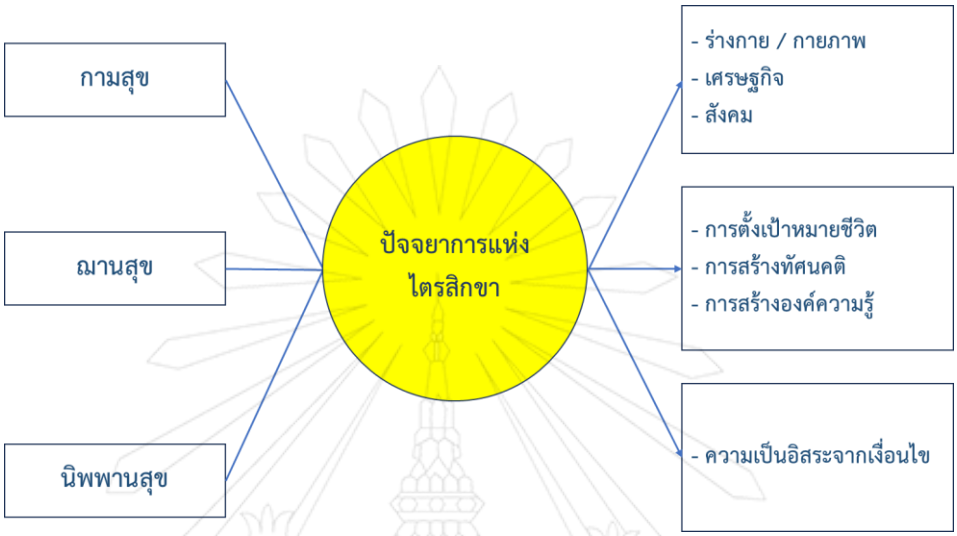
---

[48]สัมภาษณ์ นาวาอากาศตรีหญิง แพทย์หญิงปูชนียะดา วิเชียรธรรม, ผู้เชี่ยวชาญด้านเวชศาสตร์ครอบครัว เวชศาสตร์การบิน อายุรกรรมทั่วไป อายุรศาสตร์โรคข้อและรูมาติซั่ม และแพทย์ฝังเข็มแผนจีน (กระทรวงสาธารณสุข), 31 ตุลาคม 2565.

[49]ขุ.ธ. 25/166/84. และ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *อมฤตพจนา : พุทธศาสนสุภาษิต*, (กรุงเทพฯ : เจริญดีมั่นคงการพิมพ์, 2556), หน้า 25.

[50]พฤติของจิต หมายถึง ความเป็นไปของจิตหรือความรู้ในตัวบุคคลที่ได้ส่วนสัมพันธ์กันดีกับการปฏิบัติเป็นความรู้ในระดับที่สูงกว่าการจำจากสมอง หรือเรียกว่าเป็นความรู้สึกที่มีอยู่ในจิตอันเกิดจากประสบการณ์ซึ่งเกิดจากการประพฤติปฏิบัติของแต่ละบุคคล, สืบค้นจาก พฤติของจิต หรือ ความเป็นไปของจิต, พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ), https://youtu.be/5Y1wTwc5_W8?si=JBWMjG_emc4xma9t (เข้าเมื่อ 12 ตุลาคม 2566).

ดังนั้น แนวคิดการบูรณาการเพื่อการสร้างความสุข 3 ระดับด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญา ที่สัมพันธ์กับมิติปัจจัยภายนอกและปัจจัยภายใน และองค์ประกอบต่าง ๆ ทั้งทางหลักศาสตร์สากลและทางหลักพุทธศาสตร์ สามารถแสดงได้ดังภาพที่ 4.8



ภาพที่ 4.8 แนวคิดบูรณาการสร้างความสุขอย่างยั่งยืนด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญา
ที่มา : พนัชพงษ์พรรณ โพธิสถิรวรางกูร

4.2 บูรณาการการสร้างความสุขอย่างยั่งยืนด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญา ระดับกามสุข (มิติปัจจัยภายนอก)

ในโลกยุคปัจจุบันที่ปรากฏการณ์ต่าง ๆ แสดงให้เห็นถึงความก้าวหน้าอย่างก้าวกระโดดของเทคโนโลยี จนทำให้ดูเสมือนว่าโลกทั้งใบกำลังหมุนไปด้วยอัตราเร่งที่มากขึ้นกว่าเดิม ในขณะที่อัตราเร็วในการใช้ชีวิตของคนน้อยกว่าอัตราเร่งในการหมุนสู่ความก้าวหน้าทางด้านวัตถุหรือด้านกายภาพของโลกอย่างเห็นได้ชัด ช่องว่างและความเหลื่อมล้ำแห่งดุลยภาพที่ขาดหาย ทั้งดุลยภาพในการใช้ชีวิต ดุลยภาพของสิ่งแวดล้อมตลอดธรรมชาติที่เปลี่ยนแปลงไป จากการแสวงหาคุณค่าเทียมของคนในสังคมโลก เพื่อตอบโจทย์ความสุขทางระบบประสาทสัมผัสหรือที่เรียกว่า “กามสุข” ประกอบกับสภาวการณ์โควิด-19 ที่ส่งผลกระทบไปทั่วโลก กลับกลายก่อให้เกิดการขาดดุลยภาพของความสุขแก่มนุษยชาติไปด้วย ซึ่งจะเห็นได้จากตัวเลขทางสถิติที่บ่งชี้ภาวะสุขภาพกายและสุขภาพจิตของประชากรโลก ซึ่งแสดงให้เห็นถึงภาวะไร้สุขของประชาชนในแต่ละประเทศมากขึ้นเรื่อย ๆ จนกระทั่งเรื่องของการพัฒนาความสุขแก่พลโลกทวีความเข้มข้นถึงระดับที่ถูกหยิบยกมาไว้ในแผนพัฒนาอย่างยั่งยืนของประชาคมโลก (UN SDG’s)

กามสุข เป็นความสุขในระดับพื้นฐานปกติของชีวิตคน ผ่านการรับรู้ทางประสาทสัมผัสทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจที่รับรู้สัมผัสต่าง ๆ (ผัสสะ) เป็นความสุขที่ยังต้องอาศัยวัตถุทางกายภาพภายนอก ความสุขเช่นนี้จึงเป็นความสุขที่คนต้องแสวงหา และกลายเป็นสาเหตุให้ผู้คนเร่าร้อนเป็นทุกข์ เพื่อเติมเต็มความสุขแก่ความต้องการของตน การเปลี่ยนผ่านของสรรพสิ่งที่ตั้งอยู่บนความเปราะบางแม้แต่ชีวิตและการใช้ชีวิตในสังคมโลกปัจจุบัน ทำให้ผู้คนขาดภูมิคุ้มกันทางจิตใจ และยิ่งคนดิ้นรนแสวงหาการตอบสนองความสุขให้เร็วขึ้นและมากขึ้นเท่าไร ความทุกข์เดือดร้อนทุรนก็ยิ่งเพิ่มเป็นเงาตามตัวมากขึ้นเท่านั้น ด้วยเหตุนี้การบูรณาการการสร้างความสุขในระดับเบื้องต้นหรือระดับที่ 1 ของชีวิต คือ กามสุข ให้เกิดแก่มนุษยชาติจึงต้องกลับมาที่คำถามว่า แล้วการแสวงหากามสุขเพื่อตอบสนองความต้องการความสุขของคนเราจะดำเนินไปอย่างไร จึงจะได้ชื่อว่า ‘พัฒนา’ ไปสู่ความสุขอย่างสามารถเติมเต็มดุลยภาพที่ขาดหายให้ก่อเกิดความสุขได้แท้จริง ช่วยบรรเทาทุกข์โทษภัย และสามารถเป็นพื้นฐานแห่งการพัฒนาสู่ความสุขที่คนสามารถสร้างให้เกิดขึ้นในตนเองในระดับที่สูงขึ้นต่อไปได้

งานวิจัยของญี่ปุ่นและอังกฤษชี้ชัดว่า ธรรมชาติสีเขียวช่วยเยียวยาและเพิ่มความสุขแก่ผู้คนได้จริง[51] นั่นหมายความว่า ธรรมชาติเป็นตัวช่วยได้ส่วนหนึ่ง อีกส่วนหนึ่งคือการกระทำของมนุษย์ที่จะเห็นคุณค่าแท้ของธรรมชาติแวดล้อมและธรรมชาติชีวิต แล้วช่วยกันสร้าง ชวนกันรักษา มีการนำมาใช้ตามกาลเวลาอันเหมาะสม และทดแทนกลับคืนอย่างเห็นคุณค่าของทุกสิ่งทุกอย่างด้วยปัญญา ด้วยการพัฒนา ฉันทะ ความปรารถนาเติมเต็มหรือสร้างความสุขในทางสร้างสรรค์ ซึ่งต้องควบคู่ไปกับการสร้างความสมดุลของชีวิตที่ดำเนินไปพร้อมกับสิ่งต่าง ๆ ในโลกที่แวดล้อมชีวิตของคนเรา เพราะทุกอย่างในโลกล้วนมีผลกระทบถึงกันตามที่ท่านผู้รู้กล่าวไว้ ‘เด็ดดอกไม้ดอกหนึ่งสะเทือนถึงดวงดาว’ เพราะเมื่อคน ๆ หนึ่งเกิดขึ้นมา เขาต้องใช้ทรัพยากรในโลกเพื่อการดำรงชีวิต ตามกระบวนการพลวัตแห่งการเรียนรู้และพลวัตแห่งสังคม ตั้งแต่ปัจจัย 4 ทางกายภาพ ชีวภาพ ไปจนถึงกระทั่งการได้รับการยอมรับเป็นส่วนหนึ่งของคนในสังคมที่อยู่ร่วมกัน ตามแนวคิดทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมนุษย์ของมาสโลว์ และตามผลการวิจัยแสดงวิวัฒนาการความต้องการความสุขเชิงสังคมของมนุษย์[52] ดังนั้น เมื่อโลกหมุนเร็วขึ้นทางกายภาพหรือวัตถุ คนจึงจำเป็นต้องศึกษาเรียนรู้กระบวนการพลวัตแห่งการเรียนรู้เพื่อสร้างความรู้ให้เท่าทันความเปลี่ยนแปลง พัฒนาพุทธปัญญาให้เห็นสภาพความเปลี่ยนแปลงเหล่านั้นตามที่เป็นจริง เพื่อเลือกสรรหนทางแห่งการบรรลุถึงความสุขทางกายภาพ โดยชะลอความเสียหายที่จะเกิดขึ้นกับสิ่งแวดล้อมรอบตัว ที่จะถูกนำมาเติมเต็มสมการความสุขของตน รวมทั้งดุลยภาพชีวิตของตนเองซึ่งนับเนื่องเกี่ยวข้องกับทุกสรรพสิ่งรอบตัว อย่างดีที่สุด

---

[51]ชิอน คาบาซาวะ, *สู่จุดสูงสุดของชีวิตด้วย “พีระมิดสามสุข”,* อ้างแล้ว, หน้า 154-155.

[52]อันเดอร์ซ ฮานเซน, *SMART PHONE BRAIN : เมื่อสมาร์ตโฟนปฏิวัติสมอง,* แปลโดย อาคิรา รัตนาภิรัต, (กรุงเทพฯ : แซนด์คล็อคบุ๊คส์, 2565), หน้า 101.

เนื่องจากดุลยภาพของชีวิตเกิดจากร่างกายและจิตใจ ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงคือสุขภาวะแห่งดุลยภาพทางกายที่ยอดเยี่ยม จิตใจเยือกเย็นมั่นคงคือสุขภาวะแห่งดุลยภาพทางจิตที่เยี่ยมยอด สอดคล้องกับงานวิจัยเกี่ยวกับฮอร์โมนแห่งความสุขที่รับรองว่า ในบุคคลที่มีความเยือกเย็นเป็นปกติ มีความสามารถตั้งรับทุกสถานการณ์ได้อย่างไม่หวั่นไหว สามารถตรวจวัดปริมาณของสารแห่งความสุข ‘เซโรโทนิน’ ได้สูงที่สุด และในฐานะฮอร์โมน ‘ผู้บัญชาการสมอง’ ทำหน้าที่สร้างสรรค์ดุลยภาพของชีวิตสัมพันธ์กับฮอร์โมนตัวอื่น แสดงผลตามแนวทางวิทยาศาสตร์สุขภาพ การรักษาดุลยภาพของกายและใจ ด้วยการจัดอาหารกายใจที่ถูกสุขลักษณะแก่ร่างกายและจิตใจจึงเป็นสิ่งที่น่าสนใจใคร่ครวญอย่างมาก คำท่านผู้รู้กล่าวว่า “อาหารกายคือเคลื่อนไหว (ด้วยสติ) อาหารจิตใจคือหยุดนิ่ง (ด้วยปัญญา)” กระบวนการบูรณาการเติมเต็มสิ่งที่ขาดตามสมการความสุข จึงสามารถดำเนินได้ด้วยพุทธปัญญา ตามหลักแห่งพุทธธรรม

ขั้นเริ่มต้นการบูรณาการเพื่อสร้างความสุขในระดับกามสุขและความสุขทุกระดับ ด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญา ดำเนินอยู่บนฐานปัจจยาการแห่งหลักไตรสิกขา (อธิสีลสิกขา-อธิจิตตสิกขา-อธิปัญญาสิกขา กล่าวอย่างง่าย ๆ ก็คือ ศีล-สมาธิ-ปัญญา) เป็นกระบวนการเรียนรู้เชิงพลวัตเพื่อพัฒนาพฤติกรรมทางกายวาจา-จิต-ปัญญา โดยมี ‘คน’ เป็นศูนย์กลางในการลงมือปฏิบัติด้วยตนเองเพื่อตนเอง พร้อมกับการพัฒนาปัญญา 3 ประเภท คือ สุตมยปัญญา-จินตามยปัญญา-ภาวนามยปัญญา สำหรับความสุขในระดับกามสุข เริ่มต้นจากสุตะ พร้อมกันกับการพัฒนามิติปัจจัยภายนอก ได้แก่ ด้านร่างกาย เศรษฐกิจ และสังคม ซึ่งเกี่ยวเนื่องโดยตรงกับพฤติกรรมทางกายวาจาอันเป็นลักษณะที่เห็นและตรวจสอบได้เด่นชัดในการดำเนินชีวิตให้ราบรื่นและเป็นสุข สามารถประกอบเข้ากันพอดีกับปัจจยาการของศีลในไตรสิกขา โดยมีหลักพุทธธรรมที่นำมาใช้เบื้องต้น ได้แก่ หลักคิหิสุข เป็นหลักปฏิบัติเพื่อตอบโจทย์ ‘กามสุข’ ของผู้ครองเรือน ร่วมกับหลักทิฏฐธัมมิกัตถประโยชน์ การสร้างประโยชน์แก่ตนตั้งแต่ที่ตาเห็นและพิสูจน์ผลได้ในปัจจุบัน เป็นการตอบสนองความต้องการทางกายภาพของมนุษย์ และตรงตามโจทย์การสร้างความสุขตามหลักของทฤษฎีพีระมิด 3 สุข พร้อมกับใช้กระบวนการสร้างความรู้และพัฒนาให้เท่าทันกับความเปลี่ยนแปลงของยุคสมัยแห่งการปรับตัวชนิดต้องฉับไวและสอดคล้องกับความต้องการของศตวรรษที่ 21 ตามทฤษฎีการเรียนรู้ของเพียเจต์และบลูม ซึ่งสอดคล้องกับ P21 ด้วยในเวลาเดียวกัน การพัฒนาที่ถูกทางจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อคนเราสามารถมองเห็นความเปลี่ยนแปลงนั้นได้อย่างถูกตรงตามความเป็นจริง คือต้องมีปัญญาสัมมาทิฏฐิเป็นพื้นฐานเบื้องต้นก่อน การพิจารณาตรวจสอบผลพัฒนาการของตนเองสามารถพิจารณาได้จากตัวชี้วัดทั้งทางกายภาพ จิตภาพ และทักษะที่ปรากฏ ตามแนวคิดทฤษฎีของบลูมและ P21 บนพื้นฐานการสร้างความรู้ตามทฤษฎีการสร้างความรู้ของเพียเจต์ และหลักอริยมรรคมีองค์ 8 สามารถนำมาใช้ในการพัฒนาได้เป็นอย่างดีเช่นกัน ติดตามต่อมาด้วยการพัฒนาในระดับคุณค่าของบุคคล (Self Esteem) โดยอาศัยพลวัตแห่งการเรียนรู้ตามทฤษฎีภาวะลื่นไหล เพื่อเป็นปัจจัยส่งเสริมการงาน

อาชีพ โดยฮอร์โมนที่ใช้เป็นตัวชี้วัดความสำเร็จหรือความล้มเหลวของพัฒนาการในส่วนนี้ ในทางจิตวิทยาความสุขและจิตวิทยาเชิงบวกใช้ ‘โดพามีน’ แต่ในระหว่างกระบวนการพัฒนาดังกล่าว บุคคลอาจพบกับสิ่งที่เรียกว่าเป็นกับดักความสุขหรือการเสพติดความสุข การก้าวข้ามผ่านจึงต้องอาศัยสติปัญญาและโยนิโสมนสิการบนพื้นฐานปัญญาสัมมาทิฏฐิเป็นสำคัญ ทั้งนี้ การพัฒนาภาวะลื่นไหลให้เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ จะส่งผลเป็นฐานในการพัฒนาความสุขต่อเนื่องต่อไปในระดับที่ 2 คือ ‘ฌานสุข’ ความสุขที่คนเราสามารถสร้างด้วยตนเองได้เป็นลำดับต่อไป

การก้าวข้ามผ่านขีดจำกัดความสามารถที่จะนำสู่การพัฒนาศักยภาพของบุคคล ซึ่งเปรียบเสมือนเป็นพลังงานศักย์ที่สถิตนอนนิ่งอยู่ในตัวเอง แม้การสกัดออกมาเพียงส่วนเล็กน้อยก็สามารถนำไปสู่ความมหัศจรรย์ของพลังงานที่เกิดจากโครงสร้างของจิตที่มีระบบเป็นระเบียบแบบแผนได้ตามแนวทางทฤษฎีภาวะลื่นไหล ทำให้บุคคลเกิดความคิดสร้างสรรค์ในแง่มุมที่สามารถกลายเป็นพรสวรรค์หรือความสามารถพิเศษของบุคคลนั้นได้อย่างน่าอัศจรรย์ใจ ความสามารถในส่วนนี้เป็นศักยภาพในตัวมนุษย์ที่แฝงฝังอยู่ในระดับจิตใต้สำนึกและจิตเหนือสำนึก และยังไม่ได้ถูกนำออกมาใช้ซึ่งพบว่ามีอยู่ถึง 95% ตามทฤษฎีภูเขาน้ำแข็ง การพัฒนาเกลียวความรู้ตามทฤษฎีของการสร้างความรู้ DIKW Model และ SECI Model เพื่อพัฒนาเนื้อสมองส่วนความรู้ ทัศนคติ และกรอบความคิด ตามการรับรองผลทางพลวัตแห่งประสาทวิทยาศาสตร์เชิงฟิสิกส์ควอนตัมของคาร์โล โรเวลลี ประการสำคัญที่สุด คือ การที่คนเราต้องลงมือกระทำด้วยตนเอง เพื่อเป็นการฝึกฝน ทำซ้ำ ๆ ทำบ่อย ๆ ตามหลักพหูสูต เป็นเครื่องสนับสนุนการพัฒนาปัญญาจากสุตะ ที่ดำเนินตามพลวัตแห่งการเรียนรู้ให้แน่นแฟ้นมั่นคงยิ่งขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยกรวยแห่งการเรียนรู้ของเอดการ์ เดลและสถาบัน NTL ตลอดแนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้ของจอห์น ดิวอี้[53] รวมถึงทฤษฎีทางประสาทวิทยาศาสตร์เพื่อการสร้างเซลล์สื่อประสาทที่จะนำไปสู่การสร้างความรู้ ความจำระยะสั้น-ยาว ความเข้าใจในสมองของคนเรา ตามกระบวนการสร้างและพัฒนาปัญญา กระทั่งนำไปสู่กรอบความคิดที่จะกลายเป็นกำลังใจและแรงบันดาลใจสู่ความสำเร็จได้ ตามแนวคิดของนายแพทย์อีริก อาร์ แคนเดล ซึ่งพบว่าสอดคล้องกับงานวิจัยของนักวิทยาศาสตร์อีกหลายท่านในปัจจุบัน อาทิ ศาสตราจารย์ ดร. ริชาร์ด เดวิดสัน ที่ทำวิจัยเรื่องการทำงานของสมองมนุษย์ร่วมกับองค์ทะไลลามะที่ 14 เป็นต้น

สิ่งสำคัญที่ต้องไม่ลืมอีกประการหนึ่งก็คือมนุษย์เป็นสัตว์สังคม กระบวนการเรียนรู้ของมนุษย์จึงหมายรวมกระบวนการทางสังคมเอาไว้ด้วยกัน และความต้องการเป็นส่วนหนึ่งของสังคมที่ตนเองอยู่ร่วมด้วยจึงเป็นอีกสาเหตุหนึ่งในมิติปัจจัยภายนอก ที่จะช่วยเติมเต็มความสุขตามสมการความสุขภายในที่คนต้องการได้ ตามทฤษฎีภาวะลื่นไหลและทฤษฎีพิระมิด 3 สุข ซึ่งจากงานวิจัยพบว่าสามารถพัฒนาได้ด้วยหลักบุญกิริยาวัตถุ และฮอร์โมนแห่งความสุขที่ใช้ชี้วัดก็คือ ‘ออกซิโตซิน’ ตาม

[53]หลักปรัชญา จอห์น ดิวอี้, สืบค้นจาก https://gened.siam.edu/wp-content/uploads/2010/06/phil-PPT_week5.pdf (เข้าเมื่อ 25 กรกฎาคม 2566).

ทฤษฎีพีระมิด 3 สุข สอดคล้องกับงานวิจัยของนักวิจัยทางโลกตะวันตกอีกหลายท่านตามที่ได้กล่าวไว้แล้วในบทที่ 2 ซึ่งแสดงให้เห็นว่าฮอร์โมนออกซิโตซินมีส่วนช่วยในการสร้างความแข็งแรงแก่ระบบหลอดเลือดและหัวใจ ตามผลงานวิจัยของพอล แซ็ก ในขณะเดียวกันก็ช่วยสร้างความสุขจากการเป็นผู้ให้ ซึ่งตรงตามหลักพุทธธรรมในเรื่องของทาน โดยหลักของบุญกิริยาวัตถุ และเป็นเหตุปัจจัยที่จะส่งเสริมความสุข ทั้งแบบเซโรโทนินและโดพามีน ให้เกิดเสถียรภาพได้มากยิ่งขึ้น ฮอร์โมนดังกล่าวยังเป็นพื้นฐานสำคัญในการสร้างความอ่อนโยนอ่อนน้อม การเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น อันเป็นรากฐานสำคัญในการพัฒนาความสุขระดับจิตใจขั้นที่สูงขึ้น ละเอียดประณีตยิ่งขึ้น ทำให้บุคคลสามารถมีพัฒนาการแห่งการสร้างความสุขที่จะดำเนินได้อย่างต่อเนื่องและง่ายดายยิ่งขึ้นอีกด้วย

เมื่อทำความเข้าใจกับพื้นฐานแนวคิดทฤษฎีที่นำมาใช้ สามารถอธิบายได้ถึงแนวทางการสร้างและพัฒนาความสุขที่เกี่ยวข้องกับกายภาพและจิตภาพของมนุษย์ในเชิงประจักษ์ ตลอดตัวชี้วัดต่าง ๆ แล้ว ก็จะเข้าสู่ขั้นตอนการวิเคราะห์เหตุปัจจัยต่าง ๆ ที่มีผลต่อการสร้างความสุขทั้งมิติปัจจัยภายนอกและภายใน ซึ่งมีความสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องโยงใยต่อกันตามวิถีพลวัตแห่งการเรียนรู้ โดยมิติปัจจัยภายนอก ประกอบด้วย ปัจจัยทางด้าน *ร่างกาย* (กายภาพและสิ่งเกี่ยวข้องด้วยกายภาพหรือวัตถุภายนอก) *เศรษฐกิจ* (การงานอาชีพ-รายได้) *สังคม* (การอยู่ร่วมกันและการได้รับการยอมรับเป็นส่วนหนึ่งของสังคม) และ มิติปัจจัยภายใน ประกอบด้วย *การตั้งเป้าหมายชีวิต* ซึ่งจะเป็นการสร้างคุณค่าในความนับถือตัวเอง เป็นแรงบันดาลใจสำหรับ *การสร้างทัศนคติที่ดี* ที่จะนำไปสู่การขวนขวายแสวงหาและ *สร้างองค์ความรู้* ที่เกี่ยวข้องอย่างถูกตรงเหมาะสมในการตอบโจทย์สมการที่ขาดหาย เพื่อนำพาบุคคลสู่ *อิสรภาพ* ซึ่งหมายถึงความสุขที่เป็นอิสระจากเงื่อนไขต่าง ๆ ที่อาจปรากฏตั้งแต่เงื่อนไขเล็ก ๆ เบื้องต้นในชีวิต ไปจนกระทั่งเงื่อนไขของการติดยึดถือมั่นในอุปาทานขันธ์อันเป็นรากเหง้าแห่งการเวียนว่ายตายเกิด โดยพัฒนาไปตามระดับ ตามรอบกำลังความแข็งแกร่งทางกายและจิตใจที่เรียกว่าอินทรีย์ 5 พละ 5 เพื่อพัฒนาความสุขทั้ง 3 ระดับคือ กามสุข ฌานสุข และนิพพานสุข

และเนื่องจากดุลยภาพของฮอร์โมนแห่งความสุขทั้ง 3 ชนิด ในทางการแพทย์ใช้เป็นตัวชี้วัดภาวะซึมเศร้าของบุคคล ดังนั้น หากสามารถสร้างสมดุลฮอร์โมนทั้ง 3 ชนิดได้ ก็สามารถวางใจได้ในระดับหนึ่งว่า บุคคลนั้นจะปราศจากโรคซึมเศร้าที่เกิดจากการขาดดุลยภาพของฮอร์โมนแห่งความสุข นอกจากนี้ งานวิจัยบ่งชี้ว่าคุณสมบัติที่สำคัญอีกประการหนึ่งของเซโรโทนิน คือ เป็นตัวชี้วัดสุขภาพกายที่ดี เนื่องจากในสภาวะที่ร่างกายของคนเป็นปกติอย่างที่เรียกว่ามีสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจจะพบเซโรโทนินในปริมาณสูง นอกจากนี้ยังพบได้ในคนที่มีการนอนหลับสนิทอย่างเพียงพอ คนที่มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เป็นต้น ดังนั้น เมื่อฮอร์โมนทั้ง 3 ชนิดคือ เซโรโทนิน ออกซิโตซิน และโดพามีน มีความสมดุลกันดี จึงอาจหมายความได้ว่า บุคคลนั้นเป็นผู้ที่มีภูมิคุ้มกันชีวิตในระดับที่ปลอดภัยดีทั้งทางร่างกายและจิตใจ

4.2.1 บูรณาการการสร้างความสุขอย่างยั่งยืนด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญา มิติปัจจัยภายนอก (ด้านร่างกาย)

ธรรมชาติของชีวิตคนเรา จะเห็นได้ว่า สุขภาพร่างกายมีผลโดยตรงต่อความสุขเบื้องต้นในการดำเนินชีวิต ต่อสุขภาพจิตใจ ตลอดไปจนถึงสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นที่มีความเกี่ยวข้องต่อกัน นับตั้งแต่สมาชิกในครอบครัวไปจนถึงสมาชิกในสังคมแวดล้อม คนจำนวนไม่น้อยที่เริ่มตระหนักถึงสุขภาพดีว่าเป็นความสุขที่ทดแทนไม่ได้ก็ต่อเมื่อเกิดความเจ็บป่วยขึ้น และเมื่อถึงเวลานั้น ความอยากจะมีสุขภาพแข็งแรงจะกลายมาเป็นเป้าหมายสูงสุดของชีวิต แต่การเรียกสุขภาพที่ดีกลับคืนมาเป็นเรื่องยาก[54] จึงจำเป็นต้องบริหารจัดการรูปแบบการใช้ชีวิตประจำวันของตนให้เอื้อต่อการมีสุขภาพที่ดี เพื่อสามารถใช้ชีวิตอย่างมีความสุขอย่างปกติธรรมดาให้ได้ยาวนานที่สุด ด้วยความไม่ประมาท ก่อนจะหมดอายุขัย

สำหรับสภาพสังคมไทยและสังคมโลกในยุคโลกาภิวัตน์ หลายประเทศรวมทั้งประเทศไทยได้ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ในปี 2565 ที่ผ่านมา[55] ส่งผลต่อแนวทางการพัฒนาประเทศในหลาย ๆ ด้าน เนื่องจากจำนวนประชากรที่อยู่ในกลุ่มผู้สูงวัยมีมากขึ้น ย่อมหมายถึงความเสี่ยงของประชากรต่อการเจ็บไข้ได้ป่วยทั้งทางกายภาพและจิตภาพจะเพิ่มขึ้น เพราะสภาพทางกายภาพที่เสื่อมถอยลงเป็นสาเหตุสำคัญ อาทิ โรคความจำเสื่อมหรืออัลไซเมอร์ที่กำลังเป็นปัญหาระดับครอบครัวและขยายวงกว้างสู่สังคมโลกเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ ในขณะที่วิถีการดำรงชีวิตของคนในสังคมยุคดิจิทัลทำให้การสื่อสารทั่วโลกถึงกันได้อย่างรวดเร็ว ทั้งในมิติของเวลาและระยะทาง ทว่าวิวัฒนาการของเทคโนโลยีก็ทำให้ร่างกายของคนอ่อนแอลงจากวิถีชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไปด้วยเช่นกัน เช่น ปัญหาจอประสาทนัยน์ตาเสื่อมลงจนถึงเสื่อมสภาพ (ตาบอด) จากการใช้สมาร์ทโฟนและอุปกรณ์ไอทีในการติดต่อสื่อสาร สืบค้นข้อมูล การใช้เวลากับตัวตนบนสังคมออนไลน์เป็นเวลานานขึ้นในแต่ละวัน รวมถึงอาการออฟฟิศซินโดรม ความเครียดสะสมที่ส่งผลต่อปัญหาสุขภาพจิต และ ฯลฯ นักวิทยาศาสตร์สุขภาพสาขาต่าง ๆ จึงพยายามแสวงหาแนวทางสร้างความสุขแก่คนในสังคมดิจิทัลให้ได้มากขึ้น โดยเน้นเรื่องสุขภาพเป็นปัจจัยสำคัญอันดับต้น ๆ และในการแก้ไขปัญหา ‘หลักพุทธธรรม’ ได้ถูกนำมาบูรณาการเข้ากับศาสตร์ต่าง ๆ เพื่อความมุ่งหมายในการสร้างเสริมสุขภาพร่างกายและจิตใจของคนในยุคนี้ให้ดีขึ้น มีความสุขกันได้มากขึ้น

เมื่อพิจารณากระบวนการเรียนรู้ของมนุษย์ จะเห็นได้ว่ามนุษย์อาศัยการรับรู้เพื่อเรียนรู้และพัฒนาปัญญาระดับต่าง ๆ โดยเฉพาะปัญญาจากสุตะ ผ่านอายตนะหรือประสาทสัมผัสทั้ง 5 เป็นแดนเชื่อมต่อจุดกำเนิดผัสสะ คือการรับรู้สิ่งเร้าที่เข้ามากระทบในรูปแบบต่าง ๆ ซึ่งในเชิงประสาท

---

[54]ชิอน คาบาซาวะ, *สู่จุดสูงสุดของชีวิตด้วย “พีระมิดสามสุข”,* อ้างแล้ว, หน้า 31.

[55]สสส., การเผชิญหน้า ‘สังคมผู้สูงอายุ’ โจทย์ท้าทายภาระค่าใช้จ่ายที่เพิ่มขึ้น (thaihealth.or.th) (เข้าเมื่อ 1 พฤษภาคม 2566).

วิทยาศาสตร์ กระบวนการเรียนรู้ผ่านร่างกายทางสมอง โดยการสร้างเซลล์และกระแสสื่อประสาท ทำให้เกิดการประมวลผลสร้างความรู้ใหม่เชื่อมต่อกับความรู้และประสบการณ์เดิมในสมองตามแนวทางทฤษฎีการสร้างความรู้ของเพียเจต์ แล้วจึงสร้างเป็นความรู้และความจำทั้งระยะสั้นและระยะยาว การฝึกฝนทักษะต่าง ๆ (ทฤษฎีการเรียนรู้ของบลูม) ก็ต้องอาศัยอวัยวะและประสาทสัมผัสต่าง ๆ ทางร่างกายเป็นอุปกรณ์สำคัญ ความจดจ่อตั้งมั่น การจัดระเบียบแบบแผนของจิตช่วยให้กิจการงานเกิดประสิทธิผลได้ดียิ่งขึ้นโดยเฉพาะเมื่อผ่านการฝึกฝนทางร่างกายอย่างมีระเบียบแบบแผน เช่น โยคะ กังฟู เป็นต้น (ทฤษฎีภาวะลื่นไหล) นอกจากนี้ กิจกรรมชีวิตต่าง ๆ ที่ดำเนินอย่างเป็นปกติก็ดำเนินผ่านร่างกายเป็นสำคัญ แม้แต่การตรวจวัดฮอร์โมนแห่งความสุขที่หลั่งจากสมอง ก็เป็นการตรวจวัดสารชีวโมเลกุลที่เกิดจากการทำงานตั้งต้นของระบบทางกายภาพของมนุษย์ เพื่อเป็นเครื่องบ่งชี้ถึงความสุขที่เกิดขึ้นในบุคคล และกรณีที่ร่างกายมีความสมบูรณ์แข็งแรงเป็นปกติดี ฮอร์โมนแห่งความสุขที่ใช้เป็นตัวชี้วัดก็คือ เซโรโทนิน (ทฤษฎีพิระมิด 3 สุข)

เนื่องจากความสุขในระดับเบื้องต้นของมนุษย์คือกามสุข เป็นความสุขที่อาศัยผ่านประสาทสัมผัสต่าง ๆ ของคนเรา โดยขึ้นอยู่กับวัตถุกามเป็นบาทฐาน ความสุขในระดับนี้จึงเกี่ยวข้องกับร่างกายหรือกายภาพของบุคคลโดยตรง การพัฒนาคุณภาพทางกายภาพหรือมิติปัจจัยภายนอกจึงส่งผลต่อคุณภาพของความสุขที่คนเราจะได้รับด้วย อย่างไรก็ดี การค้นพบในทางประสาทวิทยาศาสตร์ที่ว่า สมองและหัวใจมีการทำงานเชื่อมต่อกันผ่านสนามคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า และสมองสามารถพัฒนาได้ตลอดชีวิต ขึ้นอยู่กับกระบวนการพัฒนาผ่านพลวัตแห่งการเรียนรู้ ซึ่งต้องเป็นลักษณะการเรียนรู้อย่างต่อเนื่องและตลอดชีวิต เป็นการจัดสรรอาหารให้สมอง ซึ่งจะเชื่อมโยงกับการพัฒนามิติปัจจัยภายในของคนเราด้วย หากป้อนอาหารที่ดีคือความคิดและข้อมูลความรู้ที่ดีแก่สมองซ้ำ ๆ บ่อย ๆ จะเป็นการสร้างโปรแกรมความปราโมทย์ปีติใจและความสุขให้เกิดขึ้น เซลล์สื่อประสาทในสมองก็จะสร้างกระแสสื่อประสาทที่ดี รอยเชื่อมต่อระหว่างเซลล์ประสาทที่สร้างความรู้ความเข้าใจที่เป็นผลจากการเรียนรู้นั้นจะเพิ่มขนาดขึ้น ทำให้เนื้อสมองส่วนนั้นหนาขึ้น ซึ่งจะมีผลต่อการสร้างความรู้ ความจำ ความคิด และทัศนคติของบุคคลนั้นโดยตรง การพัฒนาองค์ความรู้สู่ปัญญาในเชิงสุตมยปัญญาและจินตามยปัญญาก็จะคล่องแคล่วและมีประสิทธิภาพมากขึ้น โดยการพัฒนาดังกล่าวจะได้ผลดีที่สุดเมื่อเรียนรู้ผ่านการลงมือทำ (Active learning / Learning by doing) ตามผลการวิจัยของเอดการ์ เดล และทฤษฎีของจอห์น ดิวอี้ ซึ่งเน้นศูนย์กลางการเรียนรู้อยู่ที่ผู้เรียน สอดคล้องตามแนวทางทักษะศตวรรษที่ 21 ส่งผลให้บุคคลเกิดทักษะด้านต่าง ๆ ที่สามารถนำไปใช้ในการดำรงชีวิตผ่านระบบทางกายภาพคือร่างกายได้ดียิ่งขึ้น ปัจจัยภายนอกและปัจจัยภายในทั้งสองมิติจึงเป็นสิ่งที่เอื้อต่อกันในการพัฒนาความสุขแก่ชีวิต

ในแง่ของหลักพุทธธรรมเพื่อส่งเสริมการดูแลและพัฒนาร่างกายหรือส่วนที่นับเนื่องเกี่ยวข้องกับกายภาพของบุคคล สามารถขับเคลื่อนกระบวนการบนพื้นฐานปัจจยาการแห่งไตรสิกขา (ศีล-

สมาธิ-ปัญญา) โดยมีศีล 5 เป็นเบื้องต้น ได้แก่ การไม่เบียดเบียนทำร้ายคนอื่นทั้งทางร่างกายและทรัพย์สิน จัดเป็นการถนอมรักษาชีวิตและสุขภาพทั้งตนเองและผู้อื่น การไม่สร้างวาทกรรมด้วยวจีทุจริต ซึ่งปัจจุบันเป็นเหตุนำมาซึ่งความขัดแย้งและการทำร้ายร่างกาย ทำลายชีวิตผู้คนในสังคมยุคพลิกผันกันได้มากขึ้น การไม่ดื่มสุราเมรัยเป็นเหตุปัจจัยในการเสริมสร้างสติ ถนอมรักษาสุขภาพร่างกายและจิตใจของบุคคลได้อย่างดีเยี่ยม การพัฒนาบนพื้นฐานของศีล ซึ่งเน้นเรื่องพฤติกรรมทางกายวาจาที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการพลวัตทางกายภาพโดยตรง จึงมีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับการสร้างและพัฒนาความสุขแก่คนยุคปัจจุบัน และการมีปัญญาสัมมาทิฏฐิก็จัดเป็นพื้นฐานที่สำคัญอย่างยิ่งอีกประการหนึ่ง

หลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาความสุขระดับกามสุขที่นำมาใช้ในงานวิจัยนี้ ได้แก่ หลักคิหิสุขและทิฏฐธัมมิกัตถประโยชน์ ตลอดไปจนถึงบุญกิริยาวัตถุอันมีทานและศีลเป็นเบื้องต้น มีผลนับเนื่องสัมพันธ์กับปัจจัยทางกายภาพ ซึ่งเกี่ยวข้องกับพลวัตแห่งการเรียนรู้ในการสร้างความสุขโดยตรง เนื่องจากความสุขจากการหาทรัพย์หรือจับจ่ายใช้สอยก็ดี เกี่ยวข้องโดยตรงกับการพัฒนาทางกายภาพ เมื่อคนเราต้องอาศัยร่างกายทางกายภาพนี้ในการประกอบอาชีพการงาน เพื่อให้เกิดรายได้สำหรับนำมาจับจ่ายใช้สอยอย่างสบายใจ การพัฒนาทักษะด้านต่าง ๆ ให้เกิดขึ้นโดยอาศัยกระบวนการพลวัตแห่งการเรียนรู้ทั้งเพียเจต์และบลูม การฝึกเข้าสู่ภาวะลื่นไหลด้วยความจดจ่อต่อเนื่อง (สมาธิ) หรือผ่านกิจกรรมที่เป็นระเบียบของร่างกาย เช่น โยคะ กังฟู ตลอดการทำบุญให้ทาน การรักษาศีล หรือแม้การขวนขวายในกิจกรรมใด ๆ อันเป็นเหตุแห่งความสุข ล้วนแล้วแต่ต้องอาศัยการประพฤติปฏิบัติผ่านทางร่างกายหรือระบบทางกายภาพของบุคคล รวมถึงการหลั่งฮอร์โมนความสุขตามแนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้และการสร้างความสุขดังที่ได้อธิบายไว้แล้ว ร่างกายหรือระบบทางกายภาพของคนจึงมีความนับเนื่องไปถึงวิถีเศรษฐกิจและการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมด้วย จึงกล่าวได้ว่า ในการพัฒนาความสุข แม้ปัจจัยหรือเงื่อนไขภายนอกก็มีความสัมพันธ์นับเนื่องถึงกันและมีความเชื่อมโยงไปถึงปัจจัยหรือเงื่อนไขภายในด้วย

นอกจากนี้ยังมีหลักพุทธธรรมที่สามารถนำมาเป็นปัจจัยส่งเสริมการพัฒนาทางกายภาพที่ส่งผลถึงจิตภาพของคนเรา เรียกว่า หลักสัปปายะ 7 หมายถึง สิ่งที่สบาย สิ่งที่เกื้อกูล ที่เอื้อต่อการอยู่ดีและการที่จะพัฒนาชีวิต สิ่งที่เหมาะกัน เกื้อหนุนในการเจริญภาวนาให้ได้ผลดี ช่วยให้สมาธิตั้งมั่น ไม่เสื่อมถอย[56] เป็นองค์ประกอบที่จะช่วยสร้างภูมิคุ้มกันทางกายภาพแก่คนในสังคมยุคดิจิทัลได้มากขึ้น ประกอบด้วย

1. อาวาสสัปปายะ ที่อยู่อันเหมาะ เช่น ปลอดภัย ไม่พลุกพล่านจอแจ เป็นต้น โลกยุคปัจจุบันที่สภาพแวดล้อมทั่วไปเป็นสังคมเมืองและจำนวนประชากรโลกหนาแน่น การจัดวางผังเมือง

---

[56]สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*, อ้างแล้ว, หน้า 286-287.

ตลอดรูปแบบที่อยู่อาศัยเป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่สำคัญอย่างยิ่งต่อคุณภาพชีวิต และเป็นปัจจัยหนึ่งที่ประเทศที่มีความสุขอันดับต้น ๆ ของโลก เช่น เดนมาร์ก ฟินแลนด์ ให้ความสำคัญอย่างมาก[57]

2. โคจรสัปปายะ แหล่งอาหารอำนวย เช่น มีหมู่บ้านหรือชุมชนที่อาหารบริบูรณ์อยู่ไม่ใกล้ไม่ไกลเกินไป หรือในปัจจุบันก็อาจหมายรวมถึงสถานที่มีระบบคมนาคมขนส่งที่สะดวก เพราะการที่โลกเชื่อมต่อถึงกันได้ทั้งหมด ทำให้มีการแลกเปลี่ยนอาหารและการติดต่อสื่อสารถึงกันได้ง่ายขึ้นด้วย

3. ภัสสสัปปายะ การพูดคุยที่เหมาะสม เช่น การพูดคุยเล่าขานกันในสิ่งที่ดี ข่าวสารและสื่อสารที่เอื้อปัญญา และพูดแต่พอประมาณ เพราะโลกยุคปัจจุบันมีปัญหาวาทกรรมเกิดขึ้นมาก โดยเฉพาะในสังคมออนไลน์ซึ่งสามารถนำไปสู่ปัญหาความขัดแย้งรุนแรงเพราะการสื่อสารคลาดเคลื่อนกันมากขึ้น การพูดคุย การใช้วาจาเหมาะสมในสิ่งที่มีคุณค่าและคุณประโยชน์ เป็นสิ่งควรพิจารณาและระมัดระวังให้มาก

4. ปุคคลสัปปายะ บุคคลที่ถูกกันเหมาะกัน เช่น ไม่มีคนร้าย มีผู้ทรงคุณธรรม ทรงภูมิปัญญาเป็นที่ปรึกษาเหมาะใจ ในที่นี้รวมถึงบุคคลที่เป็นกัลยาณมิตร ผู้ที่ควรเคารพบูชา ผู้ที่ช่วยเหลือเอื้อเฟื้อกันในทางที่ดี จึงควรคบบุคคลที่เป็นบัณฑิต เว้นจากการคบคนพาล ตามหลักมงคลชีวิต

5. โภชนสัปปายะ อาหารที่เหมาะกัน เช่น ถูกกับร่างกาย เกื้อกูลต่อสุขภาพ เป็นต้น เนื่องจากปัจจุบันโรคภัยไข้เจ็บหลายอย่าง อาทิ โรคไต เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ฯลฯ เกิดจากอาหารและพฤติกรรมการบริโภค หากเป็นเรื้อรังก็เป็นอันตรายถึงชีวิตได้ จึงควรจัดสรรแต่พอดี อาหารที่นำมาบริโภคควรสะอาด ปลอดภัย เหมาะกับสภาพร่างกาย เพราะการรับประทานอาหารเป็นยาย่อมดีกว่าการรับประทานยาเป็นอาหาร นอกจากนี้ การอดอาหารหรือไม่ได้รับประทานอาหารตามเวลาก็เป็นสาเหตุที่ทำให้คนกระวนกระวาย ขาดความสุข ดังพุทธภาษิตในคาถาธรรมบท ว่า “ชิฆจฺฉา ปรมา โรคา ความหิวเป็นโรคอย่างยิ่ง”[58]แต่หากอิ่มเกินไป ร่างกายก็จะง่วงเหงาหาวนอน[59] ทำให้เกิดความเกียจคร้านได้

6. อุตุสัปปายะ ดินฟ้าอากาศ ธรรมชาติแวดล้อมที่เหมาะ เช่น ไม่หนาวเกินไป ไม่ร้อนเกินไป ปัจจุบันปัญหาเรื่องสภาพอากาศเป็นพิษต่อสุขภาพกำลังขยายวงกว้างขึ้นเรื่อย ๆ ทั้งเรื่องอนุภาคฝุ่น การเปลี่ยนแปลงสภาพอากาศ ซึ่งสาเหตุสำคัญประการหนึ่งมาจากการตัดไม้ทำลายป่า ทั้งนี้ มีงานวิจัยในประเทศญี่ปุ่นที่พบว่า ป่าสามารถช่วยบำบัดและเสริมสร้างสุขภาพกายใจของคนเรา จึงมีประเพณี “การอาบป่าหรือป่าบำบัด (ชินริง-โยะกุ (shinrin-yoku))” เกิดขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัย

---

[57]วิกิง ไมค์, *ลุกกะ วิถีความสุขจากทุกมุมโลก,* แปลโดย ลลิตา ผลผลา, อ้างแล้ว, หน้า 37-67.

[58]ขุ.ธ.อ. 42/317-319.

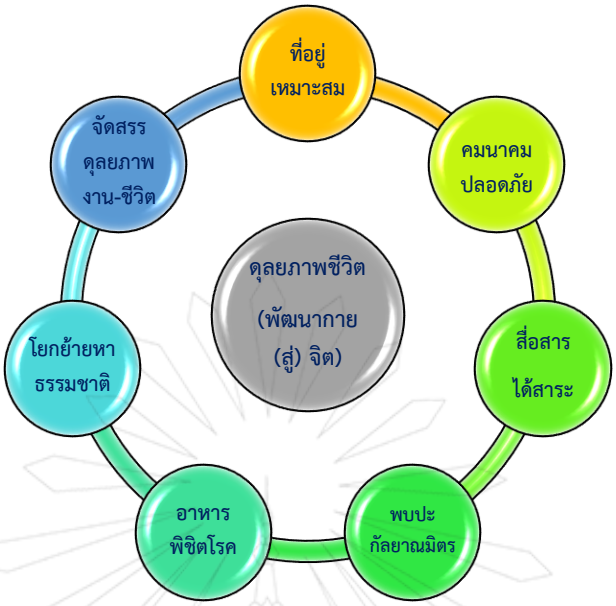
[59]ขุ.ธ. 25/325/134.

ในสหราชอาณาจักรที่พบว่าการได้สัมผัสสภาพแวดล้อมแห่งธรรมชาติ โดยเฉพาะจากพื้นที่สีเขียวของป่าไม้ ทำให้คนมีความสุขมากขึ้น[60]

7. อิริยาปถสัปปายะ อิริยาบถที่เหมาะกัน เช่น เดิน นั่ง การเคลื่อนไหวที่พอดี อิริยาบถสมดุล ปัญหาหลักสำคัญอีกประการหนึ่งในสังคมยุคดิจิทัลก็คือโรคที่เกิดจากการเคลื่อนไหวน้อย ทำให้เกิดปัญหาโรคอ้วนและมวลรวมกระดูกของคนลดลง เพราะวิถีชีวิตและวิธีสื่อสารผ่านเทคโนโลยีทำให้การเคลื่อนไหวของคนลดน้อยลง ก่อให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพและโรคภัยไข้เจ็บจากการขาดดุลยภาพในการใช้ชีวิตตามมา สามารถแก้ไขได้ด้วยการจัดปรับท่าทางการทำงานให้เหมาะสม การเปลี่ยนอิริยาบถไม่อยู่ในท่าใดท่าหนึ่งนานเกินไป ความมีวินัยในการจัดสรรเวลาใช้หน้าจอ (สมาร์ทโฟน หรือคอมพิวเตอร์) ให้สมดุลกับเวลาที่ควรใช้เจอหน้าจริงของผู้คนเพื่อสร้างความสุขจากกิจกรรมสัมพันธ์หรือสัมพันธภาพอันดีกับบุคคลอื่นที่อยู่ร่วมในสังคมแวดล้อมบ้าง เนื่องจากการใช้เวลาขลุกอยู่หรือจมอยู่กับหน้าจอสมาร์ทโฟนเป็นเวลานาน ๆ สามารถนำบุคคลไปสู่ภาวะขาดสติ ทำให้เกิดการปล่อยจิตใจให้เผลอไผลหรือไหลไปตามกระแสปรุงแต่งจากผัสสะที่ได้รับรู้จากการสื่อสารผ่านอุปกรณ์เทคโนโลยีต่าง ๆ และมักทำให้เพลิดเพลินจนใช้เวลามากเกินกว่าที่ควรจะเป็น ซึ่งหากสามารถทำได้ตามข้อแนะนำดังกล่าว จะทำให้กลายเป็นคนที่มีความสุขได้มากขึ้นตามผลการวิจัยของสถาบันวิจัยความสุขในเดนมาร์ก เป็นต้น

การพัฒนาทางกายภาพตามหลักสัปปายะ 7 สามารถช่วยปรับสภาพแวดล้อมหรือกิจกรรมในการดำเนินชีวิตของบุคคลให้เกิดความสมดุลได้มากขึ้น ก่อให้เกิดผลดีต่อการใช้ชีวิตในระยะยาวได้อย่างมีความสุข ช่วยส่งเสริมสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง เป็นพื้นฐานต่อการพัฒนาความสุขขั้นต่อ ๆ ไปได้ง่ายขึ้น และเมื่อวิเคราะห์เหตุปัจจัยทั้ง 7 ในหลักสัปปายะ ผู้วิจัยจึงได้นำมาเขียนไว้เป็นสูตร ‘หลัก 7 ประการ’ เพื่อให้จดจำได้ง่ายและสอดคล้องกับวิถีชีวิตโลกปัจจุบัน ดังนี้ “ที่อยู่เหมาะสม คมนาคมปลอดภัย สื่อสารได้สาระ พบปะกัลยาณมิตร อาหารพิชิตโรค โยกย้ายหาธรรมชาติ จัดสรรดุลยภาพงาน-ชีวิต” เพื่อสร้างดุลยภาพชีวิตในการพัฒนากายที่จะนำไปสู่การพัฒนาจิตใจได้ต่อไป แสดงไว้ดังภาพที่ 4.9

[60]ชิอน คาบาซาวะ, *สู่จุดสูงสุดของชีวิตด้วย “พีระมิดสามสุข”*, อ้างแล้ว, หน้า 154-155.



ภาพที่ 4.9 หลัก 7 ประการเพื่อจัดสรรดุลยภาพชีวิต (พัฒนากายสู่จิต)

สำหรับประเด็นการบูรณาการการสร้างความสุขอย่างยั่งยืนด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญา ทางด้านมิติปัจจัยภายนอก (ด้านร่างกาย) นี้ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญทุกท่านล้วนมีความเห็นสอดคล้องกันว่า การพัฒนามิติปัจจัยหรือเงื่อนไขภายนอกและภายในต้องดำเนินไปด้วยกัน เพราะทั้งสองมิติต่างมีลักษณะเอื้อต่อกัน โดยใช้หลักพุทธธรรมในการสร้างและพัฒนาพลวัตแห่งความสุข บนฐานปัจจยาการแห่งไตรสิกขา เนื่องจากมิติปัจจัยภายนอกทางด้านร่างกายถือได้ว่าเป็นปัจจัยหลักปัจจัยแรกที่สำคัญอย่างยิ่งในการสร้างความสุข เพราะเป็นพื้นฐานสำคัญในการดำเนินชีวิตของมนุษย์[61] โดยภาพรวมแล้วอาจกล่าวได้ว่า ปัจจัยหรือเงื่อนไขภายนอกเป็นเสมือนเครื่องล่อให้เกิดการพัฒนาปัจจัยหรือเงื่อนไขภายในได้ดียิ่งขึ้น ซึ่งเมื่อปัจจัยภายในได้รับการพัฒนาแล้ว ก็จะทำให้บุคคลเห็นคุณค่าของปัจจัยภายนอกมากขึ้น กลายเป็นการเกื้อหนุนกันได้ในทั้ง 2 มิติ การพัฒนาจึงต้องดำเนินไปด้วยกัน โดยอาศัยหลักอิทธิบาทธรรมเพื่อสร้างแรงจูงใจให้เกิดการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง[62]

อย่างไรก็ดี จุดตั้งต้นของการสร้างและพัฒนาความสุขต้องเริ่มต้นจากความมีสติปัญญาพิจารณาตนเอง รู้ความต้องการของตนเองให้ชัดเจนก่อน แล้วดำเนินไปตามแนวทางที่ถูกต้องตามหลักพุทธธรรมในการสร้างและพัฒนาความสุขด้วยความเพียร ซึ่งจะทำให้บุคคลทราบเองในที่สุดว่าแท้จริงมิติด้านปัจจัยภายนอกนั้นไม่ใช่ความสุขที่ยั่งยืน เพราะยังต้องพึ่งพาอาศัยสิ่งอื่น เป็นอามิสสุข จึงถือได้ว่าเป็นเพียงบริบทของความสุขเท่านั้น[63] แม้การพัฒนาความสุขผ่านปัจจัยทางด้านร่างกายก็

---

[61]สัมภาษณ์ พระธรรมวชิรมุนี วิ. (บุญชิต ญาณสังวโร), รศ.ดร., อ้างแล้ว.

[62]สัมภาษณ์ พระเทพวัชราจารย์ (เทียบ สิริญาโณ), รศ.ดร., อ้างแล้ว.

[63]สัมภาษณ์ พระกิตติวิมลเมธี (สุชีพ สุธมฺโม), อ้างแล้ว.

ยังมีความสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องกับสิ่งแวดล้อมในการดำเนินชีวิต หลักสัปปายะ 7 จะช่วยให้เกิดผลสัมฤทธิ์ที่ดี[64] เพื่อช่วยจัดสรรบรรยากาศแวดล้อมให้เอื้ออำนวยต่อการลงมือปฏิบัติในการสร้างและพัฒนาความสุขได้ดังต้องการ[65] นำสู่การสร้างพฤติของจิตและพฤติกรรมที่คุ้นเคย[66] ซึ่งจะกลายมาเป็นโครงสร้างระบบประสาทจิตในการพัฒนาตนเองต่อไป การดูแลปัจจัยด้านร่างกายให้อยู่ในสภาพที่สมบูรณ์แข็งแรงเอื้อต่อการพัฒนาพลวัตแห่งการเรียนรู้ด้านอื่น ๆ ให้เกิดขึ้นโดยง่าย เป็นการช่วยลดอุปสรรคและขั้นตอนการพัฒนาตนในทุกด้านได้อีกทางหนึ่ง[67]

เมื่อวิเคราะห์ข้อมูลการพัฒนาความสุขส่วนที่สัมพันธ์กับปัจจัยภายนอกทางด้านร่างกาย จะได้แนวทางการบูรณาการการสร้างความสุขอย่างยั่งยืนด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญา ระดับที่ 1 เป็นความสุขระดับประสาทสัมผัสเรียกว่า ‘กามสุข’ หรือ ‘สุขขั้นเสพสนอง’ กับมิติปัจจัยภายนอกทางด้านร่างกาย ซึ่งอยู่บนพื้นฐานองค์ประกอบต่าง ๆ ของพลวัตแห่งการเรียนรู้ ผนวกกับหลักการใช้ปัญญา 3 บนฐานพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญา ซึ่งประกอบด้วยปัจจยาการแห่งไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ที่จะเป็นเหตุปัจจัยแก่กันและกัน[68] ในการบูรณาการการสร้างความสุขในระดับนี้จะเน้นที่ปัจจยาการแห่งศีล คือการพัฒนาพฤติกรรมทางกายวาจาเป็นสำคัญในเบื้องต้นก่อน เนื่องจากสอดคล้องกับการพัฒนามิติปัจจัยภายนอกทางด้านร่างกายโดยตรง เพื่อจะเป็นเหตุปัจจัยแห่งประโยชน์เกื้อกูลส่งต่อหนุนเนื่องนำไปยังการพัฒนาความสุขในระดับที่ละเอียดประณีตขึ้นได้ง่ายยิ่งขึ้น ประกอบเข้ากับสูตรความสุขจากการถอดรหัสหลักพุทธธรรมในบทที่ 3 ที่นำมาใช้ในการสร้างความสุขระดับกามสุขคือ คิหิสุข ทิฏฐธัมมิกัตถประโยชน์ และบุญกิริยาวัตถุ จะได้สุขสูตรที่ 1 (H1) คือ สุขสูตร “อยู่ดีมีสุข (สุขสดชื่นชีวี)” ดังแสดงในตารางที่ 4.2 ผสานกับข้อมูลจากบทสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) จากผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) และสามารถกำหนดตัวชี้วัด (Key Performance Indicator: KPI) ได้เป็น 3 ลักษณะที่มีความสอดคล้องทั้ง 3 พิสัยตามแนวทางพลวัตแห่งการเรียนรู้ พร้อมเกณฑ์กำหนดตัวชี้วัดตามแนวทางประสาทวิทยาศาสตร์ในมิติของพลวัตแห่งการสร้างความสุข การใช้ตัวชี้วัด 3 ลักษณะดังกล่าว คือ

1. ตัวชี้วัดทางจิตภาพ (KPI 1 : Mind = M) เป็นตัวชี้วัดภายใน ซึ่งบุคคลสามารถพิจารณารู้ตนเองได้ด้วยสติปัญญาของตนเอง จัดเป็นส่วนที่รู้ได้เฉพาะตน หรือเรียกว่า “พฤติของจิต”

---

[64]สัมภาษณ์ พระอธิการไพศาล วิสาโล, อ้างแล้ว.

[65]สัมภาษณ์ ดร.สุภีร์ ทุมทอง, อ้างแล้ว.

[66]สัมภาษณ์ คุณครูบุบผาสวัสดิ์ รัชชตาตะนันท์, อ้างแล้ว.

[67]สัมภาษณ์ นาวาอากาศตรีหญิง แพทย์หญิงปูชนียะดา วิเชียรธรรม, อ้างแล้ว.

[68]ดูรายละเอียดในบทที่ 3.

2. ตัวชี้วัดทางกายภาพ (KPI 2 : Body or Behavior =B) เป็นตัวชี้วัดที่บุคคลสามารถพิจารณาด้วยตนเอง และบุคคลรอบข้างก็สามารถพิจารณาหรือสังเกตเห็นได้ แล้วสะท้อนออกมาให้บุคคลนั้นสามารถรับรู้ถึงลักษณะตัวตนทางกายภาพของตนเองที่แสดงออกมา ผ่านทางปฏิสัมพันธ์ที่มีต่อบุคคลอื่น เรียกว่า “พฤติกรรม”

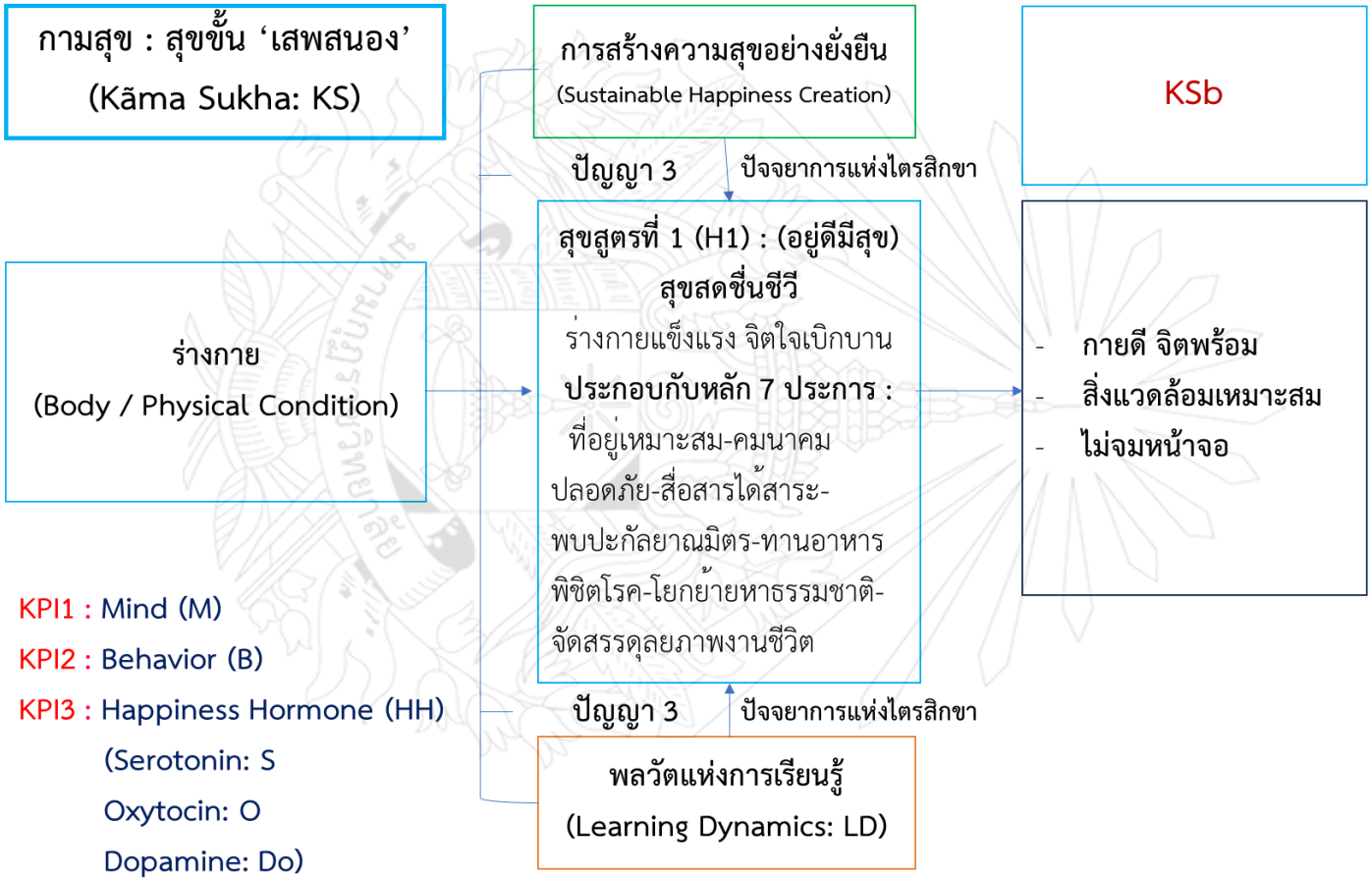
3. ตัวชี้วัดทางวิทยาศาสตร์ในลักษณะของสารชีวโมเลกุล ที่สามารถตรวจวัดผ่านระบบกายภาพของมนุษย์ ได้แก่ ฮอร์โมนแห่งความสุขที่หลั่งจากสมอง (KPI 3 : Happiness Hormone = HH) ซึ่งในงานวิจัยนี้กำหนดไว้ 3 ชนิด คือ 1) เซโรโทนิน (Serotonin : S ; สารสงบ-สมดุลดี) พบในภาวะที่กายดีจิตพร้อม มีสมาธิดี อารมณ์ดี 2) ออกซิโตซิน (Oxytocin : O ; สารสัมพันธ์-สัมพันธภาพดี) พบในภาวะที่บุคคลมีใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ สุขภาพหัวใจแข็งแรง อบอุ่นน้ำใจ มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อบุคคลอื่นหรือสิ่งแวดล้อมรอบข้าง และ 3) โดพามีน (Dopamine : Do ; สารสำเร็จ-สัมฤทธิผลดี) พบในภาวะการเรียนรู้ จดจ่อต่อเนื่อง มีสมาธิในการทำงานหรือการลงมือทำกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่ง การออกจากพื้นที่ปลอดภัย (Comfort Zone) ไปสู่ความตื่นเต้นท้าทายแปลกใหม่ เป็นต้น

สรุปได้เป็นสูตรความสุข **Ksb (Kāma Sukha (Sensual Happiness) : body / physical condition)** ซึ่งเป็นสูตรการสร้างความสุขระดับประสาทสัมผัส (ขั้นเสพสนอง) สำหรับการที่บุคคลจะสามารถนำไปใช้ในการประพฤติปฏิบัติตนเอง หรือในการพิจารณาส่วนกายภาพต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการรักษาร่างกายหรือสุขภาพให้เป็นปกติสุขในการใช้ชีวิตจริง สามารถเขียนได้เป็นสูตรสั้น ๆ ง่าย ๆ คือ **“กายดีจิตพร้อม สิ่งแวดล้อมเหมาะสม ไม่จมหน้าจอ”** หมายถึง การสร้างความสุขในระดับกามสุขนี้ เกิดจากการที่บุคคลมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง จิตใจเบิกบาน อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่จัดสรรลงตัว เหมาะสมแก่การใช้ชีวิตตามหลัก 7 ประการ และในการใช้ชีวิตหรือประกอบกิจการงาน บุคคลไม่ควรใช้เวลาอยู่แต่กับหน้าจอสมาร์ทโฟนหรือคอมพิวเตอร์ เพราะจะเป็นที่มาของโรคภัยไข้เจ็บหลากหลาย และยังสามารถเป็นสาเหตุของโรคทางจิตใจอันเกิดจากการปล่อยจิตปล่อยใจให้จมหรือไหลไปกับอารมณ์ที่เกิดจากการสื่อสารผ่านหน้าจอสมาร์ทโฟนหรืออุปกรณ์สื่อสารเป็นเวลานาน ๆ จนขาดสติได้ หลักปฏิบัติดังกล่าวจึงเป็นข้อเตือนสติให้บุคคลรู้จักการบริหารเวลา บริหารชีวิต และสุขภาพของตนเองให้เหมาะสมอย่างผู้มีสติปัญญา ด้วยความไม่ประมาท

สำหรับตัวชี้วัด (KPI) ที่ใช้ได้มี 3 ลักษณะ ได้แก่ KPI1 = พฤติของจิต (M), KPI2 = พฤติกรรม (B) และ KPI3 = ฮอร์โมนแห่งความสุข (HH) ซึ่งประกอบด้วย เซโรโทนิน (S), ออกซิโตซิน (O), และโดพามีน (Do) แสดงไว้ดังภาพที่ 4.10

ตารางที่ 4.2 แนวทางบูรณาการการสร้างกามสุข ด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญา (มิติปัจจัยภายนอก)

ระดับความสุข	ปัจจัยหรือเงื่อนไขที่เกี่ยวข้อง	สูตรสร้างและพัฒนาความสุขจากหลักพุทธธรรม	พลวัตแห่งการเรียนรู้ (LD)	พลวัตแห่งความสุข (HD)	ตัวชี้วัด (KPI)
1. กามสุข **(Kāma Sukha: KS)** ความสุขระดับประสาทสัมผัส **(สุขขั้น 'เสพสนอง')**	**ปัจจัยหรือเงื่อนไขภายนอก (Outside Factors/ Conditions):**		- ทฤษฎีเพียเจต์ (เชิงประสาทวิทยา) - ทฤษฎีบลูม - ทักษะศตวรรษ21	- ทฤษฎีภาวะลื่นไหล - ทฤษฎีพิระมิดสามสุข	**พฤติของจิต (M)** **พฤติกรรม (B)** **ฮอร์โมน (HH) :** **(S, O, Do)**
ประโยชน์ปัจจุบัน	**1. ร่างกาย/กายภาพ** (Body/Physical Condition)	สุขสูตรที่ 1 (H1) : (อยู่ดีมีสุข) ***สุขสดชื่นชีวี*** ร่างกายแข็งแรง จิตใจเบิกบาน			M, B, S
ฐานขับเคลื่อนพลวัต ฯ : - *ปัจจยาการแห่งไตรสิกขา* (ศีล-สมาธิ-ปัญญา) <u>เน้น</u> ปัจจยาการแห่งศีล (พฤติกรรมทางกายวาจา) - *ปัญญา 3*	**2. เศรษฐกิจ** (Economic Condition)	สุขสูตรที่ 2 (H2) : (กินดีอยู่ดี) ***สุขเศรษฐีมีทรัพย์*** 2.1 รู้หาทรัพย์-รู้รักษา-รู้เสวนาบัณฑิต-รู้ใช้ชีวิตเหมาะสม 2.2 มีทรัพย์-จับจ่าย-ไม่เป็นหนี้-(เพราะ) วิถีถูกต้อง)			M, B, S, Do
	3. สังคม (Social Condition)	สุขสูตรที่ 3 (H3) : (สังคมมิตรดี) ***สุขให้-รับสมานฉันท์*** รู้จักให้*-รู้จักรับ-นับถือตัวเอง			M, B, S, O



ภาพที่ 4.10 บูรณาการการสร้างกามสุขด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญา มิติปัจจัยภายนอก (ด้านร่างกาย)

4.2.2 บูรณาการการสร้างความสุขอย่างยั่งยืนด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญา มิติปัจจัยภายนอก (ด้านเศรษฐกิจ)

รากฐานสำคัญของการพัฒนาความสุข 3 ระดับ ตามรายงานการวิจัยจากสถาบันวิจัยความสุข กรุงโคเปนเฮเกน ประเทศเดนมาร์ก ประเทศที่ได้ชื่อว่ามีความสุขที่สุดในโลกติดต่อกันหลายปี รายงานว่า นอกจากสุขภาพร่างกายแล้ว เหตุปัจจัยในการพัฒนาความสุขของคนยังขึ้นอยู่กับเศรษฐกิจและชุมชน[69]คือการอยู่ร่วมกันในสังคมอีกด้วย สำหรับในหัวข้อนี้ ผู้วิจัยจะได้กล่าวถึงการบูรณาการการสร้างความสุขอย่างยั่งยืน ในส่วนที่เป็นมิติปัจจัยภายนอกทางด้านเศรษฐกิจ

ในเชิงเศรษฐกิจหรือเศรษฐศาสตร์ มนุษย์ได้มีการแลกเปลี่ยนสิ่งต่าง ๆ ที่ใช้เป็นปัจจัยพื้นฐานสำหรับการดำรงชีวิต อาทิ อาหาร ยารักษาโรค อุปกรณ์ในการดำเนินชีวิต มาตั้งแต่ยุคก่อนประวัติศาสตร์ และเริ่มใช้โลหะมาทำเป็นเหรียญที่มีการกำหนดมูลค่าสำหรับแลกเปลี่ยนตั้งแต่ยุคสำริดเป็นต้นมา[70] เมื่อพลวัตแห่งการเรียนรู้ของมนุษย์ขยายขอบเขตกว้างขวางขึ้น ก่อให้เกิดการปฏิวัติวิทยาศาสตร์ที่นำไปสู่การปฏิวัติความรู้และปฏิวัติอุตสาหกรรมยุคต่าง ๆ ซึ่งในเวลาต่อมาวิวัฒนาการของระบบเศรษฐกิจได้ก้าวเข้าสู่ยุคทุนนิยม กระทั่งถึงยุคบริโภคนิยมบนสังคมฐานความรู้จนถึงยุคดิจิทัลในปัจจุบัน ตามลักษณะของพลวัตแห่งการเรียนรู้และพลวัตแห่งสังคมที่มีการเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา จะเห็นได้ว่าอาชีพต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น มีความเปลี่ยนแปลงหลากหลายตามกระแสนิยมที่ผันแปรไปตามยุคสมัย โดยที่เหตุผลหลัก ๆ สำหรับการประกอบอาชีพก็คือเพื่อยังชีพ ทำมาหากิน นำทรัพย์หรือรายได้ที่ได้รับมาจับจ่ายใช้สอย เพื่อแลกเปลี่ยนเป็นเครื่องอุปโภคบริโภคตลอดจนสินค้าต่าง ๆ เพื่อตอบสนองความสุขพื้นฐานของชีวิต ปัจจัยหรือเงื่อนไขทางด้านเศรษฐกิจจึงถือได้ว่าเป็นองค์ประกอบสำคัญอันดับต้น ๆ ในการดำรงชีวิตของมนุษย์

หลักพุทธธรรมที่พระพุทธองค์ทรงสอนแก่ฆราวาสผู้ครองเรือน ผู้ยังต้องทำมาหาเลี้ยงชีวิตด้วยสัมมาชีพอยู่นั้น ทรงให้หลักทิฏฐธัมมิกัตถสังวัตตนิกธรรม 4[71] (ทิฏฐธัมมิกัตถประโยชน์) เพื่อประโยชน์สุขในการดำรงชีวิตในปัจจุบัน โดยทรงแนะนำเรื่องความถึงพร้อมในการขยันหาทรัพย์ 1 ความถึงพร้อมในการรักษาทรัพย์ 1 การคบคนดีเป็นมิตร 1 และการมีความเป็นอยู่ที่เหมาะสม 1 ประกอบเข้าด้วยกันกับหลักของคิหิสุข (กามโภคีสุข 4)[72] เพื่อให้บุคคลดำรงตนโดยชอบในความประพฤติไม่มีโทษ เกิดความสุขจากการมีรายได้ การรู้จักจับจ่ายใช้สอย และประการสำคัญคือการไม่เป็นหนี้ ประเด็นนี้เป็นประเด็นที่น่าสนใจอย่างยิ่งสำหรับการใช้ชีวิตของคนในโลกยุคปัจจุบัน ซึ่งมักจะ

---

[69]วิกิง ไมก์, *ลุกกะ วิถีความสุขจากทุกมุมโลก,* อ้างแล้ว, หน้า 22.

[70]ธนาคารแห่งประเทศไทย, สืบค้นจาก เงินตราสมัยก่อนประวัติศาสตร์ (bot.or.th) (เข้าเมื่อ 12 พฤษภาคม 2566).

[71]ดูรายละเอียดในบทที่ 3.

[72]ดูรายละเอียดในบทที่ 3.

มีการโฆษณาชวนเชื่อให้มีการเบิกเอาเงินในอนาคตมาใช้ก่อนล่วงหน้า เท่ากับเป็นการบ่มเพาะนิสัยการเป็นหนี้ให้เกิดขึ้น เพราะเมื่อเป็นหนี้แล้ว บุคคลนั้นย่อมบังเกิดความเดือดร้อนกายใจ ทั้งจากความกังวลด้วยเรื่องอัตราดอกเบี้ยที่ทบเพิ่มขึ้นได้ตลอดเวลา ทั้งรายรับที่ไม่พอกับรายจ่าย เพราะส่วนที่ควรเป็นส่วนของรายได้ในปัจจุบันได้ถูกนำไปใช้ล่วงหน้าเสียก่อนแล้ว ในขณะเดียวกันก็ยังมีหลักที่ว่าด้วยวิธีการบริหารทรัพย์ตามหลักโภควิภาค 4[73] คือให้จัดการแบ่งทรัพย์ไว้เป็นส่วน ๆ โดย 1 ส่วนเพื่อเลี้ยงตน-คนควรบำรุงและมุ่งทำประโยชน์ 2 ส่วนสำหรับการลงทุนทำธุรกิจการงาน และอีก 1 ส่วนเพื่อเก็บไว้ใช้ในคราวจำเป็น เป็นเบื้องต้นในการสร้างความสุขพื้นฐานแก่ชีวิต ดังนั้น จะเห็นได้ว่าองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงให้ความสำคัญในเรื่องเศรษฐกิจและการดำรงชีพของคฤหัสถ์เป็นอย่างมาก เพราะเป็นพื้นฐานสำคัญของการดำรงชีวิตและเป็นปัจจัยสนับสนุนการพัฒนาความสุขของมนุษย์ในโลกยุคปัจจุบันโดยตรง

นอกจากนี้ ยังมีนวัตกรรมการเรียนรู้ที่เป็นวิวัฒนาการจากพลวัตแห่งการเรียนรู้ ในประเด็นเกี่ยวกับเศรษฐกิจเพื่อการพัฒนาความสุข ที่ปรากฏให้เห็นเป็นคุณูปการในเชิงประจักษ์อย่างชัดเจนในโลกยุคปรับตัวฉับไวนี้ ได้แก่ หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง[74] โดยพระราชดำริแห่งพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร ประกอบด้วยหลักการ 3 ห่วง (ความพอประมาณ ความมีเหตุมีผล การสร้างภูมิคุ้มกันในตัวเอง) 2 เงื่อนไข (ความรู้และคุณธรรม) สมดุล 4 มิติ (เศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อม วัฒนธรรม) เพื่อความพออยู่พอมีพอกินพอใช้อย่างพอเพียง และความผาสุกตั้งแต่ในระดับครัวเรือนไปจนถึงระดับประเทศและสังคมโลก สอดคล้องกับดร.ดนัย จันทร์เจ้าฉาย ผู้ซึ่งนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้ในภาคปฏิบัติการเชิงเศรษฐกิจ และขยายผลสัมฤทธิ์สู่สื่อสารมวลชน เพื่อยืนยันถึงความสำเร็จที่ท่านได้รับในเชิงประจักษ์ จากการศึกษาและปฏิบัติตามแนวทางพลวัตแห่งการเรียนรู้ในเรื่องหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง[75]

ด้วยเหตุนี้ เมื่อเศรษฐกิจมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์เป็นอย่างมาก และแสดงออกมาในรูปแบบของอาชีพการงานต่าง ๆ กระแสความเปลี่ยนแปลงจากการปฏิวัติอุตสาหกรรมชนิดพลิกโฉมโลกที่เกิดขึ้น โดยเฉพาะจากวิวัฒนาการอย่างก้าวกระโดดของการปฏิวัติดิจิทัลในช่วงทศวรรษที่ผ่านมา จึงส่งผลต่อความพยายามในการพัฒนาความรู้และข้อมูลข่าวสารให้เท่าทันกับกระแสความเปลี่ยนแปลงของโลก ปัจจัยทางด้านเศรษฐกิจถือได้ว่าเป็นปัจจัยหลักที่สำคัญอย่างมาก

---

[73]สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*, อ้างแล้ว, หน้า 128.

[74]ดูรายละเอียดในบทที่ 2.

[75]สัมภาษณ์ ดร.ดนัย จันทร์เจ้าฉาย, อ้างแล้ว.

ปัจจัยหนึ่ง ที่มีผลโดยตรงต่อการพัฒนาความรู้สู่การพัฒนาปัญญา ตลอดทักษะอาชีพต่าง ๆ เพื่อรองรับการเข้ามาถึงของยุคปรับเปลี่ยนฉับไว (Disruptive Age) ในศตวรรษนี้ การบูรณาการศาสตร์สาขาต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของการเรียนรู้ วิทยาศาสตร์การแพทย์ วิทยาศาสตร์สุขภาพ วิทยาศาสตร์ความสุข และ ฯลฯ ซึ่งเรียกโดยภาพรวมเป็นพลวัตแห่งการเรียนรู้ ได้มีบทบาทอย่างสูงต่อการปรับตัวของคนให้เข้ากับสังคมฐานความรู้ การพัฒนาทางด้านเศรษฐกิจจึงส่งผลกระทบถึงการพัฒนาคนตามกระบวนการพลวัตแห่งการเรียนรู้และพลวัตแห่งสังคมไปในขณะเดียวกัน และความสุขที่เกิดจากการปรับตัวเคลื่อนไหวตามสภาพเศรษฐกิจที่ไม่แน่นอน ขึ้นอยู่กับสิ่งเร้าต่าง ๆ โดยเฉพาะเร้ากิเลสที่เป็นอกุศลมูลในฝ่ายโลภะ โทสะ โมหะ ทำให้ความสุขที่เกิดขึ้นเป็นความสุขแบบตัณหาก่อให้เกิดความอยากได้ อยากมี อยากเป็น กระตุ้นเร้าความสุขแบบโดพามีน ชนิดที่ ‘อยากได้อีก เอาอีก ขออีก’ ตามกระแสโฆษณาชวนเชื่อซึ่งมีอยู่เป็นจำนวนมากในยุคปัจจุบัน เป็นการดำเนินงานไปตามฝ่ายกิเลส ไม่ใช่ความสุขที่แท้จริงและยั่งยืน เป็นสามิสสุข คือความสุขที่ยังขึ้นอยู่กับวัตถุภายนอกเป็นสำคัญ สอดคล้องกับสถานการณ์จริงตามรายงานความสุขโลกตั้งแต่ปี 2017 เป็นต้นมา ที่พบว่าเศรษฐกิจเพียงปัจจัยเดียวไม่สามารถใช้เป็นตัวชี้วัดความสุขของพลเมืองได้ พิจารณาได้จากประเทศที่ร่ำรวยทางด้านเศรษฐกิจอาจมีความสุขของประชากรโดยรวมอยู่ในระดับต่ำกว่าประเทศที่ยากจน ดังนั้น การกำหนดประเทศที่ประสบความสำเร็จสูงสุดในศตวรรษที่ 21 จึงกำหนดเป็นประเทศที่สามารถเปลี่ยนความมั่งคั่งเป็นความอยู่ดีมีสุขได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด[76]

อนึ่ง จะเห็นได้ว่ารูปแบบเศรษฐกิจทุนนิยมฐานความรู้ในยุคปัจจุบันเน้นที่เรื่องเงิน รายได้หรือวัตถุเป็นสำคัญ (Materialism) แต่เมื่อพิจารณาตามจริงแล้ว จะเห็นว่าสิ่งภายนอกเหล่านี้เป็นแต่เพียงสิ่งอาศัย เป็นปัจจัยเพื่อสร้างให้คนมีความสุข[77] แต่ไม่ใช่ตัวความสุขแท้จริง เป็นเพียงบริบทของความสุขที่อาศัยกัน[78] คนเราจึงต้องเรียนรู้และนำความรู้มาใช้อย่างผู้มีสติปัญญา[79] ฝึกพิจารณาอย่างสม่ำเสมอให้เห็นว่าความสุขที่ขึ้นกับสิ่งภายนอกนั้นไม่มีความแน่นอน เพื่อเป็นเหตุปัจจัยในการโน้มน้อมและพัฒนาตนไปสู่ความสุขในระดับที่สูงยิ่ง ๆ ขึ้นไป[80]

ด้วยเหตุนี้ การนำหลักพุทธธรรมมาช่วยในการปรับดุลยภาพความสุขแก่ชีวิตทางมิติภายนอกด้านเศรษฐกิจ จึงเป็นสิ่งที่น่าสนใจและน่าใส่ใจอย่างยิ่ง หลักพุทธธรรมที่นำมาใช้บูรณาการในงานวิจัย

---

[76]วิกิง ไมก์, *ลุกกะ วิถีความสุขจากทุกมุมโลก,* อ้างแล้ว, หน้า 114.

[77]สัมภาษณ์ พระเทพวัชราจารย์ (เทียบ สิริญาโณ), รศ.ดร., อ้างแล้ว.

[78]สัมภาษณ์ พระกิตติวิมลเมธี (สุชีพ สุธมฺโม), อ้างแล้ว.

[79]สัมภาษณ์ รศ.สุเชาวน์ พลอยชุม, อ้างแล้ว.

[80]สัมภาษณ์ ดร.สุภีร์ ทุมทอง, อ้างแล้ว.

นี้ ได้แก่หลักคิหิสุข และทิฏฐธัมมิกัตถประโยชน์ สอดคล้องกับหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง โดยมีสติปัญญาและความเพียร เป็นเครื่องกำกับ ประกอบกับการประพฤติไม่เป็นโทษ เป็นหลักสำคัญที่จะช่วยส่งเสริมให้เกิดประโยชน์สุขในปัจจุบัน แล้วเติมเต็มด้วยหลักบุญกิริยาวัตถุ เป็นเครื่องช่วยในการลดละความต้องการวัตถุภายนอก ยกระดับจิตใจบุคคลสู่การแสวงหาต้นทุนภายใน ที่จะนำสู่การตื่นรู้ภายในตนเองได้ต่อไป[81]

ในการบูรณาการการสร้างความสุขอย่างยั่งยืน มิติปัจจัยภายนอกทางด้านเศรษฐกิจเข้ากับหลักพุทธธรรม สามารถใช้หลักอริยมรรคมีองค์ 8 มาเป็นกรอบในการดำเนินการ บนฐานพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญาคือปัจจยาการแห่งไตรสิกขา โดยเน้นที่ศีลหรือปัจจยาการแห่งศีลเป็นสำคัญ[82] เนื่องจากเกี่ยวข้องกับแนวทางในการดำเนินชีวิตเพื่อสร้างความสุขในขั้นเสพสนองโดยตรง ทั้งนี้ ไม่ว่าจะเป็นการสร้างนิสัยใฝ่เรียนรู้ซึ่งต้องอาศัยวินัยในการศึกษา แสวงหารายได้ การกำหนดการจับจ่ายในขอบเขตที่พอเหมาะพอสมแก่ภาวะฐานะกรณีของบุคคล ล้วนเป็นลักษณะของการประพฤติที่อยู่ในลักษณะขอบเขตแห่งศีล ที่เป็นเหตุปัจจัยในการสร้างสรรค์หนทางแห่งความสุขความเจริญในการดำรงชีวิตคนเราทั้งสิ้น อีกทั้งยังสอดคล้องกับการช่วยขับเคลื่อนหลักบุญกิริยาวัตถุไปด้วยในขณะเดียวกัน เพราะเมื่อบุคคลมีสติปัญญาในการขวนขวายหาความรู้ เพื่อฝึกฝนอบรม พัฒนาทักษะความชำนาญต่าง ๆ เพื่อประโยชน์ในการประกอบสัมมาชีพก็ดี ซึ่งบุคคลจะต้องตระหนักรู้จักตนเองและเป้าหมายความต้องการของตนเองอย่างชัดเจน เพื่อใคร่ครวญค้นคว้าหาแนวทางสร้างหรือหาทรัพย์ รู้จักจับจ่ายใช้สอยให้พอเหมาะ ไม่เป็นหนี้ ตลอดถึงความมีวินัยในการกำหนดเงื่อนไขการเก็บออมเผื่ออนาคต เพื่อพัฒนาชีวิตตนเองก็ดี ทำให้เมื่อถึงคราวจะหยิบยื่นแบ่งปันแก่ผู้ใดก็สามารถทำได้อย่างสบายใจ เป็นการฝึกขยายขอบเขตหัวใจแห่งการเป็นผู้ให้ จิตใจจะมีความเบิกบาน สารความสุขออกซิโตซินจะหลั่งออกมา เป็นหลักฐานเชิงประจักษ์ถึงความสุขที่เกิดจากการให้ สอดคล้องตามรายงานการวิจัยของศาสตราจารย์พอล แซ็ก[83] การตั้งจิตไว้ในความไม่เบียดเบียนตนและบุคคลอื่น ตลอดถึงปัญญาจากภาวนา ซึ่งค่อยเกิดด้วยการสั่งสมจากการรู้จักฝึกจิตฝึกใจให้สงบนิ่งเป็นบางเวลา แต่กระทำอย่างสม่ำเสมอ ก็เรียกได้ว่าเป็นขอบเขตของการประพฤติในศีล ซึ่งจะมีผลสืบเนื่องส่งต่อไปถึงการสร้างสมาธิคือการฝึกให้มีกำลังใจที่เข้มแข็ง เพื่อพัฒนาไปสู่ปัญญารู้แจ้งสรรพสิ่งตามที่เป็นจริง สามารถวิเคราะห์วิจัยในคุณค่าแท้คุณค่าเทียมของสิ่งต่าง ๆ ส่งเสริมเป็นพลังในทางสร้างสรรค์ ทำให้ไม่ย่อท้อในการปฏิบัติกิจการงานทั้งทางโลกและทางธรรมได้ยิ่งขึ้น อย่างผู้มีความไม่ประมาทเป็นที่ตั้ง

---

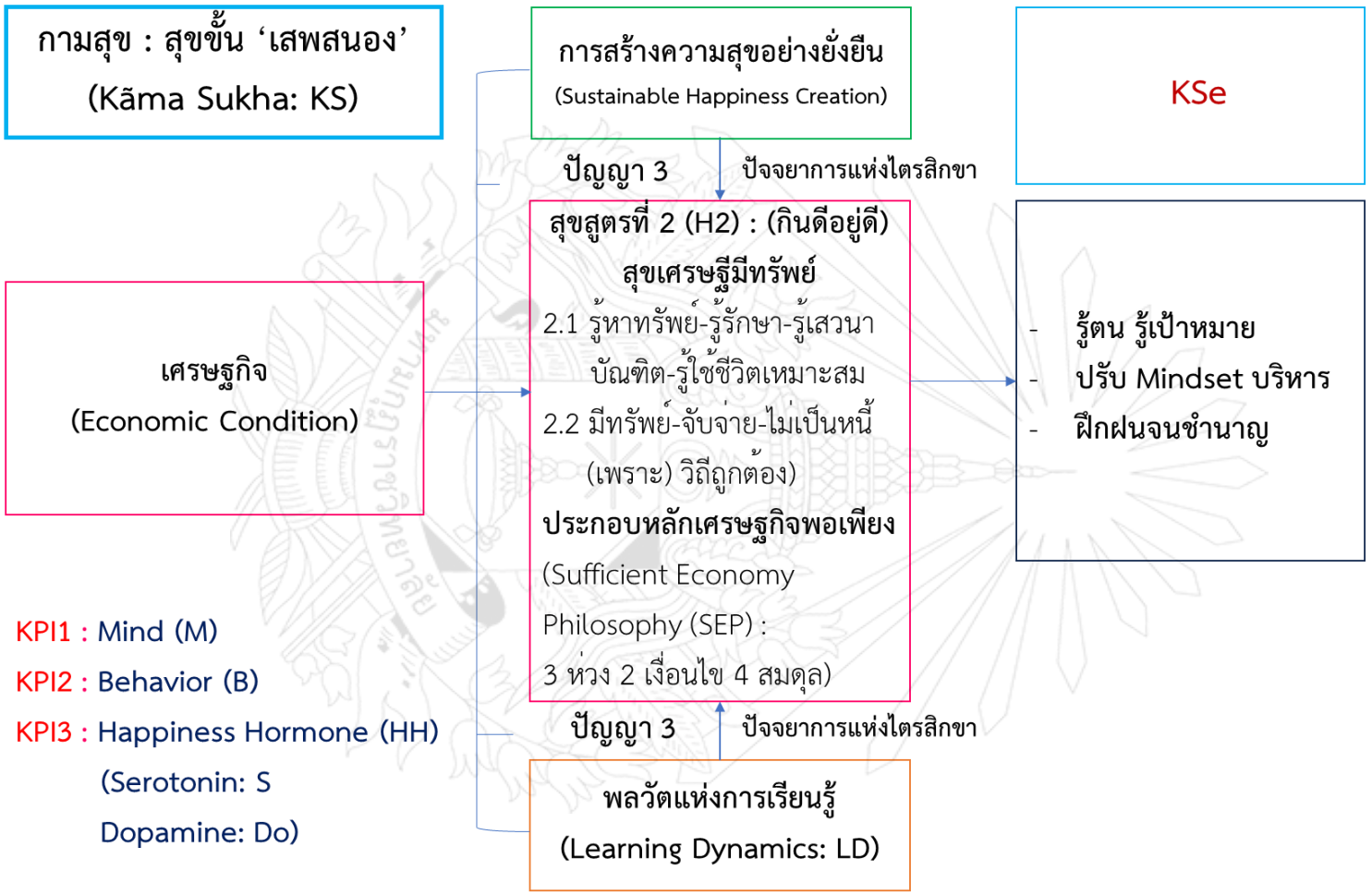
[81]สัมภาษณ์ รศ.ดร.ประยูร สุยะใจ, อ้างแล้ว.

[82]สัมภาษณ์ พระธรรมกิตติเมธี (เกษม ลักษณะวิลาส), อ้างแล้ว.

[83]Charles Montgomery, HAPPY CITY, *อ้างแล้ว,* หน้า 48-51.

ความสัมพันธ์ระหว่างหลักพุทธธรรมที่นำมาใช้ในการบูรณาการตามหลักพลวัตแห่งการเรียนรู้บนฐานปัจจยาการแห่งไตรสิกขา และหลักปัญญา 3 โดยมีสูตรสำเร็จ ‘หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง (Sufficiency Economy Philosophy : SEP)’ จากนวัตกรรมพลวัตแห่งการเรียนรู้ในพระราชดำริของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ 9 เป็นสูตรสนับสนุน ผนวกกับสูตรความสุขจากการถอดรหัสหลักพุทธธรรมในบทที่ 3 (แสดงไว้ในตารางที่ 4.2) ทำให้สามารถสรุปการสร้างและพัฒนาความสุขระดับที่ 1 คือ ‘กามสุข’ ซึ่งเป็นสุขขั้นเสพสนอง ใช้สุขสูตรที่ 2 (H2) : (กินดีอยู่ดี) คือ ‘สุขเศรษฐีมีทรัพย์’ ประกอบกับองค์ความรู้จากศาสตร์สมัยใหม่ในเชิงพลวัตเพื่อการสร้างความสุข สามารถสรุปผลการบูรณาการการสร้างความสุขอย่างยั่งยืนด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญามิติปัจจัยภายนอก ทางด้านเศรษฐกิจ ได้เป็นสูตรความสุข **KSe (Kāma Sukha (Sensual Happiness) : economic condition)** ซึ่งเป็นสูตรการสร้างความสุขระดับประสาทสัมผัส (ขั้นเสพสนอง) สำหรับการที่บุคคลจะสามารถนำไปใช้ในการประพฤติปฏิบัติตนเองในเชิงเศรษฐกิจ เขียนสรุปได้เป็นสูตรสั้น ๆ ง่าย ๆ คือ **“รู้ตนรู้เป้าหมาย ปรับ Mindset บริหาร ฝึกฝนจนชำนาญ”** หมายถึง บุคคลจะต้องรู้จักตนเอง รู้เป้าหมายและความต้องการของตนเองอย่างชัดเจน ซึ่งจะนำไปสู่การปรับทัศนคติ แนวคิด ซึ่งคนนิยมเรียกรวมเป็น ‘Mindset’ ในการบริหารตน-เวลา-กิจการงาน-การใช้ชีวิตในเชิงเศรษฐกิจ หรือแม้เรื่องอื่นใดที่เกี่ยวข้อง เพื่อปรับตนเองให้เท่าทันกับความเปลี่ยนแปลงของยุคสมัย รู้จักแสวงหาความรู้และฝึกฝนตนเองจนเกิดทักษะในด้านที่ต้องการ ตามแนวทางพลวัตแห่งการเรียนรู้และพลวัตแห่งการสร้างความสุขยุคศตวรรษที่ 21 เพื่อนำไปใช้ประโยชน์ในการประกอบอาชีพการงานหรือการดำเนินชีวิต ให้มีความถึงพร้อมด้วยทรัพย์ปัจจัยทั้งภายนอกภายในได้อย่างมีความสุข

สำหรับตัวชี้วัด (KPI) ที่ใช้ได้มี 3 ลักษณะ ได้แก่ KPI1 = พฤติของจิต (M), KPI2 = พฤติกรรม (B) และ KPI3 = ฮอร์โมนแห่งความสุข (HH) ซึ่งประกอบด้วยเซโรโทนิน (S), และ โดพามีน (Do) เป็นหลัก แสดงไว้ดังภาพที่ 4.11



ภาพที่ 4.11 บูรณาการการสร้างกามสุขด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญา มิติปัจจัยภายนอก (ด้านเศรษฐกิจ)

4.2.3 บูรณาการการสร้างความสุขอย่างยั่งยืนด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญา มิติปัจจัยภายนอก (ด้านสังคม)

ปัจจัยที่สำคัญอีกประการหนึ่งสำหรับความสุขในชีวิตของคนเราก็คือการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นในสังคมและมีความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคมนั้น เป็นรากฐานความสำเร็จอันเกิดจากการร่วมแรงร่วมใจ จากการทำงานเป็นทีม เป็นหมู่คณะ นอกเหนือไปจากนั้นคือการได้รับการยอมรับ ได้รับความไว้วางใจ ซึ่งจะเป็นการยกระดับความสุขในจิตใจของบุคคลได้อีกด้วย[84] โดยพื้นฐานเบื้องต้นที่สำคัญที่สุดของความสุขเช่นที่กล่าวนี้เกิดมาจากสถาบันครอบครัว จากความสัมพันธ์อันดีกับบุคคลในครอบครัวเป็นหลัก[85] สอดคล้องกับแนวคิดทฤษฎีพิระมิด 3 สุข และงานวิจัยของศาสตราจารย์พอล แซ็ก ที่พบว่าความสุขที่เกิดจากความสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่นทำให้ร่างกายหลั่งฮอร์โมนออกซิโตซิน สารส่งผ่านประสาทที่มีหน้าที่รับความรู้สึกอบอุ่นแล้วก่อให้เกิดความรู้สึกสงบลึกล้ำ ส่งผลให้คนเรามีความไว้เนื้อเชื่อใจกัน ร่วมมือกัน ช่วยเหลือเกื้อกูลและเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อกันได้มากขึ้น ทั้งก่อให้เกิดคุณสมบัติสร้างสรรค์สิ่งใหม่และปรับเปลี่ยนได้อยู่ตลอดเวลา[86] และสอดคล้องกับทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมนุษย์ของมาสโลว์ ซึ่งแสดงให้เห็นว่า เมื่อความต้องการทางกายภาพส่วนบุคคลได้รับการตอบสนองแล้ว คนเราย่อมปรารถนาที่จะได้รับการยอมรับและการเคารพนับถือจากผู้อื่น (Self Esteem) เป็นลำดับต่อมา[87] สถานภาพทางสังคมจึงเป็นปัจจัยสำคัญประการหนึ่งที่ได้รับการยืนยันว่าเป็นสิ่งจำเป็นต่อสุขภาพจิตของมนุษย์[88]

ในปี 2004 ได้มีการสร้างสังคมออนไลน์บนแพลตฟอร์มสมองกลที่เรียกว่า ‘เฟซบุ๊ก’ ขึ้น โดย มาร์ก ซักเคอร์เบิร์ก และ ในปี 2010 สตีฟ จอบส์ผู้ก่อตั้งบริษัทแอปเปิ้ลได้สร้างนวัตกรรมการสื่อสารชนิดใหม่ที่เรียกว่า ‘สมาร์ตโฟน’ ขึ้นมาในโลก ผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ ของไอโฟนได้ถูกกระจายออกสู่ตลาดผู้บริโภคอย่างกว้างขวางภายในระยะเวลา 10 ปีต่อมา ทั้งสองประดิษฐกรรมนี้ได้กลายมาเป็น ‘นวัตกรรมเปลี่ยนโลก’ เพราะส่งผลกระทบต่อรูปแบบการดำเนินชีวิตของคนในสังคมโลกอย่างมหาศาล โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อยุคโควิด-19 ได้ย่างกรายมาถึง ทำให้พลเมืองโลกจำเป็นต้องรักษาระยะห่างทางสังคมเพื่อป้องกันโรคระบาด การพัฒนาดิจิทัลจึงถูกเร่งรัดด้วยอัตราทวีคูณเพื่อ

---

[84]วิกิง ไมก์, *ลุกกะ วิถีความสุขจากทุกมุมโลก,* อ้างแล้ว, หน้า 204-206.

[85]มิฮาย ชิกเซนต์มิฮายี (Mihaly Csikszentmihalyi), *Flow : ภาวะลื่นไหล:,* อ้างแล้ว, หน้า 270-283.

[86]Charles Montgomery, HAPPY CITY, *อ้างแล้ว,* หน้า 48-51.

[87]Maslow's Hierarchy of Needs ทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์ คือ? (digitorystyle.com) (เข้าเมื่อ 15 พฤษภาคม 2566).

[88]อันเดอร์ช ฮานเซน, *SMART PHONE BRAIN : เมื่อสมาร์ตโฟนปฏิวัติสมอง,* อ้างแล้ว, หน้า 106-107.

ตอบสนองกามสุขของประชาโลกที่ต้องรักษาระยะห่างระหว่างกัน (Social Distancing) เกิดการสร้างสังคมใหม่บนโลกออนไลน์ การสร้างตัวตนสมมติ-บทบาทสมมติ การส่งต่อข้อมูลข่าวสาร ความรู้ต่าง ๆ ในปริมาณมหาศาลทั้งจริงและเท็จ ผลการสำรวจพบว่า คลื่นยักษ์ของข้อมูลเหล่านี้เกิดขึ้นทุกวัน มีการแสดงตัวเลขการอยู่ร่วมกันในสังคมออนไลน์ของคนยุคสังคมดิจิทัลในเชิงเปรียบเทียบไว้ว่า ทุก 1 นาที จะมีคนส่งอีเมลติดต่อกัน 187 ล้านฉบับ ข้อความทางแชต 38 ล้านข้อความ อัพโหลดคลิปยูทูปรวมเป็นความยาว 400 ชั่วโมง การค้นหาข้อมูลข่าวสารบนกูเกิ้ล 3.7 ล้านครั้ง ทวีตข้อความบนทวิตเตอร์ 5 แสนข้อความ[89] กล่าวได้ว่า รูปแบบการใช้ชีวิตของคนในสังคมโลกยุคนี้พลิกโฉมไปจากยุคเดิมอย่างโดยสิ้นเชิง

เมื่อรูปแบบการใช้ชีวิตเปลี่ยนแปลงไป การตลาดออนไลน์ได้ถูกพัฒนาขึ้นเพื่อดึงเวลาและความสนใจของผู้ใช้บริการให้ได้มากที่สุด มีการศึกษาพฤติกรรมของมนุษย์ รูปแบบโฆษณาต่าง ๆ ได้ถูกนำมากระตุ้นเร้าความต้องการเสพกามสุขของพลเมืองทั่วโลก และโดยการกระตุ้นฮอร์โมนแห่งการเรียนรู้ตัวสำคัญในสมองมนุษย์ที่ทำให้เกิดความรู้สึกตื่นเต้น ความรู้สึกได้รับรางวัล คือ ‘โดพามีน’ กับดักของความสุขทำให้มีอาการของโรคชนิดใหม่เกิดขึ้นนั่นคือ ‘การเสพติดมือถือ’ เกิดขึ้นในสังคมของคนทั่วโลก ทว่า ในทางกลับกัน นักข่าวจากหนังสือพิมพ์นิวยอร์คไทมส์กลับพบว่า บุคคลชั้นนำของโลกทางธุรกิจไอที อาทิ สตีฟ จอบส์ ซึ่งเป็นผู้สร้างนวัตกรรมมือถือกลับกลายเป็นผู้ได้รับสมญานามว่าเป็น ‘พ่อแม่โลว์เทค’ เนื่องจากเขาจำกัดการใช้สมาร์ตโฟนแก่ลูกของเขาอย่างเข้มงวด ในขณะที่ บิล เกตส์ ไม่อนุญาตให้ลูกมีสมาร์ตโฟนจนกระทั่งอายุ 14 ปี นอกจากนี้ รายงานวิจัยจำนวนมากที่บ่งบอกผลกระทบจากการปฏิวัติดิจิทัล โดยเฉพาะผลของการใช้สมาร์ตโฟนต่อคุณภาพชีวิตของประชากรโลกในกลุ่มช่วงวัยต่าง ๆ โดยเฉพาะในกลุ่มวัยรุ่น พบว่า นอกจากโรคภัยที่เกี่ยวข้องกับคุณลักษณะทางกายภาพหรือสุขภาพของคนเราดังที่กล่าวไว้ในหัวข้อ 4.2.1 แล้ว ผลกระทบอีกประการหนึ่งที่ส่งผลต่อปัญหาสุขภาพจิตของคนในสังคมโลกยุคปัจจุบันได้ไม่น้อยก็คือผลต่อภาวะการอยู่ร่วมกันในสังคม สถิติจากงานวิจัยที่ค่อย ๆ ทวีจำนวนขึ้นเรื่อย ๆ แสดงให้เห็นในลักษณะสอดคล้องกันว่า คนที่ใช้สมาร์ตโฟนมากจะเกิดปัญหาโรคซึมเศร้า นอนหลับไม่สนิท รู้สึกโดดเดี่ยว และมีความสุขน้อยกว่าคนที่ใช้สมาร์ตโฟนน้อยชั่วโมงกว่าในแต่ละวัน[90] โดยปัญหาที่เห็นได้ชัดประการหนึ่งเกิดจากการเปรียบเทียบตัวตนกับบุคคลอื่นในสังคมออนไลน์ การสร้างตัวตนสมมติที่กลายเป็นเปลือกนอก นำไปสู่การสร้างข่าวลวง (Fake news) ที่นับวันก็ยิ่งเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ การด้อยค่าตัวเองเพราะเปรียบเทียบประสบการณ์ที่มีแต่ความสำเร็จทั้งจริงและเท็จของคนอื่น บนสังคมออนไลน์ ซึ่งจากสถิติพบว่าผู้หญิง

[89]เรื่องเดียวกัน, หน้า 150.

[90]เรื่องเดียวกัน, หน้า 104-105.

เป็นมากกว่าผู้ชาย จะเห็นได้ว่าความสุขของคนในสังคมดิจิทัลถูกนำไปแขวนไว้กับตัวตนสมมติของคนอื่นในสังคมแวดล้อมบนโลกออนไลน์ กามสุขที่ถูกกระตุ้นกลายเป็นสาเหตุแห่งความทุกข์ เพราะความอยากได้ อยากมี อยากเป็น ด้วยการถูกกระตุ้นเร้าอย่างต่อเนื่อง

งานวิจัยที่ทดสอบความจำของผู้ร่วมวิจัยที่จำกัดชั่วโมงในการใช้สมาร์ตโฟนพบว่า คนที่พักวางสมาร์ตโฟนได้มากกว่าจะมีความจำและสมาธิดีกว่า มีผลต่อการสร้างปฏิสัมพันธ์กับคนในโลกจริงในการเจอหน้ากันจริงได้ดีกว่า ทำให้คนเหล่านั้นมีความสุขมากกว่าคนที่ติดสมาร์ตโฟน งานวิจัยของมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ดงานหนึ่งซึ่งเก็บข้อมูลจากกลุ่มศิษย์เก่าและคนทั่วไป 724 คน เป็นเวลานานถึง 75 ปี ผลที่ได้แสดงให้เห็นว่า ปัจจัยที่ทำให้คนมีความสุขมากที่สุดคือความสัมพันธ์ที่ดีกับคนอื่น ซึ่งส่งผลดีต่อการจดจำและอายุขัยด้วย[91] นอกจากนี้ แรงสนับสนุนทางสังคมจากการอยู่ร่วมกันในสังคมจะช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นทางจิตใจ ทำให้คนเรามีความทนทานต่อความเครียดและลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคซึมเศร้าได้[92]

จากข้อมูลและปัญหาที่พบในโลกยุคปัจจุบัน จะเห็นได้ว่า ปัจจัยภายนอกที่เกี่ยวข้องกับปฏิสัมพันธ์กับบุคคลแวดล้อมในสังคมมีส่วนอย่างมากในการสร้างความสุขในระดับกามสุขของคนเรา ดังนั้น เมื่อความสุขนี้กำลังขาดหายไป การบูรณาการด้วยหลักพุทธธรรมจึงเป็นสิ่งจำเป็น เพื่อช่วยสร้างและพัฒนาความสุขที่คนเราจะพึงได้รับ บนพื้นฐานของพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธคือปัจจยาการแห่งไตรสิกขา และการพัฒนาสัมมาทิฏฐิก็เป็นสิ่งที่สำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งอีกประการหนึ่งด้วย

สุภาษิตจีนบทหนึ่งกล่าวไว้ว่า “ถ้าอยากมีความสุขสักชั่วโมงหนึ่งให้นอนหลับสักงีบ (ความสุขเซโรโทนิน) ถ้าอยากมีความสุขสักวันหนึ่งให้ออกไปตกปลา (ความสุขโดพามีน) ถ้าอยากมีความสุขสักปีหนึ่งให้ได้รับมรดกก้อนโต (ความสุขโดพามีน+เซโรโทนิน) ถ้าอยากมีความสุขชั่วชีวิตให้ช่วยเหลือผู้อื่น (ความสุขออกซิโตซิน)”[93] เป็นการแสดงให้เห็นว่า ‘การให้คือความสุข’ สอดคล้องกับหลักการสร้างความสุขพื้นฐานในพระพุทธศาสนาตามแนวทางอนุปุพพิกถา ซึ่งเริ่มต้นจากการให้ทาน ตามที่แสดงไว้ในเรื่องบุญกิริยาวัตถุ ซึ่งหลักพุทธธรรมได้จำแนกรายละเอียดตั้งแต่ความรู้สึกก่อนให้ ขณะให้ และหลังจากให้แล้ว การให้ด้วยจิตใจบริสุทธิ์จะสามารถเหนี่ยวนำโน้มน้อมจิตของผู้ให้ ให้บังเกิดความสุขได้ทุกครั้งที่ระลึกถึงสถานการณ์หรือเหตุการณ์ดังกล่าว ดังที่ได้ยกตัวอย่างเรื่อง ราวของท่านอนาถบิณฑิกเศรษฐีในคราวเดินทางไปเข้าเฝ้าฯ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ได้รับฟังธรรมและ

---

[91]คุงายะ อากิระ, *ศาสตร์ของสมองที่รู้จักหยุดพัก,* แปลโดย ช่อลดา เจียมวิจักษณ์, (กรุงเทพฯ : วีเลิร์น, 2563), หน้า 210-211.

[92]เรื่องเดียวกัน, หน้า 196-197.

[93]อ้างถึงใน วิกิง ไมก์, *ลุกกะ วิถีความสุขจากทุกมุมโลก,* อ้างแล้ว, หน้า 248.

เข้าถึงความเป็นอริยบุคคล[94] สามารถยกระดับจิตสู่โลกุตตรสุขได้ก็เพราะความสุขที่มาจากพื้นฐานแห่งการให้นั่นเอง

ยิ่งไปกว่านั้น จากผลการศึกษาฮอร์โมนออกซิโตซินซึ่งบ่งชี้ว่า การอยู่ร่วมกันในสังคมด้วยความไว้วางใจ มีผลส่งเสริมให้ความสุขพื้นฐานที่วัดค่าได้จากฮอร์โมนเซโรโทนินเพิ่มมากขึ้นและยาวนานขึ้น อีกทั้งยังช่วยส่งเสริมให้ความสุขจากการประสบความสำเร็จในชีวิต ซึ่งส่งผลให้ร่างกายหลั่งฮอร์โมนโดพามีนออกมาเป็นไปในเชิงบวก ช่วยขจัดด้านมืดหรือกับดักของความสุขออกไปจากชีวิตและจิตใจของคนเราได้ ทำให้ความสุขที่เกิดขึ้นสามารถดำเนินอย่างต่อเนื่องและยาวนานยิ่งขึ้น[95] การบูรณาการด้วยหลักบุญกิริยาวัตถุจึงเป็นคุณประโยชน์อย่างยิ่งเพื่อการสร้างและพัฒนาความสุขในระดับเสพสนองนี้ และยังเป็นพื้นฐานสำหรับการพัฒนาความสุขในระดับที่สูงยิ่งขึ้นได้ต่อไป

ดังนั้น จะเห็นได้ว่า การอยู่ร่วมกันหรือสัมพันธภาพต่อบุคคลแวดล้อมร่วมสังคมเป็นสิ่งที่สำคัญอย่างยิ่งสำหรับมนุษย์ ซึ่งมีธรรมชาติเป็นสัตว์สังคม[96] โดยเฉพาะกับคนที่มีความเกี่ยวข้องใกล้ชิดกันก็จะยิ่งมีผลต่อผัสสะที่มากระทบ ที่จะสามารถก่อให้เกิดความทุกข์หรือสุขในจิตใจ[97] การสร้างสัมพันธภาพที่ดีซึ่งควรใช้ประกอบกับหลักพรหมวิหาร[98] จึงเป็นตัวช่วยที่สำคัญอย่างยิ่งในยุคปัจจุบัน[99] อาจกล่าวได้ว่าในบางกรณีเป็นสิ่งที่มีความสำคัญยิ่งกว่าปัจจัยทางด้านเศรษฐกิจเสียอีก ยกตัวอย่างเช่น ในประเทศที่ตัวชี้วัดแสดงถึงสภาพเศรษฐกิจดี ผู้คนมีรายได้ประชาชาติสูง แต่กลับใช้ชีวิตอยู่อย่างเหงาหงอย ปรากฏเป็นสถิติอัตราการฆ่าตัวตายสำเร็จสูงเพราะคนไม่มีความสุขจากความสัมพันธ์ที่เหินห่าง เช่น ในประเทศญี่ปุ่น ขณะที่ประเทศที่ใช้ค่าดัชนีความสุขเป็นตัวชี้วัด เช่น ประเทศทิเบต ซึ่งผู้คนมีความเอื้อเฟื้อเกื้อกูลกันดีมาก คนก็อายุยืนและมีความสุข[100]

อย่างไรก็ดี การที่คนเราจะสามารถสื่อสารส่งต่อความรู้สึกรักเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่แก่ผู้อื่นได้นั้น เบื้องต้นจะต้องเป็นคนที่เห็นคุณค่าในตนเองก่อน มีความเคารพชื่นชมและกรุณาในตนเอง มีจิตใจที่เข้มแข็งมั่นคง[101] พื้นที่ในใจจึงจะเบิกกว้าง ปราศจากความคิดเบียดเบียน สร้างความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ให้แก่บุคคลอื่นต่อไปได้ตลอด ทั้งนี้ สำหรับผู้ที่ประพฤติปฏิบัติตามหลักพลวัตแห่งการเรียนรู้ในเชิง

---

[94]ดูรายละเอียดในบทที่ 3.

[95]ชิอน คาบาซาวะ, *สู่จุดสูงสุดของชีวิตด้วย "พีระมิดสามสุข",* อ้างแล้ว, หน้า 224-225.

[96]สัมภาษณ์ พระธรรมวชิรมุนี วิ. (บุญชิต ญาณสังวโร), รศ.ดร., อ้างแล้ว.

[97]สัมภาษณ์ ดร.สุภีร์ ทุมทอง, อ้างแล้ว.

[98]สัมภาษณ์ พระธรรมกิตติเมธี (เกษม ลักษณะวิลาส), อ้างแล้ว.

[99]สัมภาษณ์ คุณพศิน อินทรวงศ์, อ้างแล้ว.

[100]สัมภาษณ์ พระอธิการไพศาล วิสาโล, อ้างแล้ว.

[101]สัมภาษณ์ ดร.ลักขณา สท้านไตรภพ, อ้างแล้ว.

พุทธปัญญา และสามารถเข้าถึงปัญญารู้เห็นสภาวะธรรมชาติต่าง ๆ ตามความเป็นจริงแล้ว ย่อมจะหมดข้อสงสัยในการปฏิบัติต่อตนเองและผู้อื่น ทำให้สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นด้วยความรัก ความเมตตากรุณา เสมือนดั่งมีดอกไม้เบ่งบานอยู่ในใจพร้อมที่จะสื่อสารให้คนรอบข้างสัมผัสได้อยู่ตลอด[102] เป็นเครื่องช่วยนำสังคมให้ดำเนินสู่สันติสุข[103] และยังนำไปสู่ความคิดคำนึงถึงสิ่งแวดล้อมรอบข้าง แม้จะเป็นสิ่งที่ไม่มีชีวิตก็ตาม เป็นสาเหตุแห่งการช่วยกันรักษาคุณค่าของสิ่งต่าง ๆ เหล่านั้นเอาไว้ให้ยั่งยืนต่อไป[104] และคุณสมบัติแห่งความรัก เมตตากรุณา เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ทั้งแก่ตนและผู้อื่น เหล่านี้เป็นสิ่งที่ต้องมีการเรียนรู้ ฝึกฝน อบรม เพาะบ่มให้เกิดมีขึ้นตั้งแต่วัยเยาว์ เพื่อการพัฒนาความสุขในระดับบุคคลและสังคมต่อไปได้อย่างยั่งยืน[105]

แม้กระนั้น สิ่งที่บุคคลควรตระหนักไว้อยู่เสมอก็คือ ความสัมพันธ์ทางด้านสังคมยังเป็นสิ่งที่ต้องอิงอาศัยอยู่กับบุคคลอื่นหรือสิ่งอื่นซึ่งเป็นปัจจัยภายนอก ที่ยังคงมีความปรวนแปรไม่แน่นอนเป็นปกติ จึงสามารถเปลี่ยนแปลงจากสุขเป็นทุกข์ได้เสมอ ในการใช้ชีวิตจริง คนเราจึงต้องคำนึงถึงสิ่งเหล่านี้ประกอบไว้ด้วย เพื่อเป็นข้อพิจารณาให้เกิดความตระหนักรู้ในลักษณะของความไม่แน่นอน เพื่อเป็นปัจจัยในการประพฤติปฏิบัติและโน้มน้อมจิตใจ ให้ขวนขวายในการฝึกฝนสู่การพัฒนาความสุขในระดับที่สูงยิ่งขึ้นต่อไป

การบูรณาการการสร้างความสุขอย่างยั่งยืนด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญา มิติปัจจัยภายนอก ด้านสังคม บนพื้นฐานปัจจยาการแห่งไตรสิกขา เน้นที่ปัจจยาการแห่งศีลเป็นฐานสำคัญ ซึ่งดำเนินด้วยสติและปัญญา ประกอบกับหลักปัญญา 3 ผนวกเข้ากับสูตรความสุขจากการถอดรหัสหลักพุทธธรรมในบทที่ 3 (แสดงไว้ในตารางที่ 4.2) ทำให้สามารถสรุปการสร้างและพัฒนาความสุขระดับที่ 1 คือ ‘กามสุข’ ซึ่งเป็นสุขขั้นเสพสนอง ใช้สุขสูตรที่ 3 (H3) : (สังคมมิตรดี) คือ ‘สุขให้-รับสมานฉันท์’ ผสานหลัก 4 ประการตามแนวทางพรหมวิหาร (Appamaññā) ซึ่งสอดคล้องกับหลักความสุขออกซิโตซินของนายแพทย์คาบาซาวะและศาสตราจารย์พอล แซ็ก ตลอดลำดับความต้องการของมนุษย์ของศาสตราจารย์ชิกเซนต์มิฮายีและมาสโลว์ บูรณาการเข้ากับองค์ความรู้จากศาสตร์สมัยใหม่ในเชิงพลวัตเพื่อการสร้างความสุข สรุปได้เป็นสูตรความสุข **KSs (Kāma Sukha (Sensual Happiness) : social condition)** ซึ่งเป็นสูตรการสร้างความสุขระดับประสาทสัมผัส (ขั้นเสพสนอง) สำหรับการที่บุคคลจะสามารถนำไปใช้ในการประพฤติปฏิบัติตนเองทางด้านสังคม และสามารถเขียนเป็นสูตรสั้น ๆ ง่าย ๆ คือ **“รู้ให้รู้รับรู้คุณค่าตน รู้รับฟัง สร้างสัมพันธภาพที่ดี”**

---

[102]สัมภาษณ์ รศ.ดร. ประยูร สุยะใจ, อ้างแล้ว.

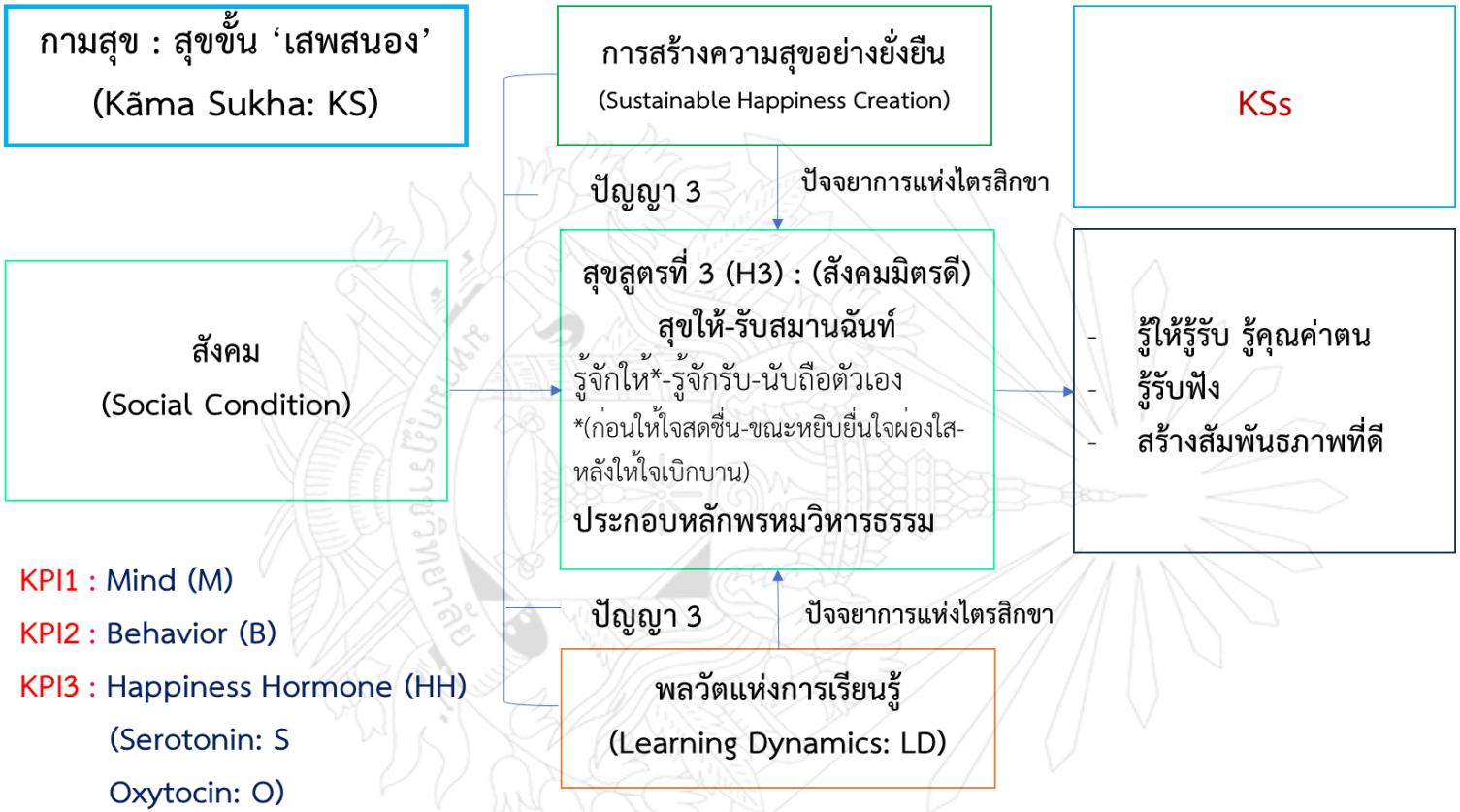
[103]สัมภาษณ์ พระธรรมพัชรญาณมุนี วิ.(ฌอน ชิเวอร์ตัน ชยสาโร), อ้างแล้ว.

[104]สัมภาษณ์ พระเทพวัชราจารย์ (เทียบ สิริญาโณ), รศ.ดร., อ้างแล้ว.

[105]สัมภาษณ์ คุณครูบุบผาสวัสดิ์ รัชชตาตะนันท์, อ้างแล้ว.

หมายถึง การสร้างความสุขในระดับกามสุข มิติปัจจัยภายนอกทางด้านสังคม เกิดขึ้นได้เนื่องจากการที่บุคคลตระหนักรู้ในตนเอง รู้ในคุณค่าของตนเอง รักและเมตตาตนเอง ซึ่งเมื่อมีความรู้และรู้สึกดังกล่าวมากพอจะนำไปสู่การรู้จักให้ การแบ่งปัน การรับแล้วรู้จักตอบแทนส่งคืนผู้อื่นและสิ่งอื่น รู้จักที่จะรับฟังอย่างผู้มีสติปัญญา ตามหลักปัญญา 3 และการพัฒนาถึงระดับปัญญารู้แจ้ง อันจะนำไปสู่การรู้รักษาคุณค่าของตนเอง สังคม บุคคล และสิ่งแวดล้อมรอบตัว ตลอดถึงการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

สำหรับตัวชี้วัด (KPI) ที่ใช้ได้มี 3 ลักษณะ ได้แก่ KPI1 = พฤติของจิต (M), KPI2 = พฤติกรรม (B) และ KPI3 = ฮอร์โมนแห่งความสุข (HH) ซึ่งประกอบด้วยเซโรโทนิน (S), ออกซิโตซิน (O) แสดงไว้ดังภาพที่ 4.12



ภาพที่ 4.12 บูรณาการการสร้างกามสุขด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญา มิติปัจจัยภายนอก (ด้านสังคม)

4.2.4 สรุปบูรณาการการสร้างความสุขอย่างยั่งยืนด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญา ระดับกามสุข (มิติปัจจัยภายนอก)

การศึกษาพลวัตแห่งการเรียนรู้เพื่อสร้างความสุขคือ การศึกษาเรียนรู้ทุกองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการเรียนรู้ของมนุษย์ ซึ่งเริ่มต้นขึ้นตั้งแต่ชีวิตแรกเกิดสัมผัสโลก เป็นกระบวนการเรียนรู้ที่ดำเนินอย่างต่อเนื่องและตลอดชีวิต เพื่อตอบสนองโจทย์ด้านความสุขของมนุษย์ ทั้งที่เป็นกระบวนการเรียนรู้ส่วนบุคคลและกระบวนการทางสังคม การส่งต่อ-ถ่ายโอน-สืบสานจากบุคคลสู่บุคคล จากรุ่นสู่รุ่นผ่านกาลเวลา ก่อให้เกิดวิวัฒนาการขององค์ความรู้และชุดความรู้ต่างๆ ที่ปรากฏในรูปความรู้ นวัตกรรมหรือประดิษฐกรรมใหม่ ๆ ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์โดยตรง และความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นโดยเฉพาะในช่วงยุคปฏิวัติดิจิทัล วิวัฒนาการทางวัตถุที่เจริญรุดหน้าอย่างรวดเร็วก่อให้เกิดผลกระทบต่อความสุขทางด้านการเสพสนองของมนุษย์ในเชิงประจักษ์อย่างชัดเจน ทั้งยังก่อให้เกิดความเหลื่อมล้ำในการพัฒนาพลวัตแห่งสังคมและพลวัตแห่งการเรียนรู้ กลายเป็นเหตุปัจจัยสำคัญประการหนึ่งที่นำมาซึ่งภาวะไร้สุขแก่ผู้คนในสังคมโลกปัจจุบัน

พลวัตแห่งการเรียนรู้เพื่อเสพสนองความสุข เป็นความสุขระดับเบื้องต้นที่เรียกว่า ‘กามสุข’ เกิดขึ้นผ่านกระบวนการรับรู้ทางประสาทสัมผัสต่าง ๆ ของร่างกายมนุษย์ อาทิ ตาดู หูฟัง ฯลฯ แล้วมีการแปรสัญญาณสื่อประสาท สร้างเซลล์สื่อประสาทในสมอง ทำให้เกิดการสร้างความรู้ใหม่เชื่อมต่อกับความรู้เดิมที่บุคคลมีอยู่ และสามารถลงมือกระทำในภาคปฏิบัติการ พัฒนาเป็นทักษะด้านต่าง ๆ เพื่อพัฒนาความรู้ความสามารถของบุคคลตามแนวทางพลวัตแห่งการเรียนรู้ ตามทฤษฎีการเรียนรู้ทั้งของเพียเจต์และบลูม เพื่อให้บุคคลสามารถดำเนินชีวิตและประกอบกิจการงานได้อย่างมีความสุขตามแนวทางพลวัตแห่งการสร้างความสุข ตามทฤษฎีภาวะลื่นไหลและทฤษฎีพีระมิด 3 สุข อนึ่ง ด้วยวิวัฒนาการพลวัตแห่งการเรียนรู้ในเชิงประสาทวิทยาศาสตร์ ทำให้สามารถตรวจวัดสารความสุขที่หลั่งจากสมองของคนได้ โดยกำหนดฮอร์โมนแห่งความสุข 3 ชนิดเป็นตัวชี้วัดสำคัญ ได้แก่ 1. เซโรโทนิน (สารสงบ-สมดุลดี) พบในภาวะที่บุคคลมีสุขภาพแข็งแรงดี มีชีวิตปกติสุขธรรมดา ภาวะสมาธิดี 2. ออกซิโตซิน (สารสัมพันธ์-สัมพันธภาพดี) พบในภาวะที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นที่แวดล้อม รู้จักให้-รู้จักรับด้วยไมตรี มีความอบอุ่นใจ เอื้อเฟื้อแบ่งปัน จิตอาสา 3. โดพามีน (สารสำเร็จ-สัมฤทธิผลดี) พบเมื่อบุคคลประสบความสำเร็จ ภาวะที่มีความจดจ่อต่อเนื่องเป็นสมาธิ พบสิ่งท้าทาย ตื่นเต้น เร้าใจ เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ

ปัจจัยที่มีผลต่อพลวัตแห่งการสร้างความสุขในระดับกามสุขนี้ ได้แก่มิติปัจจัยภายนอกที่มีผลต่อประสาทสัมผัสของร่างกาย ส่วนที่นับเนื่องเกี่ยวข้องกับร่างกายหรือกายภาพของมนุษย์ ตลอดถึง

ด้านเศรษฐกิจซึ่งเกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตความเป็นอยู่ และด้านสังคมในการอยู่ร่วมกัน การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นที่อยู่ในสังคมและสิ่งแวดล้อม ถือเป็นส่วนปัจจัยภายนอกของชีวิตมนุษย์

ลักษณะของความสุขผ่านประสาทสัมผัสสำหรับความสุขขั้นกามสุข เมื่อบูรณาการเข้ากับหลักพุทธธรรมเพื่อเติมเต็มส่วนที่พร่อง ทำให้เกิดเป็นความสุขที่ปลอดภัยและยั่งยืนยิ่งขึ้นได้ สามารถดำเนินชีวิตอย่างผู้มีสติและปัญญา บรรลุสู่เป้าหมายด้วยการลงมือกระทำให้มากพอ

สรุปเป็นสูตรความสุขได้ 3 ด้านของมิติปัจจัยภายนอก ได้แก่

- ด้านร่างกาย (Kāma Sukha (Sensual Happiness) : body / physical condition; KSb)

- ด้านเศรษฐกิจ (Kāma Sukha (Sensual Happiness) : economic condition; KSe)

- ด้านสังคม (Kāma Sukha (Sensual Happiness) : social condition; KSs)

โดยสามารถใช้ตัวชี้วัด (KPI) ได้ 3 ลักษณะ คือ

1. ตัวชี้วัดทางด้านกายภาพ (Body / Behavior : B) *ตนเองรู้-ผู้อื่นเห็น เป็นกระจกสะท้อนให้รู้ได้*

2. ตัวชี้วัดทางด้านจิตภาพ (Mind : M) *ความเป็นไปของจิต ซึ่งรู้ได้เฉพาะตน*

3. ตัวชี้วัดทางด้านวิทยาศาสตร์ ใช้การตรวจสอบสารชีวโมเลกุล คือ ฮอร์โมนแห่งความสุข (Happiness Hormone : HH) 3 ชนิด ได้แก่ เซโรโทนิน (Serotonin : S) ออกซิโตซิน (Oxytocin : O) และโดพามีน (Dopamine : Do) *รู้จากการชี้วัดด้วยเครื่องมือทางวิทยาศาสตร์*

รายละเอียดแสดงได้ดังนี้

1. การบูรณาการการสร้างความสุขอย่างยั่งยืนด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญา มิติปัจจัยภายนอก ด้านร่างกาย (Kāma Sukha (body / physical condition) : KSb)

ใช้ *สุขสูตรที่ 1* โดยมีสูตรบริหารจัดการความสุข คือ

KSb : กายดี จิตพร้อม, สิ่งแวดล้อมเหมาะสม, ไม่จมหน้าจอ

โดยสรุปหมายถึง การสร้างความสุขระดับกามสุข มิติปัจจัยภายนอก ด้านร่างกาย เกิดได้จากการที่บุคคลมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง จิตใจเบิกบาน อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่จัดสรรลงตัวอย่างเหมาะสมแก่การใช้ชีวิต และในการใช้ชีวิตหรือประกอบกิจการงาน ไม่ใช้เวลาอยู่แต่กับหน้าจอสมาร์ทโฟน หรือคอมพิวเตอร์ เพราะจะเป็นที่มาของโรคภัยไข้เจ็บหลากหลาย และยังสามารถเป็นสาเหตุของโรคทางจิตใจ อันเกิดจากการปล่อยจิตใจให้จมหรือไหลไปกับอารมณ์ที่เกิดจากการสื่อสารผ่านหน้าจอสมาร์ทโฟนหรืออุปกรณ์เทคโนโลยีสื่อสารเป็นเวลานาน ๆ จนขาดสติได้ หลักปฏิบัติดังกล่าวจึงเป็นข้อ

เตือนสติให้บุคคลรู้จักการบริหารเวลา บริหารชีวิต และสุขภาพของตนเองให้เหมาะสมอย่างผู้มีสติปัญญา ด้วยความไม่ประมาท

ตัวชี้วัด (KPI) ที่ใช้ได้มี 3 ลักษณะ ได้แก่ พฤติของจิต (M) พฤติกรรม (B) และ ฮอร์โมนแห่งความสุข (HH) 3 ชนิด ประกอบด้วย เซโรโทนิน (S), ออกซิโตซิน (O), และ โดพามีน (Do)

อธิบายเพิ่มเติมประกอบตัวอย่างการใช้จริง : การตรวจสอบภาวะความสุขทางร่างกายหรือทางกายภาพ ตลอดผลกระทบทางกายภาพต่อร่างกาย สามารถพิจารณาได้จากการสังเกตสุขภาพองค์รวมของแต่ละบุคคลด้วยตนเอง ดูความก้าวหน้าทางด้านทักษะการเรียนรู้ การใช้ร่างกายหรืออวัยวะต่าง ๆ ในการฝึกฝนความชำนาญในกิจการงาน การตรวจสุขภาพร่างกายด้วยเครื่องมือทางการแพทย์ การตรวจสอบผ่านสภาวะอารมณ์ซึ่งมีความเชื่อมโยงโดยตรงกับร่างกายและจิตใจของตน หรือพิจารณาตามลักษณะของกิจกรรมในแต่ละวันเพื่อความสุขทางกายภาพ ซึ่งมีงานวิจัยรับรองผลไว้ชัดเจน เช่น การพักผ่อนเพียงพออย่างน้อย 6-7 ชั่วโมง/วัน การเดินเล่นรับแสงแดดอบอุ่นยามเช้า 15-30 นาที การออกกำลังกายตามจังหวะ การตระหนักรับรู้ความสุขเล็ก ๆ จากสิ่งรอบตัวในแต่ละวัน มีทักษะการเข้าใจตนเองด้วยการรู้จักสังเกตตัวเองอยู่เสมอ การโฟกัสการคิดแต่สิ่งที่ดีในแต่ละวัน โดยเฉพาะช่วงเวลาก่อนเข้านอน โดยกำหนดช่วง 2 ชั่วโมงก่อนนอนให้งดอาหาร เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เลี่ยงแสงสีฟ้าจากสมาร์ตโฟนหรือคอมพิวเตอร์ การพูดแต่สิ่งที่ดี รู้จักยืดหยุ่น การอยู่ท่ามกลางธรรมชาติ การตรวจสอบภาวะความสุขผ่านฮอร์โมนแห่งความสุข (HH) มีตัวชี้วัดสำคัญคือฮอร์โมน ‘เซโรโทนิน’

2. การบูรณาการการสร้างความสุขอย่างยั่งยืนด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญา มิติปัจจัยภายนอก ด้านเศรษฐกิจ (Kāma Sukha (economic condition) : KSe)

ใช้ *สุขสูตรที่ 2* โดยมีสูตรบริหารจัดการความสุข คือ

KSe : รู้ตน รู้เป้าหมาย, ปรับ Mindset บริหาร, ฝึกฝนจนชำนาญ

โดยสรุปหมายถึง การสร้างความสุขระดับกามสุข มิติปัจจัยภายนอก ด้านเศรษฐกิจ เริ่มต้นจากบุคคลจะต้องรู้จักตนเอง รู้เป้าหมายและความต้องการของตนเองอย่างชัดเจนก่อน จึงจะนำไปสู่การปรับทัศนคติ แนวคิด ซึ่งนิยมเรียกรวมเป็น ‘Mindset’ เพื่อประโยชน์ในการบริหารตน-เวลา-กิจการงาน-การใช้ชีวิตในเชิงเศรษฐกิจ หรือแม้เรื่องอื่นใดที่เกี่ยวข้อง เพื่อปรับตนเองให้เท่าทันกับความเปลี่ยนแปลงของยุคสมัย รู้จักแสวงหาความรู้และฝึกฝนตนเองจนเกิดทักษะในด้านที่ต้องการตามแนวทางพลวัตแห่งการเรียนรู้และพลวัตแห่งการสร้างความสุขยุคศตวรรษที่ 21 เพื่อนำไปใช้ประโยชน์ในการประกอบอาชีพการงานหรือการดำเนินชีวิต ให้มีความถึงพร้อมด้วยทรัพย์ปัจจัยทั้งภายนอกภายในได้อย่างมีความสุข

ตัวชี้วัด (KPI) ที่ใช้ได้มี 3 ลักษณะ ได้แก่ พฤติของจิต (M) พฤติกรรม (B) และ ฮอร์โมนแห่งความสุข (HH) 3 ชนิด ประกอบด้วย เซโรโทนิน (S) และ โดพามีน (Do) เป็นสำคัญ

อธิบายเพิ่มเติมประกอบตัวอย่างการใช้จริง : แนวทางการประพฤติปฏิบัติหรือการตรวจสอบภาวะความสุขทางด้านเศรษฐกิจ ในการใช้ชีวิตจริง พิจารณาได้จากทักษะอาชีพ การบริหารจัดการที่ลื่นไหลไม่ติดขัด สิ่งสำคัญที่สถิติหรือตัวเลขชี้วัดไม่ได้คือ ความรู้สึกสบายใจ ไม่เครียด ไม่ทุกข์ร้อน ไม่วิตกกังวล ความรู้สึกตื่นเต้นท้าทายกับการเพิ่มพื้นที่การเรียนรู้และประสบการณ์ใหม่ ๆ ทักษะใหม่ ๆ ทัศนคติใหม่ ๆ เพื่อพัฒนาทักษะอาชีพ และทักษะชีวิตตามแนวทางทักษะศตวรรษที่ 21 เป็นต้น การตรวจสอบภาวะความสุขผ่านฮอร์โมนแห่งความสุข (HH) โดยมีตัวชี้วัดสำคัญ คือ ‘โดพามีน’

3. การบูรณาการการสร้างความสุขอย่างยั่งยืนด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญา มิติปัจจัยภายนอก ด้านสังคม (Kāma Sukha (social condition) : KSs)

ใช้ *สุขสูตรที่ 3* โดยมีสูตรบริหารจัดการความสุข คือ

KSs : รู้ให้รู้รับ รู้คุณค่าตน, รู้รับฟัง, สร้างสัมพันธภาพที่ดี

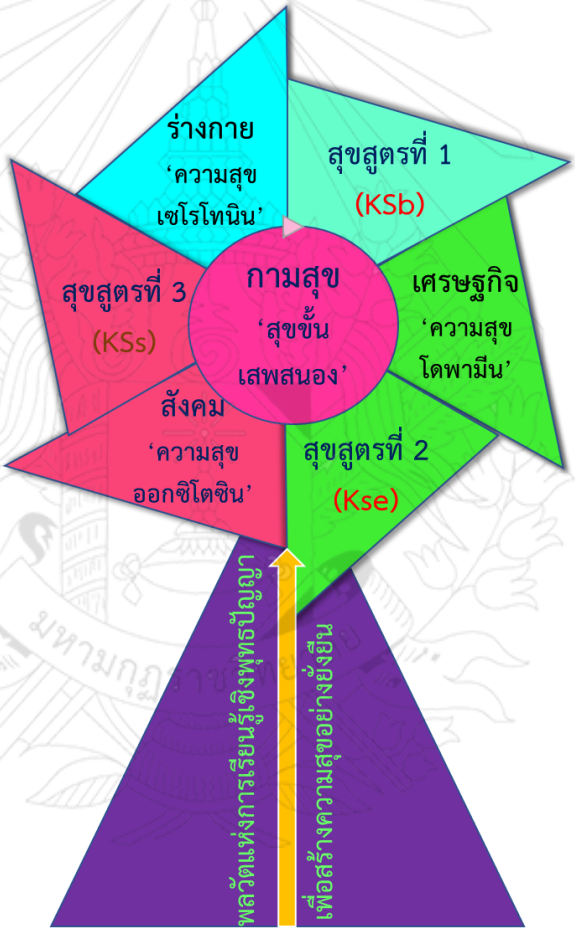
โดยสรุปหมายถึง การสร้างความสุขระดับกามสุข มิติปัจจัยภายนอก ด้านสังคม เกิดจากการที่บุคคลตระหนักรู้ในตนเอง รู้ในคุณค่าของตนเอง รักและเมตตาตนเอง นำไปสู่การรู้จักให้ การแบ่งปัน การรับแล้วรู้จักตอบแทนส่งคืนผู้อื่นและสิ่งอื่น รู้จักที่จะรับฟังอย่างผู้มีสติปัญญา ตามหลักปัญญา 3 และการพัฒนาถึงระดับปัญญารู้แจ้ง อันจะนำไปสู่การรู้รักษาคุณค่าของตนเอง สังคม บุคคลและสิ่งแวดล้อมรอบตัว ตลอดถึงการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

ตัวชี้วัด (KPI) ที่ใช้ได้มี 3 ลักษณะ ได้แก่ พฤติของจิต (M) พฤติกรรม (B) และ ฮอร์โมนแห่งความสุข (HH) 3 ชนิด ประกอบด้วย เซโรโทนิน (S) และ ออกซิโตซิน (O) เป็นสำคัญ

อธิบายเพิ่มเติมประกอบตัวอย่างการใช้จริง : การตรวจสอบภาวะความสุขทางด้านสังคม สามารถพิจารณาได้จากทักษะในการใช้ชีวิต การสื่อสาร การมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น (คิดเป็นสัดส่วนระหว่างบุคคลต่อครอบครัว : เพื่อน : ผู้ร่วมงาน เป็น 5 : 3 : 2) รวมถึงความมีน้ำใจ ความซาบซึ้งใจ ความไว้วางใจและการได้รับความไว้วางใจ การสนับสนุนผู้อื่น การมีส่วนร่วมในชุมชน การทำงานหรือรับทำหน้าที่อะไรสักอย่างในลักษณะจิตอาสาหรือช่วยเหลือสังคม โดยเฉพาะในผู้สูงอายุจะทำให้รู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ช่วยป้องกันโรคซึมเศร้า โรคความจำเสื่อม การปลูกต้นไม้ การทำสวน ความสัมพันธ์กับสัตว์เลี้ยง ทำให้ไม่ว้าเหว่ ไม่โดดเดี่ยว ความรู้สึกอบอุ่นใจ ปลอดโปร่ง มีช่วงเวลาของการแบ่งปันอย่างจริงใจต่อเพื่อนหรือบุคคลแวดล้อมในสังคม เป็นต้น การตรวจสอบภาวะความสุขผ่านฮอร์โมนแห่งความสุข (HH) โดยมีตัวชี้วัดสำคัญ คือ ‘ออกซิโตซิน’

อย่างไรก็ตาม หากพิจารณาให้ถี่ถ้วนจะเห็นได้ว่า ความสุขในระดับกามสุขนี้ยังเป็นความสุขที่ไม่แน่นอน ขาดเสถียรภาพ และสามารถแปรเป็นความทุกข์แก่ผู้เสพได้ทุกเมื่อ เพราะขึ้นอยู่กับบุคคลอื่นหรือสิ่งอื่นเป็นสำคัญ ดังนั้น นอกจากปฏิบัติต่อความสุขในระดับนี้อย่างถูกวิธี โดยอาศัยหลักพุทธธรรมต่าง ๆ ดังกล่าวแล้ว บุคคลยังควรพัฒนาปัจจัยภายในเพื่อพัฒนาความสุขไปสู่ระดับที่สูงขึ้นละเอียดประณีตยิ่งขึ้นเพื่อเป็นอิสระจากการพึ่งพาสิ่งภายนอกให้ได้มากขึ้นต่อไป

การบูรณาการการสร้างความสุขระดับที่ 1 (กามสุข) ด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญา มิติปัจจัยภายนอก (ด้านร่างกาย เศรษฐกิจ สังคม) สามารถแสดงเป็นแผนภาพได้ดังภาพที่ 4.13 พร้อมสรุปสูตรความสุขประกอบตัวชี้วัดต่าง ๆ ในการนำไปใช้ปฏิบัติในชีวิตจริง แสดงดังตารางที่ 4.3



ภาพที่ 4.13 บูรณาการการสร้างความสุขระดับที่ 1 (กามสุข) ด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญา (มิติปัจจัยภายนอก)

ตารางที่ 4.3 บูรณาการการสร้างความสุขระดับที่ 1 (กามสุข) ด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญา (มิติปัจจัยภายนอก)

ระดับของความสุข	ปัจจัยหรือเงื่อนไขที่เกี่ยวข้อง	สูตรความสุข (กามสุข : KS)	ตัวชี้วัด (KPI)		
			กายภาพ (วัดจากพฤติกรรม:B)	จิตภาพ (พฤติของจิต: M)	วิทยาศาสตร์ (ฮอร์โมนสุข: HH)
1. กามสุข (Kāma Sukha : KS; Sensual Happiness) ความสุขระดับประสาทสัมผัส (สุขขั้น 'เสพสนอง')	**มิติปัจจัยภายนอก (เงื่อนไขภายนอก) :**				
เน้น : *ประโยชน์ในปัจจุบัน*	*ด้านร่างกาย/กายภาพ* (Body / Physical Condition)	*สุขสูตรที่ 1 : KSb*	***ทางร่างกาย :***		
ฐานขับเคลื่อนพลวัตฯ :		- กายดี จิตพร้อม	- ทักษะการเรียนรู้	- จิตใจเบิกบาน	- เซโรโทนิน (S)
- ปัจจยาการแห่งไตรสิกขา		- สิ่งแวดล้อมเหมาะสม	- สุขภาพแข็งแรง	- ความสุขในการเรียนรู้	- ออกซิโตซิน (O)
- ปัญญา 3		- ไม่จมหน้าจอ			- โดพามีน (Do)
	ด้านเศรษฐกิจ (Economic Condition)	*สุขสูตรที่ 2 : KSe*	***ทางเศรษฐกิจ :***		
		- รู้ตน รู้เป้าหมาย	- ทักษะอาชีพ	- ไม่เครียด	- โดพามีน (Do)
		- ปรับ Mindset บริหาร	- ความลื่นไหลของระบบบริหารจัดการ	- รู้สึกท้าทายกับการเรียนรู้ใหม่ ๆ	- เซโรโทนิน (S)
		- ฝึกฝนจนชำนาญ			
	ด้านสังคม (Social Condition)	*สุขสูตรที่ 3 : KSs*	***ทางสังคม :***		
		- รู้ให้รู้รับ	- ทักษะชีวิต	- เมตตากรุณา	- ออกซิโตซิน (O)
		- รู้คุณค่าตน	- ทักษะสื่อสาร	- ความมีน้ำใจ	- เซโรโทนิน (S)
		- สร้างสัมพันธภาพที่ดี	- การมีปฏิสัมพันธ์ที่ดี	- จิตอาสา	

4.3 บูรณาการการสร้างความสุขอย่างยั่งยืนด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญาระดับฌานสุข (มิติปัจจัยภายใน)

ธรรมชาติของมนุษย์ พลวัตแห่งการเรียนรู้เริ่มต้นเมื่อเริ่มชีวิต ผ่านระบบประสาทสัมผัสต่าง ๆ เพื่อความอยู่รอดและเพื่อความสุข ดังนั้น การพัฒนาความสุขด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้จึงต้องเริ่มต้นจากการเรียนรู้ชีวิตและเรียนรู้ความต้องการของคนคือ ‘ตนเอง’ ในเบื้องต้นให้ชัดเจนก่อน เมื่อความสุขเบื้องต้นมาจากการตอบสนองความต้องการตามสัญชาตญาณความอยู่รอดของสิ่งมีชีวิต อันได้แก่ การกิน-นอน-สืบพันธุ์ การพัฒนาความสุขจึงเริ่มต้นจากการพัฒนาปัจจัยภายนอกที่เห็นได้อย่างเป็นรูปธรรมในเชิงประจักษ์ เพื่อตอบโจทย์ความสุขในระดับประสาทสัมผัสที่เรียกว่า “กามสุข” ซึ่งต้องดำเนินไปบนพื้นฐานปัจจยาการแห่งไตรสิกขา เน้นในส่วนที่ว่าด้วยปัจจยาการแห่งศีล (พฤติกรรมทางกายวาจา) ควบคู่ไปกับหลักปัญญา 3 เพื่อให้กามสุขที่เกิดขึ้นไม่เป็นทุกข์โทษภัยสำหรับตนและบุคคลอื่น ตลอดถึงสังคมส่วนรวม ในขณะเดียวกันก็จะเป็นการวางพื้นฐานเตรียมความพร้อมสำหรับยกระดับการพัฒนาความสุข ไปสู่ความสุขที่คนเราสามารถสร้างให้เกิดขึ้นในตนเองได้โดยไม่ต้องพึ่งพิงอิงอาศัยสิ่งภายนอกให้ยิ่งขึ้น เป็นการพัฒนาในระดับจิตใจ ซึ่งจัดว่าเป็นการพัฒนาในระดับที่สูงขึ้น เมื่อความต้องการทางจิตใจได้รับการเติมเต็มหรือประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย บุคคลก็จะเริ่มมองออกไปยังสิ่งภายนอก ผู้คนรอบตัว สังคมและสิ่งแวดล้อมรอบด้าน ด้วยความเอื้อเฟื้อเกื้อกูลต่อไปได้ตามลักษณะธรรมชาติความต้องการของชีวิตมนุษย์

การพัฒนาปัจจัยภายในหรือการพัฒนาในระดับจิตใจนี้ ดำเนินไปบนพื้นฐานปัจจยาการแห่งไตรสิกขา โดยเน้นที่ปัจจยาการแห่งจิตศึกษา (อธิจิตตสิกขา-สมาธิ) ว่าด้วยการพัฒนาบริหารจิต ควบคู่ไปกับการใช้หลักปัญญา 3 เป็นการสร้างเนื้อหาที่ดีและเข้มข้นให้แก่จิต ปรับโครงสร้างของจิตไปสู่ความเป็นระเบียบแบบแผน โดยเริ่มต้นจากการเรียนรู้ทำความเข้าใจตนเองและความต้องการของตนเองให้ชัดเจนก่อน แล้วกำหนดเป็นเป้าหมายที่ชัดเจน ความจดจ่อในสิ่งที่ทำนำไปสู่เนื้อหาในจิตที่เข้มข้นเป็นระบบระเบียบ ทำให้จิตยิ่งจดจ่อต่อเป้าหมายได้หนักแน่นยิ่งขึ้น นำสู่ภาวะสมาธิสุข นอกจากนี้ จิตที่จดจ่อเป็นสมาธิขั้นเล็กน้อย (ขณิกสมาธิ) ที่มนุษย์มีอยู่แล้วโดยธรรมชาติ เมื่อเพิ่มความจดจ่อต่อเนื่องจะนำเข้าสู่ภาวะลื่นไหลได้ และการทำซ้ำ ๆ บ่อย ๆ จะยิ่งนำจิตเข้าสู่ภาวะลื่นไหลได้ง่ายขึ้น จัดระเบียบแบบแผนโครงสร้างของจิตให้เกิดความชัดเจนได้ยิ่งขึ้น ทำให้สามารถยกระดับจิตเข้าสู่ภาวะสมาธิในระดับที่สูงขึ้นต่อไปได้ง่ายขึ้น อย่างที่เรียกว่ามีวสีคือความชำนาญ เพื่อพัฒนาเข้าสู่ฌานสุขต่อไป เป็นการพัฒนาสมรรถภาพ คุณภาพและสุขภาพที่ดีแก่จิต ยิ่งไปกว่านั้น คนเรายังสามารถสร้างพื้นฐานภาวะลื่นไหลได้จากกิจกรรมต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิต อาทิ ผ่านกิจกรรมการจัดระเบียบร่างกายบางประเภท เช่น การฝึกโยคะ กังฟู ศิลปะ ดนตรี หรือกีฬาต่าง ๆ เป็นต้น

ในเชิงประสาทวิทยาศาสตร์ เมื่อกำหนดข้อมูลใหม่ให้แก่จิตและสมอง พร้อมทั้งการกำหนดจดจ่ออย่างเข้มข้น เซลล์สื่อประสาทจะสร้างกระแสสื่อประสาท จัดรวบรวมข้อมูลประเภทเดียวกันเข้า

ไว้ด้วยกัน ข้อมูลที่มีความหนาแน่นจะถูกตรวจพบ และรวบรวมถักทอเป็นกลุ่มเส้นใยโครงสร้างประสาทประเภทเดียวกันได้ง่าย เพื่อนำไปสู่การสร้างเนื้อหาของสมองในบริเวณนั้น ๆ ให้ยิ่งแน่นหนาขึ้น กลายเป็นความจำทั้งระยะสั้นและระยะยาว แล้วพัฒนาเป็นความรู้ ทัศนคติ แนวคิด ปัญญาให้บุคคลระลึกและหยิบยกนำมาใช้ได้ในสถานการณ์ต่าง ๆ การมีสติระลึกรู้ในสิ่งที่คิด-พูด-ทำอยู่เสมอ จึงเป็นองค์ประกอบที่สำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งในการพัฒนาปัญญาและพัฒนาจิต

สภาวะของสมาธิที่เข้าสู่ฌานสุข ตั้งแต่ปฐมฌานขึ้นไป จะช่วยขจัดนิวรณ์ห้าซึ่งเป็นกิเลสเครื่องกีดขวางความดีที่ทำให้จิตเศร้าหมองและเกิดความไม่เป็นระเบียบแบบแผน ทั้งในระบบความคิดและจิตใจให้ออกไปได้ ในห้วงขณะเวลาที่บุคคลสามารถเข้าถึงสภาวะฌานสุข ทำให้การกำหนดเป้าหมายการบรรลุความสุขมีความเข้มข้นชัดเจนยิ่งขึ้น และจะกลายเป็นพื้นฐานที่สำคัญสำหรับการพัฒนาสู่ภาวนามยปัญญาและวิปัสสนาภาวนา เพื่อยกระดับจิตและระดับปัญญาขึ้นสู่สภาวะโลกุตตระได้ต่อไป การพัฒนาจิตจึงจำเป็นต้องกระทำอย่างต่อเนื่อง ทำซ้ำ ๆ ทำบ่อย ๆ เพื่อให้สมองและจิตสามารถจัดเก็บข้อมูลที่ดีได้มากพอ สำหรับการนำไปสร้างโปรแกรมความจำและความรู้ที่ถูกต้องดีงามเก็บเอาไว้ในหน่วยความจำ ให้เป็นอาหารสมองและอาหารใจ เป็นบรรยากาศแวดล้อมของสมองและใจที่มีคุณค่าเพื่อพัฒนาเป็นเนื้อสมองและโครงข่ายเส้นใยประสาทที่ดีได้เป็นลำดับ การเริ่มต้นการพัฒนาจิตด้วยการตั้งเป้าหมายเป็นเสมือนหนึ่งการตั้งสัจจะ ซึ่งต้องอยู่บนพื้นฐานปัญญาสัมมาทิฏฐิ แล้วอาศัยกำลังใจที่เข้มแข็งมุ่งมั่นจากการพัฒนาจิตช่วยขจัดสิ่งที่เป็นอุปสรรคทั้งภายนอกและภายในต่อการพัฒนาคุณค่าแท้อันดีงามนั้นออกไป ทำให้สามารถยกระดับจิตให้ดำเนินสู่พุทธปัญญาและพัฒนาความสุขในระดับที่สูงขึ้นได้

สำหรับการตรวจสอบความสุขในระดับนี้ เนื่องจากสภาวะองค์ฌานเป็นเรื่องที่รู้ได้เฉพาะตัวบุคคลจึงต้องตรวจสอบตนเอง โดยการสังเกตหรือศึกษาได้จากพฤติของจิตและพฤติกรรมของตนเอง เรียนรู้ลักษณะอาการขององค์ฌาน ตั้งแต่ระดับของฌานที่ 1 ถึงฌานที่ 4 ตามลักษณะปรากฏของแต่ละองค์ฌาน เมื่อจิตมีความจดจ่อต่อเนื่องมากพอจนกระทั่งยกระดับเข้าสู่ฌานสุข

องค์ฌานที่ 1 ประกอบด้วย วิตก วิจาร ปีติ สุข และเอกัคคตา

องค์ฌานที่ 2 ประกอบด้วย ปีติ สุข และเอกัคคตา

องค์ฌานที่ 3 ประกอบด้วย สุข และเอกัคคตา

องค์ฌานที่ 4 ประกอบด้วยอุเบกขา และเอกัคคตา

นอกจากนี้ ยังสามารถตรวจสอบในลักษณะที่เป็นรูปธรรม โดยตรวจวัดฮอร์โมนแห่งความสุข คือ เซโรโทนิน (และเอนดอร์ฟิน) และ โดพามีน ตามแนวทางพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงประสาทวิทยาศาสตร์ หรืออาจเรียนถามจากท่านผู้รู้ตลอดถึงครูบาอาจารย์ผู้ผ่านการฝึกฝนจนเชี่ยวชาญในด้านนี้ได้อีกทางหนึ่ง

การพัฒนาปัจจัยภายในจึงเริ่มต้นจากการตั้งเป้าหมายในชีวิต การสร้างเนื้อหาของจิตและสมอง ที่จะนำไปสู่การสร้างทัศนคติและแนวคิดที่ดี พัฒนาไปจนถึงกระบวนการสร้างองค์ความรู้ต่าง ๆ เพื่อพัฒนาปัญญาให้ยิ่งขึ้น สำหรับที่จะนำไปเป็นองค์ประกอบในการดำเนินเป้าหมายให้ประสบความสำเร็จ เพื่อยกระดับการพัฒนาจิต พัฒนาปัญญา และพัฒนาความสุขในลักษณะที่เป็นพลวัต ให้บรรลุถึงเป้าหมายความสุขสูงสุดกล่าวคือ นิพพานสุข (วิมุตติสุข) ที่มนุษย์พึงสามารถไปถึงได้ในที่สุด

ขั้นตอนการสร้างและพัฒนาความสุขระดับที่ 2 คือ ‘ฌานสุข’ ซึ่งเรียกเป็นสุขขั้น ‘ข่มจิตสงบใจ’ เนื่องจากเป็นขั้นของการฝึกจิตให้มีกำลังเหนือกิเลสคือนิวรณ์ห้า ในลักษณะคล้ายนำก้อนหินมาทับหญ้า ด้วยเหตุนี้ ผู้ฝึกฝนจึงจำเป็นต้องลงมือทำหรือปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอด้วยความเพียร เพื่อให้กำลังของจิตมีความหนักแน่นมั่นคง เพื่อเป็นพื้นฐานในการพัฒนาความสุขในขั้นที่ละเอียดประณีตและสูงยิ่งขึ้นไปได้

ในการบูรณาการมิติปัจจัยหรือเงื่อนไขภายใน เพื่อสร้างองค์ประกอบในการสร้างความสุขอย่างยั่งยืนด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญาในระดับฌานสุขนี้ ผู้วิจัยจะได้สรุปสูตรความสุขที่ถอดรหัสหลักพุทธธรรมจากบทที่ 3 (ตารางที่ 3.10 และภาพที่ 3.5) ได้แก่ สุขสูตรที่ 4 (H4) : (อยู่เย็นเป็นสุข) คือ สุขขั้น ‘ข่มจิตสงบใจ’ มาประกอบเข้าด้วยกันกับมิติปัจจัยภายใน 3 ด้านด้วยกัน คือ ด้านการตั้งเป้าหมายชีวิต JSp (Jhãna Sukha : (Clear) Sense of purpose) การสร้างทัศนคติ JSa (Jhãna Sukha : Growth Attitude / Mindset) และ การสร้างองค์ความรู้ JSlk (Jhãna Sukha : Good learning & knowledge) บนฐานปัจจยาการแห่งไตรสิกขา และหลักปัญญา 3 โดยมีตัวชี้วัด (KPI) ที่สามารถนำมาใช้ได้ 3 ลักษณะ ได้แก่ พฤติของจิต (Mind : M) พฤติกรรม (Body / Behavior: B) และ ฮอร์โมนแห่งความสุข (Happiness Hormone : HH ; S, O, Do) นำมาบูรณาการเข้ากับองค์ความรู้ตามแนวคิดทฤษฎีจากศาสตร์สมัยใหม่ในเชิงพลวัตเพื่อการสร้างความสุข สามารถแสดงได้ดังตารางที่ 4.4

ตารางที่ 4.4 แนวทางบูรณาการการสร้างฌานสุขด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญา (มิติปัจจัยภายใน)

ระดับความสุข	ปัจจัยที่เกี่ยวข้อง	สรุปสูตรพัฒนาความสุข	พลวัตแห่งการเรียนรู้ (LD)	พลวัตแห่งความสุข (HD)	ตัวชี้วัด (KPI)
2. ฌานสุข **(Jhāna Sukha:JS)** **สุขขั้น** **'ข่มจิตสงบใจ'** *ประโยชน์อนาคต +* *ประโยชน์ปัจจุบัน* **ฐานขับเคลื่อนพลวัต ฯ :** *- ปัจจยาการแห่งไตรสิกขา* (ศีล-สมาธิ-ปัญญา) เน้น ปัจจยาการแห่งสมาธิ (อธิจิตตสิกขา : การศึกษาและพัฒนาจิต *- ปัญญา 3*	**ปัจจัยภายใน** **(Inside** **Conditions):** ได้แก่ **1. การตั้งเป้าหมาย** (Sense of Purpose) **2. การสร้างทัศนคติ** (Growth Attitude) **3. การสร้างองค์** **ความรู้** (Good Learning & Knowledge (LK))	**สุขสูตรที่ 4 (H4) :** **(อยู่เย็นเป็นสุข)** **สุขข่มจิตสงบใจ** ระเบียบ ระบบ -> สงบ สะอาด - > สว่าง	- ทฤษฎีเพียเจต์ (เชิงประสาทวิทยา) - ทฤษฎีบลูม - ทักษะศตวรรษ21	- ทฤษฎี ภาวะลื่นไหล - ทฤษฎี พิระมิดสามสุข	**พฤติของจิต (M)** **พฤติกรรม (B)** **ฮอร์โมน (H) :** เซโรโทนิน (S) ออกซิโตซิน (O) โดพามีน (Do)

4.3.1 บูรณาการการสร้างความสุขอย่างยั่งยืนด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญา มิติปัจจัยภายใน (ด้านการตั้งเป้าหมายชีวิต)

เมื่อเจ้าชายสิทธัตถะทรงสละชีวิตอันสุขสบายจากพระราชวังเพื่อเสด็จออกมหาภิเนษกรมณ์นั้น ทรงตั้งเป้าหมายในการที่จะพิชิตหนทางแห่งความเกิดแก่เจ็บตาย แสวงหาหนทางแห่งความพ้นทุกข์ อันเป็นเป้าหมายที่ยิ่งใหญ่เพื่อพระองค์เองและเพื่อมวลมนุษยชาติ กว่าที่พระองค์จะทรงได้บรรลุถึงเป้าหมายอันยิ่งใหญ่คือการตรัสรู้อนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณ พระองค์ต้องทรงบำเพ็ญเพียรบารมีในด้านต่าง ๆ เป็นเวลายาวนานกว่าสี่แสนอสงไขย ด้วยเป้าหมายเด่นชัดเข้มข้นที่ต้องอาศัยความมุ่งมั่นอดทนและพากเพียรพยายามอย่างยิ่งยวด สืบสาวเป็นเรื่องราวการตั้งเป้าหมายในการบำเพ็ญบารมีอีก 10 ประการเป็นอย่างน้อย ปรากฏในทศชาติชาดกหรือเรื่องราวของพระเจ้าสิบชาติ เพื่อรวมพลังบารมีธรรมให้บรรลุถึงเป้าหมายที่ชัดเจนและยิ่งใหญ่ อันเป็นเป้าหมายสูงสุดที่ทรงตั้งปณิธานไว้ก่อนและในที่สุดพระองค์ก็ทรงกระทำได้สำเร็จ บรรลุถึงจุดมุ่งหมายซึ่งเป็นเป้าหมายเพื่อประโยชน์คุณ 3 คือประโยชน์ทั้งแก่ตนเอง แก่ผู้คนทั้งหลายและแก่สังคมโลกส่วนรวม ตลอดถึงประโยชน์คุณ 3 ทั้งที่เป็นเป้าหมายเพื่อประโยชน์สุขในปัจจุบัน ในอนาคต และประโยชน์สุขสูงสุดคือนิพพานสุข (วิมุตติสุข) จึงกล่าวได้ว่า เจ้าชายสิทธัตถะหรือพระพุทธเจ้าทรงเป็นบุคคลต้นแบบแห่งความดีงามของการพัฒนาชีวิตทุกด้าน ปรากฏให้เห็นในเชิงประจักษ์อย่างชัดเจนสำหรับคนรุ่นต่อ ๆ มา

ยุคปัจจุบันที่โลกมีการเปลี่ยนแปลงด้วยวิวัฒนาการจากพลวัตแห่งการเรียนรู้ด้านต่าง ๆ โดยเฉพาะเทคโนโลยีดิจิทัลอย่างก้าวกระโดด ความรู้ที่ท่วมท้น ข่าวสารที่ถาโถม ทุกสรรพสิ่งมาเร็วไปเร็วจนแลคล้ายกับว่าโลกกำลังหมุนไปอย่างรวดเร็ว ในขณะที่ความเป็นจริงอัตราก้าวของคนยังไม่เปลี่ยนไป ทว่า ความเปลี่ยนแปลงดังกล่าวได้ทำให้เกิดช่องว่างที่ส่งผลให้กระบวนการเรียนรู้ของคนในโลก ซึ่งดูเหมือนพยายามวิ่งตามกระแสความเปลี่ยนแปลงของพลวัตแห่งสังคมโลก จำเป็นต้องมีการปรับเปลี่ยนกลยุทธ์และกรรมวิธี เพื่อให้เท่าทันกับกระแสการเปลี่ยนแปลงของโลก วิธีหนึ่งที่จะทำให้กระบวนการหรือพลวัตแห่งการเรียนรู้เกิดประสิทธิผลทรงประสิทธิภาพก็คือ การตั้งเป้าหมายการเรียนรู้ เริ่มต้นตั้งแต่เป้าหมายเล็ก ๆ ส่วนบุคคล เพื่อความสำเร็จเล็ก ๆ ค่อยขยับขยายไปจนกระทั่งถึงเป้าหมายที่ยิ่งใหญ่ขึ้นเพื่อสังคมส่วนรวม[106] ซึ่งคนทุกคนมีสิทธิที่จะทำให้เกิดขึ้นได้ หรือในทางกลับกันเริ่มต้นจากเป้าหมายที่ยิ่งใหญ่ แล้วค่อย ๆ แบ่งย่อยลงมาเป็นเป้าหมายเล็ก ๆ เพื่อสร้างและสั่งสมพลังชีวิตพลังจิตพลังใจในการถักทอต่อเติมเป้าหมายเล็ก ๆ เหล่านั้นบนเส้นทางแห่งชีวิตให้กลายเป็นภาพใหญ่[107] ส่งผลต่อการสร้างทัศนคติการดำเนินชีวิตที่เกี่ยวข้องกับสิ่งนั้น ๆ โดยตรง ทำให้บุคคลมองเห็นแนวทางและเกิดความพากเพียรพยายามที่จะก้าวเดินไปสู่จุดหมาย และยังสามารถได้รับความสุขจาก

---

[106]สัมภาษณ์ คุณครูบุบผาสวัสดิ์ รัชชตาตะนันท์, อ้างแล้ว.

[107]สัมภาษณ์ ดร.ดนัย จันทร์เจ้าฉาย, อ้างแล้ว.

แต่ละลำดับขั้นตอนแห่งการเดินทางไปได้เรื่อย ๆ จนกว่าจะบรรลุถึงเป้าหมายอันยิ่งใหญ่หรือเป้าหมายสูงสุดที่ได้ตั้งปณิธานไว้[108]

ศาสตราจารย์ ดร.มิฮาย ชิกเซนต์มิฮายี ผู้ได้รับการยกย่องเป็นเสมือนบิดาแห่งจิตวิทยาความสุข ผู้มีบทบาทสำคัญท่านหนึ่งในศาสตร์แห่งความสุขยุคศตวรรษที่ 21 ได้กล่าวไว้ว่า การตั้งเป้าหมายชีวิตทำให้คนเราเกิดความมุ่งมั่น ทุ่มเทพลังงานทั้งหมดเพื่อพัฒนาทักษะไปให้ถึงเป้าหมาย ทำให้การกระทำและความรู้สึกเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ส่วนต่าง ๆ ของชีวิตจะประสานเข้าร่วมกันพอดี โดยกิจกรรมแต่ละอย่างในปัจจุบันขณะนั้นจะเป็นเหตุเป็นผลในปัจจุบันและต่อมุมมองของอดีตและอนาคต ทำให้คนเราสามารถมองเห็นความหมายของชีวิตได้ชัดเจนจากประสบการณ์ที่ดีที่สุดที่จะได้รับในช่วงเวลาเหล่านั้น และการสร้างความหมายของชีวิตประกอบด้วยการนำความเป็นระเบียบแบบแผนสู่จิต นำให้จิตของบุคคลกลายเป็นประสบการณ์ภาวะลื่นไหลอันเป็นหนึ่งเดียว ช่วงเวลานั้นจิตจะเกิดความจดจ่อและร่วมเป็นส่วนหนึ่งกับกิจกรรมที่นำความเพลิดเพลินมาให้ เป็นสภาวะที่บุคคลก้าวข้ามผ่านตัวตน ก่อให้เกิดศักยภาพจากความทุ่มเทจดจ่อต่อเป้าหมายที่ยิ่งใหญ่มากพอ จนกลายเป็นทักษะที่เพิ่มพูนขึ้นในด้านนั้น ๆ สู่ความเป็นตัวตนใหม่ที่มีความซับซ้อนมากขึ้น แข็งแกร่งยิ่งขึ้น ตั้งสติได้มากขึ้น พร้อมจะเรียนรู้และรับรู้สิ่งใหม่ ๆ ที่ท้าทายในชีวิตได้มากขึ้นกว่าเดิม

ในภาวะที่คนเราประสบกับปัญหาหรือความสิ้นหวังหรือเกิดความไร้ระบบทางจิต การปรับตัวเข้าสู่ภาวะลื่นไหลสามารถทำได้ 2 วิธี คือ 1. การมุ่งความสนใจไปยังอุปสรรคที่ขัดขวางการบรรลุเป้าหมายและขจัดออกไป และ 2. การพิจารณาสถานการณ์ทั้งหมดใหม่ ดูตัวแปรที่เกี่ยวข้องทั้งหมดรวมถึงตนเองเพื่อปรับเปลี่ยนเป้าหมายหรือวิธีคิด จะทำให้เราพบทางออกใหม่ ซึ่งสอดคล้องกับรศ.ดร. สุขุมพงษ์ ชาญนุวงศ์ และ รศ.ดร. สุวิญ รักสัตย์[109] ที่ได้กล่าวถึงหลักการของพระพุทธศาสนาไว้ว่า ในสถานการณ์ที่อยู่นอกเหนือการควบคุม คนเราสามารถปรับเปลี่ยนแนวคิดและควบคุมจิตใจไม่ให้หวั่นไหวไปกับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่ไม่น่าพึงพอใจ เป็นสิ่งสำคัญในการค้นพบความสงบสุขภายในของบุคคล

เป้าหมายจึงแสดงถึงความตั้งใจ ความมุ่งมั่น พลังใจ และความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันแก่ชีวิตและให้ความหมายโดยเปลี่ยนเป็นประสบการณ์ภาวะลื่นไหลอย่างราบรื่น จิตที่เกิดความเป็นระเบียบแบบแผนเช่นนี้จะแข็งแกร่ง ไม่หวาดหวั่นต่อการเผชิญหน้ากับทุกสิ่ง และเป็นช่วงเวลาส่วนใหญ่แห่งความน่าเพลิดเพลิน มีความเป็นเหตุเป็นผล และมีความหมายต่อชีวิต[110]

---

[108]สัมภาษณ์ พระธรรมพัชรญาณมุนี วิ. (ฌอน ชิเวอร์ตัน ชยสาโร), อ้างแล้ว.

[109]Sukhumpong Channuwong and Suvin Ruksat, Buddhist Teachings for Improving Mental Health During the COVID-19, *The Journal of Behavioral Science 2022*, Vol. 17, Issue 2, 30.

[110]มิฮาย ชิกเซนต์มิฮายี (Mihaly Csikszentmihalyi), *ภาวะลื่นไหล : Flow,* อ้างแล้ว, หน้า 328-335.

ในเชิงประสาทวิทยาศาสตร์ นายแพทย์ชิอน คาบาซาวะ จิตแพทย์และผู้เชี่ยวชาญด้านประสาทวิทยาศาสตร์ได้กล่าวไว้ว่า เมื่อคนเรามีเป้าหมายและบรรลุความสำเร็จต่อเป้าหมายนั้น สมองจะหลั่งสารแห่งการเรียนรู้ซึ่งเป็นฮอร์โมนความสุขเรียกว่า “โดพามีน” ออกมา ขณะที่เรารู้สึกถึงความสนุกสนาน ความน่าสนใจ ความสำเร็จ ฮอร์โมนโดพามีนที่หลั่งออกมามีผลให้สมาธิ (ทำงานร่วมกับเอนดอร์ฟิน) รวมถึงผลผลิตของงานและความสามารถในการจำเพิ่มขึ้น ทำให้บุคคลสามารถดึงศักยภาพของตนเองออกมาใช้ในการพัฒนาตัวเองได้มากขึ้น และจะนำไปสู่ความรู้สึกที่ต้องการความท้าทายยิ่งขึ้นไปอีก แต่ทว่า ‘ความต้องการอีก’ ในลักษณะดังกล่าวนี้ ยังเป็นลักษณะของกิเลสตัณหาสามารถกลายเป็นอาการเสพติดความสุขหรือกับดักของความสุข[111] ซึ่งในเชิงจิตวิทยาสามารถแก้ไขได้ด้วยการสร้างความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณในสิ่งที่ทำ แบ่งปันความสำเร็จกับผู้อื่น หรือการใช้สติเสริมสร้างปัญญามาทำความเข้าใจและควบคุมปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้น อันเป็นสิ่งที่ต้องฝึกฝนในแต่ละบุคคล และหลักพุทธธรรมสามารถนำมาบูรณาการเพื่อเติมเต็มความพร่องในส่วนที่ต้องการนี้ได้อย่างสมบูรณ์ เพื่อการพัฒนาความสุขของบุคคลให้ก้าวข้ามผ่านกับดักความสุขทางโลก ไปสู่ความสุขในระดับที่สูงยิ่งขึ้นต่อไป

หลักพุทธธรรมที่นำมาใช้ในการสร้างสติเสริมปัญญาในการพัฒนาปัจจัยภายในนั้น เริ่มต้นที่การมีปัญญาสัมมาทิฏฐิ คือมีความรู้ที่ถูกต้องต่อสิ่งต่าง ๆ ตรงตามความเป็นจริง สามารถแยกแยะคุณ-โทษ ประโยชน์-ไม่ใช่ประโยชน์ คุณค่าแท้-คุณค่าเทียมของสิ่งต่าง ๆ ได้ ถือเป็นจุดเริ่มต้นที่สำคัญอย่างยิ่ง โดยมีพลวัตแห่งการเรียนรู้เป็นกระบวนการสำคัญในการส่งเสริมการเรียนรู้จากปรโตโฆสะและโยนิโสมนสิการ ทั้งที่มาจากบุคคลและอุปกรณ์การเรียนรู้หลากหลาย ผ่านช่องทางต่าง ๆ ทั้งทางโลกและทางธรรมประกอบกัน มีกระบวนการเรียนรู้ตั้งต้นคือ สุตะ และการทำความรู้จักตัวเอง พิจารณาตนเองเพื่อพัฒนาคุณสมบัติภายในของตนเอง เริ่มต้นที่การตั้งเป้าหมายในการดำรงชีวิตให้ถูกตรงชัดเจน โดยการตั้งเป้าหมายอาจจะเริ่มต้นจากเป้าหมายเล็ก ๆ ในการใช้ชีวิต ไปจนถึงเป้าหมายใหญ่อย่างมีดุลยภาพ เพื่อพัฒนาศักยภาพของบุคคล จิตที่จดจ่อลื่นไหลตามแนวคิดทฤษฎีภาวะลื่นไหล จะทำให้สามารถขยับยกระดับจิตเข้าสู่องค์ฌาน ตามแนวทางของธรรมสมาธิ 5 ที่มี ปราโมทย์ ปีติ ปัสสัทธิ สุข เป็นตัวนำเข้าสู่ภาวะสมาธิสุข พัฒนาให้เป็นจิตที่เหมาะแก่การงานตามหลักการทางพระพุทธศาสนาได้ง่ายเข้า ควบคู่กันไปทั้งการประกอบกิจการงานทางโลกและการงานทางธรรม แบบโลกไม่ช้ำ ธรรมไม่ขุ่น แล้วดำเนินต่อไปสู่การยกระดับขยับจิตขึ้นสู่สภาวะวิปัสสนา ตามหลักภาวนามยปัญญาและสัมมาสมาธิในอริยมรรคมีองค์ 8 (อนันตริกสมาธิ)[112] จนกระทั่งเกิดปัญญารู้เห็นตามจริงทั้งสภาวะความไม่เที่ยง ไม่ทน ไม่สามารถยึดมั่นตัวตนของสิ่งใดได้

---

[111]ชิอน คาบาซาวะ, *สู่จุดสูงสุดของชีวิตด้วย “พีระมิดสามสุข”*, อ้างแล้ว, หน้า 218-233.

[112]ขุ.ป. 31/80/136.

อนึ่ง การมองเห็นความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ในโลกยุคนี้เป็นไปได้โดยง่าย เพราะเป็นยุคที่มีต้นทุนของสามัญลักษณะให้พิจารณาเห็นได้อย่างชัดเจนมาก ๆ เนื่องจากความพลิกผันปรับเปลี่ยนของสรรพสิ่งอย่างฉับไว หากหมั่นพิจารณาไปเรื่อย ๆ ประกอบกับการฝึกฝนกิจกรรมทางกายที่ส่งเสริมการสร้างระเบียบทางจิต เช่นการฝึกโยคะเป็นต้น และกิจกรรมทางจิตคือสมาธิ จะช่วยปรับเนื้อหาจิตให้เกิดความเป็นระบบระเบียบ ทั้งเป็นการส่งเสริมให้สมองหลั่งฮอร์โมนความสุขบ่อย ๆ ตามผลงานวิจัยในปัจจุบันที่รับรองกันไว้ กระทำบ่อย ๆ อย่างสม่ำเสมอ จะช่วยคลายเครียด บรรเทาทุกข์ หยุดความฟุ้งซ่าน ผ่านความวิตกกังวลต่าง ๆ ได้อย่างมั่นคงเข้มแข็ง เพราะความสุขที่เกิดขึ้นจากระดับฌานสุขสามารถกลายเป็นพลังใจที่เข้มแข็ง สร้างแรงบันดาลใจที่เข้มข้นในทางที่ดีงามเพื่อก่อเกิดเป็นประโยชน์สุข ทั้งในปัจจุบันและอนาคตแก่ตนและบุคคลอื่น และเป็นพื้นฐานพัฒนาไปจนกระทั่งถึงประโยชน์สุขสูงสุดได้โดยอาศัยพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญา คนเราจึงจำเป็นต้องมีเป้าหมายที่ถูกตรงในแต่ละช่วงแต่ละกิจกรรมชีวิต ถือเป็นพันธกิจที่สำคัญยิ่งประการหนึ่งในการดำรงชีวิตให้มีความสุข

ในการบูรณาการการสร้างความสุขอย่างยั่งยืนด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญา มิติปัจจัยภายใน (ด้านการตั้งเป้าหมายชีวิต) นี้ พบว่า การตั้งเป้าหมายเป็นสิ่งจำเป็นในชีวิตของคนเรา เพราะช่วยส่งเสริมความหมายของการมีชีวิต เริ่มจากการรู้จักตนเองชัดเจน รู้ความต้องการของชีวิตตนเอง อนึ่ง การมีปัญญาพิจารณาด้วยความเข้าใจชีวิตตามความเป็นจริง จะยิ่งทำให้สามารถกำหนดเป้าหมายสูงสุดหรือเป้าหมายในชีวิตตามที่ต้องการได้คมชัด ทำให้การสร้างกรอบแนวคิด ตลอดทัศนคติและแนวทางดำเนินการชัดเจนและสอดคล้องกัน[113] เป้าหมายในทางโลกมักอาศัยเครื่องล่อให้อยากไปถึง ทำให้ขาดดุลยภาพของปัจจัยหรือเงื่อนไขภายนอกและภายใน นำไปสู่การแข่งขันความเครียดและผิดหวังเมื่อไม่ได้อย่างที่ตั้งใจ แต่หากประกอบด้วยหลักพุทธธรรมจะช่วยส่งเสริมให้เข้าใจการตั้งเป้าหมายได้ชัดเจนตามจริง ทำให้เกิดดุลยภาพ กลายเป็นแรงจูงใจที่จะพัฒนาตน โดยมีสัจจะ มีความมุ่งมั่นเป็นองค์ประกอบในการขับเคลื่อนไปสู่ความสำเร็จสู่เป้าหมายและก่อให้เกิดความสุขได้ตามลำดับ[114] เป้าหมายภายนอกทำให้ชีวิตสมบูรณ์มากขึ้น แต่ถ้าต้องการไปให้ถึงความเป็นอิสระจากเงื่อนไขต่าง ๆ ต้องพัฒนาจากเป้าหมายภายในเป็นหลัก[115] และเป็นไปตามลำดับขั้นตอนหรือความละเอียดของคุณธรรมที่นำมาใช้อย่างเหมาะสมแก่สภาวะของบุคคล ตั้งแต่มนุษย์สมบัติ

[113]สัมภาษณ์ พระอธิการไพศาล วิสาโล, อ้างแล้ว.

[114]สัมภาษณ์ พระเทพวัชราจารย์ (เทียบ สิริญาโณ), รศ.ดร., อ้างแล้ว.

[115]สัมภาษณ์ รศ.ดร.ประยูร สุยะใจ, อ้างแล้ว.

สวรรค์สมบัติ นิพพานสมบัติ[116] จึงเป็นทั้งกระบวนการพัฒนาปัญญา พัฒนาจิต และพัฒนาความสุขไปด้วยพร้อมกัน

การตั้งเป้าหมายที่ดีมีผลต่อการสร้างทัศนคติในการดำรงชีวิต และการเรียนรู้เพื่อแสวงหาองค์ความรู้มาประกอบกัน ทำให้เกิดความสุขในปัจจุบันได้ทันที เพราะความมั่นใจในสิ่งที่มุ่งมั่นกระทำ จึงสามารถรอคอยผลสำเร็จได้อย่างสบายใจไร้กังวล เพราะผลที่จะเกิดย่อมเป็นไปตามเหตุที่สร้างไว้ดีแล้ว[117] และความสำเร็จในเป้าหมายอย่างหนึ่งจะนำไปสู่ความสำเร็จในเป้าหมายอย่างอื่น ๆ ที่ดีเพิ่มเติม และนำไปสู่การปรับปรุงแก้ไขชีวิตให้เกิดผลสัมฤทธิ์ที่ดียิ่งขึ้นได้[118]

สำหรับการสร้างและพัฒนาความสุขระดับที่ 2 คือ ฌานสุข หรือเรียกได้ว่าเป็นความสุขขั้น ‘ข่มจิตสงบใจ’ นี้ เน้นที่การพัฒนาปัจจัยหรือเงื่อนไขภายในเป็นหลัก บนพื้นฐานปัญญาสัมมาทิฏฐิ และปัจจยาการแห่งไตรสิกขา โดยเฉพาะปัจจยาการแห่งอธิจิตตสิกขาคือการฝึกฝนพัฒนาจิต เริ่มจากมีสติปัญญารู้ตนเอง รู้จักตนและเป้าหมายที่ต้องการในชีวิตตามจริง ทำเป้าหมายให้คมชัดยิ่งขึ้นด้วยสัจจะ แล้วใส่ความตั้งใจให้เห็นแนวทางหรือวิธีการที่จะนำไปสู่ความสำเร็จหรือบรรลุถึงเป้าหมายนั้นอย่างมีประสิทธิภาพที่สุด เสียสละสิ่งที่จะเป็นอุปสรรคขัดขวางภายนอกและภายในออกไป จะเป็นพลังเสริมในการตั้งเป้าหมาย มุ่งมั่นดำเนินไปให้ถึงจุดหมาย[119] เหล่านี้จะนำไปสู่การสร้างทัศนคติที่ดีและการแสวงหาความรู้ที่ถูกตรง โดยมองภาพรวมของประโยชน์ตนและส่วนรวมร่วมกัน พัฒนาไปตามกระบวนการปัญญา 3 เริ่มจากสุตะสู่โยนิโสมนสิการ ดำเนินสู่สมถภาวนา-วิปัสสนาภาวนาไปตามลำดับ เป็นวิถีที่สามารถดำเนินไปพร้อมกับการพัฒนาความสุขในระดับกามสุข และสามารถใช้กามสุขที่พัฒนาด้วยหลักพุทธธรรมแล้วเป็นพื้นฐานนำให้การพัฒนา ‘ฌานสุข’ สามารถดำเนินไปได้รวดเร็วขึ้น เกิดประสิทธิผลได้ดียิ่งขึ้น

เป้าหมายการพัฒนาความสุขของคนเราคือประโยชน์สุขสูงสุดที่เรียกว่านิพพานสุขหรือวิมุตติสุข มีจุดตั้งต้นจากหลักการพัฒนากามสุข ซึ่งเป็นพื้นฐานชีวิตของคนทั่วไป เป็นการพัฒนาในระดับกายภาพผ่านประสาทสัมผัสต่างๆ แล้วยกระดับจากกายภาพสู่จิตภาพ เพื่อเป้าหมายคือการสร้างความสุขให้เกิดขึ้นภายในตนเอง เป็นกระบวนการย้อนกลับมาดูภายในตนเอง จัดระเบียบโครงสร้างจิตให้เข้าสู่ภาวะลื่นไหล สู่สมาธิสุข และฌานสุขตามลำดับ มีองค์ฌานที่ 1-4 เป็นตัวบ่งชี้สภาวะฌานสุขที่เกิดขึ้น ซึ่งบุคคลจะทราบได้เฉพาะตน ยิ่งไปกว่านั้น โลกยุคดิจิทัลยังสามารถใช้ตัวชี้วัดทาง

---

[116]สัมภาษณ์ พระสุธีรัตนบัณฑิต (สุทิตย์ อาภากโร), รศ.ดร., อ้างแล้ว.

[117]สัมภาษณ์ คุณพศิน อินทรวงค์, อ้างแล้ว.

[118]สัมภาษณ์ นาวาอากาศตรีหญิง แพทย์หญิงปูชนียะดา วิเชียรธรรม, อ้างแล้ว.

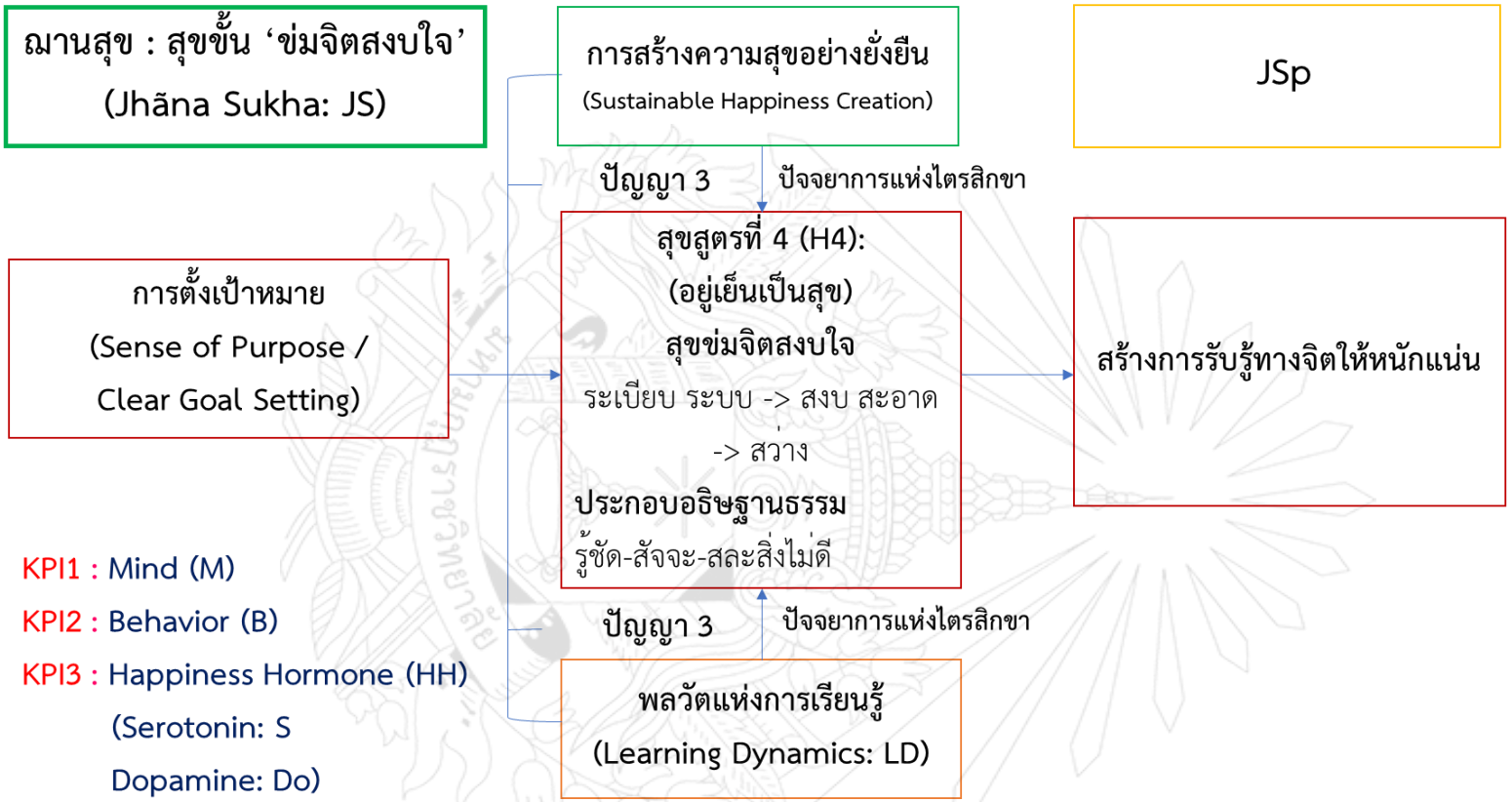
[119]สัมภาษณ์ พระกิตติวิมลเมธี (สุชีพ สุธมฺโม), อ้างแล้ว.

วิทยาศาสตร์ คือ ฮอร์โมนแห่งความสุข ได้แก่ เซโรโทนิน (และเอนดอร์ฟิน) และ โดพามีน เป็นต้น ในการตรวจวัดความเปลี่ยนแปลงภาวะสุขผ่านระบบการทำงานของร่างกายคนได้อีกทางหนึ่ง

แนวทางการบูรณาการเพื่อสร้างความสุขอย่างยั่งยืนด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญา มิติปัจจัยภายใน (ด้านการตั้งเป้าหมาย) ในระดับ ‘ฌานสุข’ หรือสุขขั้นข่มจิตสงบใจ ใช้สูตรความสุขที่ถอดรหัสจากหลักพุทธธรรม คือ สุขสูตรที่ 4 (H4) : (อยู่เย็นเป็นสุข) หรือ ‘สุขข่มจิตสงบใจ’ บนพื้นฐานพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญาคือปัจจยาการแห่งไตรสิกขา โดยเน้นในส่วนอธิจิตตสิกขา คือการศึกษาและพัฒนาจิตเป็นสำคัญ ประกอบกับหลักปัญญา 3 ผสานกับหลักอธิษฐานธรรม ในการบูรณาการเข้ากับองค์ความรู้จากศาสตร์สมัยใหม่ในเชิงพลวัตเพื่อการสร้างความสุข

สรุปผลการบูรณาการการสร้างความสุขด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญา มิติปัจจัยภายใน ด้านการตั้งเป้าหมายชีวิต ได้เป็นสูตร **ความสุข JSp (Jhāna Sukha (Absorptional Happiness) : (Clear) Sense of purpose)** เป็นสูตรความสุขสั้น ๆ ง่าย ๆ ที่สามารถนำไปใช้ได้ในชีวิตจริงด้วยวิธี **“สร้างการรับรู้ทางจิตให้หนักแน่น”** โดยมีความหมายและลักษณะเป็นไปตามกระบวนการพลวัตที่ได้อธิบายไว้แล้วในตอนต้น

สำหรับตัวชี้วัด (KPI) ที่ใช้ได้มี 3 ลักษณะ ได้แก่ KPI1 = พฤติของจิต (M), KPI2 = พฤติกรรม (B) และ KPI3 = ฮอร์โมนแห่งความสุข (HH) ซึ่งประกอบด้วยเซโรโทนิน (S) และ โดพามีน (Do) แสดงไว้ดังภาพที่ 4.14



ภาพที่ 4.14 บูรณาการการสร้างฌานสุขด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญา มิติปัจจัยภายใน (ด้านการตั้งเป้าหมาย)

4.3.2 บูรณาการการสร้างความสุขอย่างยั่งยืนด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญา มิติปัจจัยภายใน (ด้านการสร้างทัศนคติในการดำรงชีวิต)

การศึกษาพลวัตแห่งการเรียนรู้ ทำให้ทราบว่า การตั้งเป้าหมายที่ถูกตรงกับความต้องการของชีวิตอย่างชัดเจนซึ่งเป็นไปตามพลวัตแห่งชีวิตที่ดำเนินไปของแต่ละบุคคล เป้าหมายที่ตั้งไว้จะมีผลโดยตรงต่อการสร้างทัศนคติในการดำรงชีวิตของบุคคลนั้น สอดคล้องกับที่จอห์น ดิวอี้ นักจิตวิทยาและนักปฏิรูปการศึกษาชาวอเมริกัน เจ้าของแนวคิด Learning by Doing ซึ่งกำลังเป็นที่นิยมในระบบการศึกษาสากลในโลกยุคปัจจุบันนี้ได้กล่าวไว้ว่า พลวัตแห่งการเรียนรู้มีผลโดยตรงต่อการสร้างทัศนคติในการดำรงชีวิตของคน และทัศนคติในการดำรงชีวิตเป็นองค์ประกอบสำคัญในการใช้ชีวิตร่วมกันของมนุษยชาติในสังคม[120] ในเชิงประสาทวิทยา พบว่า สิ่งที่ทำหน้าที่ขับเคลื่อนสมองทางความคิด อารมณ์และพฤติกรรมของคนก็คือกรอบความคิด แนวคิด ทัศนคติ ซึ่งเกิดจากการที่บุคคลได้รับการปลูกฝังและหล่อหลอมตั้งแต่เกิดจนถึงการใช้ชีวิตในภาวะปัจจุบัน ผ่านวัฒนธรรมและสิ่งแวดล้อมที่ได้เรียนรู้[121]

สำหรับพลวัตแห่งการเรียนรู้ในยุคศตวรรษที่ 21 โดยเฉพาะอย่างยิ่งโลกหลังยุคโควิด-19 จะเห็นได้ว่าเรื่องของทัศนคติ กรอบแนวคิด หรือ Mindset ในการดำรงชีวิต ได้ถูกยกขึ้นมาให้มีบทบาทสำคัญต่อวิถีการดำเนินชีวิตของคนในสังคมโลกเป็นอย่างยิ่ง โดยเฉพาะในกระบวนการพัฒนาพลวัตแห่งการเรียนรู้เพื่อความสำเร็จในเป้าหมาย การจัดการเรียนรู้ยุคนี้เน้นความเป็นพลวัต คือให้มีความต่อเนื่องและเป็นการเรียนรู้ตลอดชีวิต ผู้เรียนจึงไม่ได้หมายถึงเฉพาะนักเรียนนักศึกษาในโรงเรียนหรือสถาบันการศึกษาเท่านั้น แต่หมายรวมถึงทุกคนที่อยู่ร่วมกันในสังคมโลกยุคปัจจุบัน ที่จำเป็นจะต้องใฝ่เรียนใฝ่รู้อยู่ตลอดเวลาตลอดชีวิต เพื่อปรับดุลยภาพชีวิตตามกระแสพลวัตแห่งการเรียนรู้และพลวัตแห่งสังคมให้เท่าทันกัน เพื่อให้สามารถปรับตัวใช้ชีวิตอยู่ในโลกยุคดิจิทัลได้อย่างเป็นปกติสุข คนทุกคนจึงสามารถเป็นได้ทั้งผู้เรียนและผู้สอน สามารถแบ่งปันองค์ความรู้ที่ตนมีผ่านช่องทางสื่อสารต่าง ๆ แก่สังคมได้อย่างสะดวกรวดเร็ว ด้วยความเอื้ออำนวยของวิวัฒนาการทางด้านเทคโนโลยีต่าง ๆ บทบาทของผู้สอนถูกปรับเปลี่ยนจากการสอนเป็นการให้คำแนะนำ การเป็นโค้ช (Coach) เป็นผู้ช่วยอำนวยความสะดวก (Facilitator) เป็นผู้สร้างแรงบันดาลใจ (Inspirator) ให้แก่ผู้เรียนรู้ และเน้นให้ผู้เรียนรู้ได้มีส่วนร่วมในการลงมือทำด้วยตนเอง (Active Learning / Learning by Doing) ไปพร้อมกัน

---

[120]วรรณดี สุทธินรากร และ คณะ, *การพัฒนาหลักสูตรฐานสมรรถนะและการจัดการเรียนรู้อย่างมีความหมาย,* (กรุงเทพฯ : สยามปริทัศน์, 2564), หน้า 19.

[121]นรินทร์ หวังศรีวัฒนกุล, *ไขความลับของสมองด้วย Emergenetics "EG Brain" แบบทดสอบอัจฉริยะ,* อ้างแล้ว, หน้า 53.

เพราะส่งผลต่อการสร้างองค์ความรู้ด้วยความเข้าใจ เป็นการเพาะปลูกปัญญาของตนเองตามแนวทางพลวัตแห่งการเรียนรู้บนพื้นฐานทฤษฎีการเรียนรู้ของเพียเจต์ ซึ่งสามารถอธิบายได้ด้วยหลักวิชาในเชิงพลวัตแห่งการเรียนรู้ด้านประสาทวิทยาศาสตร์ยุคปัจจุบันได้อย่างชัดเจน ตลอดถึงการพัฒนาความสามารถ การฝึกฝน ทักษะความชำนาญเฉพาะด้านได้อย่างมีประสิทธิภาพตามทฤษฎีการเรียนรู้ของบลูม ให้สอดคล้องกับความต้องการตามแนวคิดทักษะศตวรรษที่ 21 ทั้งนี้ การขับเคลื่อนกระบวนการพลวัตในลักษณะดังกล่าวจะเกิดขึ้นได้มากน้อยเพียงใด ย่อมขึ้นอยู่กับเป้าหมายและ Mindset ของผู้เรียนรู้เป็นสำคัญ

จะเห็นได้ว่า การตั้งเป้าหมายที่ดีและถูกตรงย่อมนำบุคคลไปสู่การสร้างทัศนคติและกรอบแนวคิดที่ดีและถูกต้อง ส่งผลให้เกิดความสามารถที่จะยืดหยุ่น ยอมรับและปรับตัวให้เข้ากับสิ่งต่าง ๆ ตามที่เป็นจริงได้ง่ายขึ้น ทำให้สามารถมองเห็นโอกาสในวิกฤต เป็นคนที่ไม่คิดท้อถอยหรือล้มเลิกความพากเพียรพยายามที่จะไปให้ถึงเป้าหมายโดยง่าย (Growth Mindset) ทั้งยังนำไปสู่การพัฒนาทักษะความสามารถหรือความชำนาญเฉพาะด้าน (Skillset) ทำให้สามารถเลือกใช้หรือประยุกต์ใช้อุปกรณ์และเครื่องมือต่าง ๆ ในการทำงาน (Toolset)[122] ที่จะนำไปสู่เป้าหมายแห่งความสำเร็จได้ง่ายขึ้น รวดเร็วขึ้น ทรงประสิทธิภาพมากขึ้น ก่อให้เกิดประสิทธิผลของงานได้ดีขึ้น เหล่านี้เป็นหนึ่งในคุณสมบัติของผู้ที่จะอยู่รอดในยุคอยู่ยาก และยังเป็นคุณสมบัติซึ่งเป็นที่ต้องการขององค์กรทั้งหลายทั่วโลกในยุคศตวรรษที่ 21 ในเวลาเดียวกัน

ดังที่กล่าวมา จะเห็นได้ว่า การเรียนรู้จักตนเองและสิ่งที่ตนเองต้องการด้วยความมีสติและปัญญา เป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้มีการตั้งเป้าหมายที่เป็นไปได้และเป็นประโยชน์ อันเป็นจุดตั้งต้นของการสร้างทัศนคติที่ดีที่ส่งเสริมต่อความสุข ต่อกระบวนการพัฒนาความสุข[123] ซึ่งดำเนินอยู่ในทุกขั้นตอนของกระบวนการพลวัตแห่งการเรียนรู้ การเริ่มต้นจากศรัทธาจะนำแนวทางบุคคลให้ดำเนินสู่การสร้างทัศนคติที่ดี ซึ่งจะมีผลต่อการพัฒนาปัญญาและการพัฒนาความสุขด้วยหลักอิทธิบาทธรรม[124] โดยทัศนคติที่ดีนี้รวมถึงความเข้าใจความหมายของ “ความสุขที่ยั่งยืน” ว่าเป็นภาวะที่มีคนเราสามารถมีความสุขได้เรื่อย ๆ เพราะเป็นการอยู่กับความเป็นจริง เห็นแจ้งตามความเป็นจริง

---

[122]5 เรื่องหลักที่ควรรู้ รับมือดิจิทัลทรานส์ฟอร์ม | ประชาชาติธุรกิจ | LINE TODAY (5 สิงหาคม 2565) (เข้าเมื่อ 15 พฤษภาคม 2566).

[123]สัมภาษณ์ สัมภาษณ์ รศ.สุเชาวน์ พลอยชุม และ พระกิตติวิมลเมธี (สุชีพ สุธมฺโม), อ้างแล้ว.

[124]สัมภาษณ์ ดร.ดนัย จันทร์เจ้าฉาย, อ้างแล้ว.

และบางครั้งก็สามารถที่จะเปลี่ยนทุกข์ให้เป็นสุขได้ด้วยตนเอง โดยมุ่งเน้นเป้าหมายคือ นิรามิสสุข สุขที่เป็นอิสระ พ้นจากการพึ่งพาสิ่งภายนอกเป็นเป้าหมายความสุขที่สำคัญและสูงสุดแก่ชีวิต[125]

ทัศนคติ หรือที่คนในยุคดิจิทัลกล่าวรวมถึงแนวคิด ชุดความคิด หรือนิยมเรียกกันอย่างรวม ๆ ว่า 'Mindset' ถือได้ว่าเป็นสิ่งสำคัญในการขับเคลื่อนกระบวนการเรียนรู้ไปสู่การสร้างความสุขตามเป้าหมายที่บุคคลกำหนดไว้อย่างถูกต้องตรงทาง หรือที่เรียกว่า สัมมาทิฏฐิ เปรียบเสมือนเข็มทิศในการกำหนดทิศทางชีวิต ที่จะทำให้บุคคลรู้สึกถึงความมีคุณค่าแห่งชีวิตตน[126] ความมีดุลยภาพระหว่างมิติปัจจัยหรือเงื่อนไขภายนอกและภายใน ซึ่งมีลักษณะที่เกื้อกูลกัน บนพื้นฐานสำคัญคือปัจจยาการแห่งไตรสิกขา (ศีล-สมาธิ-ปัญญา)[127] สนับสนุนส่งเสริมแนวทางปฏิบัติด้วยหลักพรหมวิหาร[128] ซึ่งจะนำไปสู่การสร้างความสุขตามหลักประโยชน์ 3 คือประโยชน์สุขเพื่อตน เพื่อบุคคลอื่นและสังคมส่วนรวม ตลอดถึงการใช้โยนิโสมนสิการ จะช่วยทำให้ทิศทางการสร้างและพัฒนาความสุขสอดคล้องกับทัศนคติในการวางเป้าหมายชีวิต[129] โดยมีสิ่งสำคัญคือกำลังของจิตใจที่เข้มแข็ง หนักแน่น มั่นคง ที่จะช่วยปรับเปลี่ยนทัศนคติของคนในการกลั่นกรองมองสถานการณ์วิกฤตที่ต้องเผชิญให้กลายเป็นประสบการณ์การเรียนรู้ ทำให้เห็นอุปสรรคเป็นความท้าทายให้ก้าวข้ามผ่าน และอดทนพากเพียรไปจนถึงปลายทางแห่งความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งใจไว้[130] ความเข้าใจที่ถูกตรงตามจริงหรือสัมมาทิฏฐิทำให้เข้าใจได้ว่า ทัศนคติที่ดีย่อมเกิดพร้อมกุศล ทัศนคติที่ไม่ดีย่อมเกิดพร้อมอกุศล จะช่วยให้บุคคลสามารถหาวิธีละอกุศล สร้างกุศล และปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตให้นำไปสู่เส้นทางแห่งกุศลธรรมได้[131]

การบูรณาการการสร้างความสุขอย่างยั่งยืนด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญา ในระดับฌานสุข ที่เกี่ยวข้องกับมิติปัจจัยหรือเงื่อนไขภายใน ด้านการสร้างทัศนคติในการดำรงชีวิต ดำเนินบนพื้นฐานปัจจยาการแห่งไตรสิกขา เน้นที่ปัจจยาการแห่งจิตศึกษา (อธิจิตตสิกขา) เป็นระดับของการพัฒนาจิต สามารถใช้สูตรความสุขที่ถอดรหัสจากหลักพุทธธรรมในบทที่ 3 ได้แก่ สุขสูตรที่ 4 (H4) : (อยู่เย็นเป็นสุข) คือ สูตร 'สุขข่มจิตสงบใจ' ประกอบกับหลักปัญญา 3 โดยเฉพาะการพัฒนาโยนิโส

---

[125]สัมภาษณ์ พระธรรมวชิรมุนี วิ. (บุญชิต ญาณสังวโร), รศ.ดร., อ้างแล้ว.

[126]สัมภาษณ์ รศ.ดร. ประยูร สุยะใจ, อ้างแล้ว.

[127]สัมภาษณ์ พระเทพวัชราจารย์ (เทียบ สิริญาโณ), รศ.ดร., อ้างแล้ว.

[128]สัมภาษณ์ พระธรรมกิตติเมธี (เกษม ลักษณะวิลาส), อ้างแล้ว.

[129]สัมภาษณ์ พระสุธีรัตนบัณฑิต (สุทิตย์ อาภากโร), รศ.ดร., อ้างแล้ว.

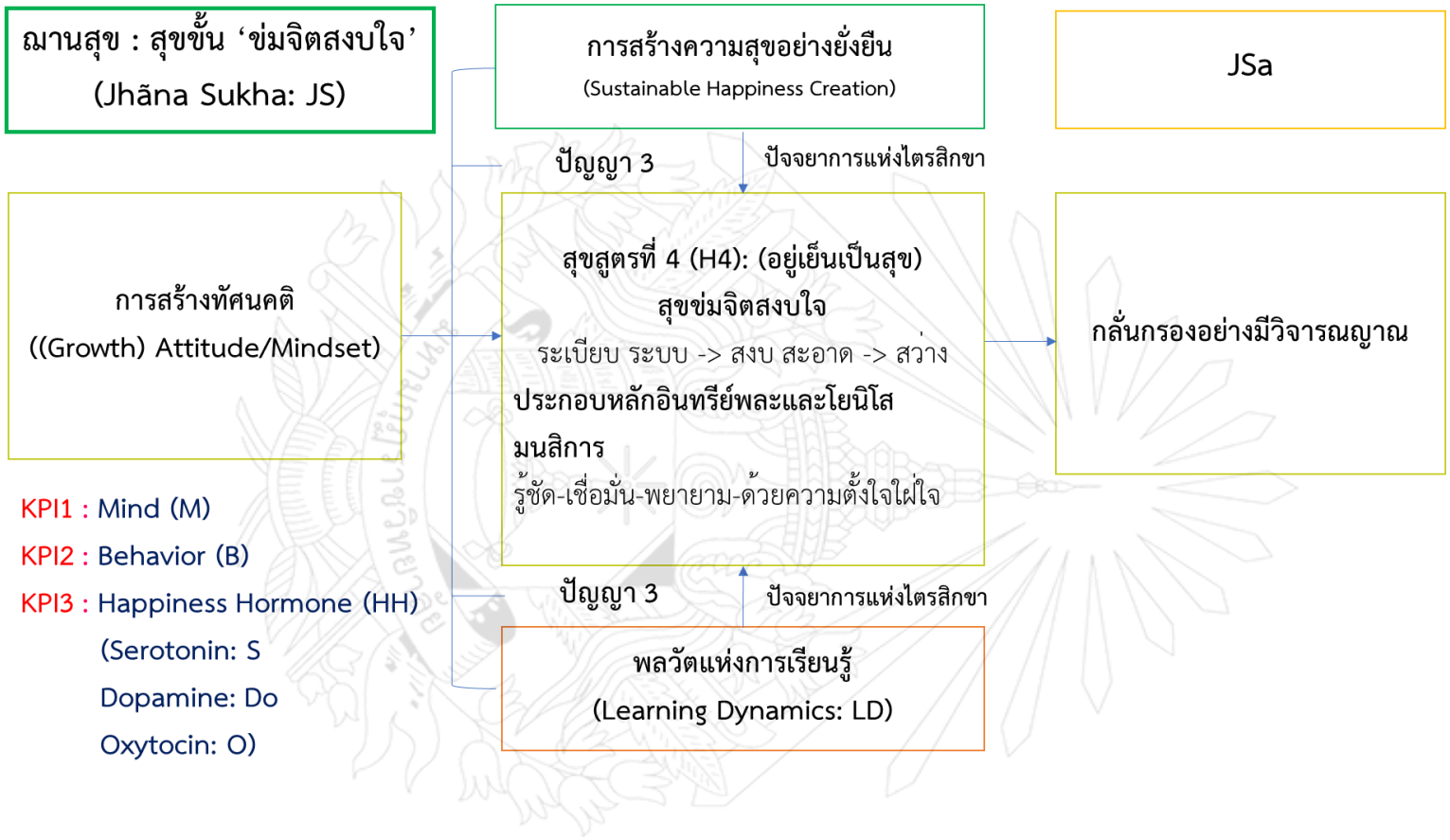
[130]สัมภาษณ์ พระธรรมพัชรญาณมุนี วิ.(ฌอน ชิเวอร์ตัน ชยสาโร), อ้างแล้ว.

[131]สัมภาษณ์ ดร.สุภีร์ ทุมทอง, อ้างแล้ว.

มนสิการ ประกอบเข้ากับหลักอินทรีย์ 5 พละ 5 เป็นจุดตั้งต้นในการสร้างทัศนคติที่ดีที่สอดคล้องกับเป้าหมายที่ต้องการ บูรณาการเข้ากับองค์ความรู้จากศาสตร์สมัยใหม่ในเชิงพลวัตเพื่อการสร้างความสุขอย่างยั่งยืน

สรุปผลได้เป็นสูตรความสุขคือ **JSa (Jhāna Sukha (Absorptional Happiness): (Growth) attitude / Mindset)** สามารถเขียนเป็นสูตรสั้น ๆ ง่าย ๆ ได้เป็นการ **“กลั่นกรองอย่างมีวิจารณญาณ”** ซึ่งหมายถึง การพัฒนากระบวนการพลวัตแห่งการเรียนรู้เพื่อสร้างความสุขอย่างยั่งยืนด้วยสติและปัญญา ตั้งต้นจากการรู้จักตนเองและเป้าหมายชีวิตที่ต้องการอย่างชัดเจน แล้วทบทวนด้วยกระบวนการแห่งปัญญา ตั้งแต่ สุตะ-จินตา-ภาวนา’ โดยมีองค์ประกอบสำคัญคือโยนิโสมนสิการและอินทรีย์พละ เพื่อการสร้างเป็นทัศนคติที่ดี ดำเนินการด้วยความเพียรพยายาม และด้วยกำลังใจที่เข้มแข็ง หนักแน่น มั่นคง จะเป็นเสมือนเข็มทิศในการกำหนดทิศทางที่ถูกตรงแก่ชีวิต เพื่อดำเนินสู่เป้าหมายแห่งความสำเร็จ

สำหรับตัวชี้วัด (KPI) ที่ใช้ได้มี 3 ลักษณะ ได้แก่ KPI1 = พฤติของจิต (M), KPI2 = พฤติกรรม (B) และ KPI3 = ฮอร์โมนแห่งความสุข (HH) ซึ่งประกอบด้วย เซโรโทนิน (S), โดพามีน (Do) และออกซิโตซิน (O) แสดงไว้ดังภาพที่ 4.15



ภาพที่ 4.15 บูรณาการการสร้างฌานสุขด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญา มิติปัจจัยภายใน (ด้านการสร้างทัศนคติฯ)

4.3.3 บูรณาการการสร้างความสุขอย่างยั่งยืนด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญา มิติปัจจัยภายใน (ด้านการสร้างองค์ความรู้)

การพัฒนามิติปัจจัยภายในตามวิถีพลวัตแห่งการเรียนรู้ของคนเรานั้นเป็นไปตามลำดับ เริ่มต้นจากการรู้จักตัวเอง รู้ความต้องการของตัวเองอย่างแน่ชัด แล้วตั้งเป้าหมายที่ถูกตรงชัดเจน เป็นการสร้างเนื้อหาที่หนาแน่นและหนักแน่นให้แก่จิต อันจะนำไปสู่การสร้างทัศนคติที่ดีและถูกต้อง ซึ่งจะก่อให้เกิดแนวคิดและหนทางที่จะดำเนินต่อไปสู่ความสำเร็จ เพื่อบรรลุถึงเป้าหมายตามที่ต้องการ อย่างไรก็ดี การที่บุคคลจะประสบความสำเร็จในสิ่งใดได้นั้น จำเป็นจะต้องมีองค์ความรู้ในเรื่องดังกล่าวอย่างดีก่อน อาศัยความใฝ่รู้และขวนขวายด้วยฉันทะตามหลักอิทธิบาท 4 ประกอบด้วย ฉันทะ-พอใจทำ วิริยะ-พยายามทำ จิตตะ-ตั้งใจทำ (เอาใจใส่) และ วิมังสา-หมั่นไตร่ตรองด้วยปัญญา ให้เกิดความเข้าใจในสิ่งที่ทำ เป็นการสร้างเหตุปัจจัยให้เกิดองค์ความรู้ในเรื่องที่ต้องการได้อย่างถูกต้องตรงทาง

ในกระบวนการพลวัตแห่งการเรียนรู้ทางโลกนั้น การสร้างองค์ความรู้ก็คือกระบวนการสร้างปัญญา เริ่มจากกระบวนการรับรู้ข้อมูลต่าง ๆ ผ่านประสาทสัมผัส ก่อเกิดกระบวนการเรียนรู้ ซึ่งสมองจะทำหน้าที่ประมวลผล เชื่อมโยงประสบการณ์การเรียนรู้ทั้งของเดิมที่มีอยู่แล้วและของใหม่เข้าด้วยกัน สำหรับสิ่งใหม่ที่เรียนรู้นั้น เซลล์สื่อประสาทในสมองจะทำหน้าที่สร้างกระแสสื่อประสาทขึ้นมาใหม่ แล้วเชื่อมโยงกับข้อมูลที่เคยมีลักษณะเดียวกันเข้าด้วยกัน ยิ่งทบทวนหรือเรียนรู้ในเรื่องนั้นมาก กลุ่มก้อนของเซลล์สื่อประสาทเรื่องนั้นก็จะเพิ่มปริมาณหนาแน่นขึ้น ในลักษณะที่เป็นพลวัตตามผลการวิจัยของคาร์โล โรเวลลี เกิดเป็นความรู้และความจำในเรื่องนั้น ๆ หากมีสิ่งใดมากระตุ้นเตือนความจำในเรื่องลักษณะดังกล่าว สติระลึกรู้จะดึงเอาความรู้หรือความจำส่วนนั้นออกมาใช้กระบวนการเรียนรู้เพื่อสร้างองค์ความรู้และพัฒนาไปสู่ทักษะต่าง ๆ จึงต้องอาศัยการฝึกฝน กระทำซ้ำ ๆ บ่อย ๆ ให้เกิดความชำนาญ รวมถึงการฝึกฝนอบรมจิต ซึ่งองค์ความรู้จากวิวัฒนาการพลวัตแห่งการเรียนรู้ทางประสาทวิทยาศาสตร์ทำให้ทราบว่า จิตเป็นเสมือนสมองที่สองของคนเรา และสามารถสื่อสารถึงกันตลอดเวลาผ่านกระแสคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า การฝึกจิตจึงมีผลต่อการฝึกสมองและคลื่นสมอง ดังที่งานวิจัยยุคปัจจุบันมีปรากฏในเชิงประจักษ์ชัดเจนขึ้นเรื่อย ๆ และยิ่งผ่านการฝึกฝนมาก คนก็จะยิ่งมั่นใจในตนเอง สามารถพึ่งพาตนเองในเรื่องนั้นได้มากขึ้น สามารถนำไปสู่การปลดล็อคตนเองจากเงื่อนไขต่าง ๆ ในชีวิตได้มากขึ้น ยิ่งไปกว่านั้น การฝึกฝนทักษะเฉพาะบุคคลยังสามารถนำไปสู่สัมมาชีพเฉพาะทางได้อีกด้วย

การเรียนรู้โดยการลงมือทำด้วยตนเอง เป็นวิธีที่ได้รับการรับรองจากงานวิจัยในโลกปัจจุบันตามวิถีพลวัตแห่งการเรียนรู้ที่พิสูจน์ได้ในเชิงวิทยาศาสตร์แล้วว่าเป็นวิธีที่ดีที่สุด เมื่อเปรียบเทียบกับผลการเรียนรู้ด้วยวิธีการอื่น ๆ สอดคล้องกับองค์ประกอบของพลวัตแห่งการเรียนรู้ด้านต่าง ๆ ที่กำหนดไว้ ตามนโยบายการพัฒนาประเทศในโลกยุคพลิกผันฉับไว ที่เน้นให้การเรียนรู้อยู่ที่ผู้เรียนเป็น

ศูนย์กลาง และให้มีส่วนร่วมในการทำ (Active Learning) หรือลงมือทำด้วยตัวเอง (Learning by Doing) จะทำให้ได้ผลการเรียนรู้ที่ดี เพื่อสร้างทักษะและองค์ความรู้ที่นำไปใช้ได้จริง เห็นผลในเชิงประจักษ์ได้จริง เข้าลักษณะการเรียนรู้ตามสุภาษิตไทยที่กล่าวไว้ว่า “สิบปากว่าไม่เท่าตาเห็น สิบตาเห็นไม่เท่าลงมือทำ” และ “อันความรู้รู้กระจ่างแต่อย่างเดียว แต่ให้เชี่ยวชาญเถิดจะเกิดผล”[132] เป็นคำกล่าวที่ยังคงทันสมัยและใช้ได้ตรงตามความต้องการและความเป็นไปของยุคสมัย แม้ในปัจจุบัน

ทุก ๆ การเรียนรู้ทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลง และหากคนเรามีเป้าหมายความต้องการอย่างชัดเจน ย่อมสามารถพัฒนาตน ทั้งด้านสติปัญญา อารมณ์ ความรู้สึกนึกคิด ค่านิยม ตลอดถึงด้านทักษะความรู้ความสามารถต่าง ๆ ได้ชัดเจน และสามารถวัดผลได้ด้วยตนเองตามทฤษฎีการเรียนรู้ของบลูม การพิสูจน์ผลที่ดีที่สุดเห็นได้ชัดเจนที่สุดในเชิงประจักษ์ก็คือ การนำเอาองค์ความรู้จากพลวัตแห่งการเรียนรู้ที่ได้นั้นไปใช้ให้เกิดประโยชน์ได้จริงในกิจการหรือกิจกรรมที่ต้องการ หรือการที่คนเราสามารถเพิ่มศักยภาพของตนเอง เพิ่มขีดจำกัดความสามารถในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งจากที่เคยทำไม่ได้แล้วทำได้ หรือจากสิ่งที่เคยทำแล้วสามารถทำได้ดียิ่งขึ้น ซึ่งสามารถที่จะประเมินตนเองได้ด้วยความปราศจากอคติทั้งจากพฤติของจิต พฤติกรรมและทักษะที่เกิดขึ้นจริง ความสำเร็จตามเป้าหมายในชีวิตที่ต้องการย่อมทำให้เกิดความสุขภายในใจ แม้ว่าความสุขดังกล่าวจะมีลักษณะเป็นนามธรรมอันรู้ได้เฉพาะตน แต่ก็สามารถแสดงออกผ่านทางสีหน้าแววตา คำพูด อากัปกิริยาท่าทาง พฤติกรรม พัฒนาการทางทักษะหรือผลสัมฤทธิ์ที่เกิดขึ้น และยังสามารถวัดผลผ่านฮอร์โมนความสุขได้อีกทางหนึ่งตามวิวัฒนาการพลวัตแห่งการเรียนรู้ยุคดิจิทัลด้วย

นอกจากนี้ ความพร้อมในการรับมือกับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา การล้มได้ลุกเป็น (Resilience) เรียนรู้ ยอมรับ ปรับตัวได้และทำใจเป็นกับความผันผวนปรวนแปรไม่แน่นอนตามความเป็นจริง จัดเป็นองค์ความรู้ เป็นปัญญาแห่งความตื่นรู้ที่ควรฝึกฝนให้เป็นคุณสมบัติประจำตัวที่สำคัญยิ่งอีกประการหนึ่งสำหรับความอยู่รอดของคนในโลกยุคปัจจุบัน โดยพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญาสามารถนำมาใช้เป็นเครื่องช่วยอบรม ฝึกฝน พัฒนาและเติมเต็มคุณสมบัติที่สำคัญและจำเป็นเหล่านี้ให้แก่ผู้เรียนรู้ สามารถกระทำได้ตลอดเวลา โดยเฉพาะจากการพัฒนาบริหารจิต เป็นพลวัตแห่งการเรียนรู้อย่างต่อเนื่องและตลอดชีวิตของแต่ละบุคคล เพื่อผลในการพัฒนาตน พัฒนาจิต พัฒนาปัญญา พัฒนาความสุข ในภาคปฏิบัติการเพื่อสร้างความตื่นรู้ภายในบุคคลได้เป็นอย่างดี เป็นการสร้างเหตุปัจจัยสู่การบรรลุเป้าหมายการสร้างและพัฒนาความสุข จุดมุ่งหมายสูงสุดคือ นิพพานสุข (วิมุตติสุข) ด้วยองค์ความรู้สูงสุดคือปัญญาดับทุกข์สร้างสุขอิสรภาพแท้ เป็นความสุขจากการเป็นอิสระจากเงื่อนไขคือกิเลสทั้งปวงได้จริง

---

[132]นิติสารสาธก ของ พระยาศรีสุนทรโวหาร (น้อย อาจารยางกูร (พ.ศ. 2365 - 2434)), สืบค้นจาก (20+) Facebook (เข้าเมื่อ 20 พฤษภาคม 2566).

จากข้อมูลการศึกษางานวิจัยและการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ทรงคุณวุฒิผู้เชี่ยวชาญเรื่องพลวัตแห่งการเรียนรู้เพื่อสร้างความสุข มิติปัจจัยหรือเงื่อนไขภายในด้านการสร้างองค์ความรู้ ทำให้ทราบว่า ทุกขั้นตอนของการสร้างและพัฒนาความสุขเป็นขั้นตอนการเรียนรู้และสร้างองค์ความรู้อยู่ตลอดเวลา เป็นพลวัตแห่งความสุขที่ดำเนินอย่างต่อเนื่องและตลอดชีวิต[133] พลวัตแห่งการเรียนรู้ที่จะนำไปสู่การสร้างความสุขได้อย่างยั่งยืนและดำเนินในทางที่ถูกตรงได้แท้จริงนั้น บุคคลจะต้องมีสติ สัมปชัญญะ มีความรู้ ตลอดถึงองค์ความรู้ (ปัญญา) ทั้งทางโลกและทางธรรมประกอบกัน ทั้งในเรื่องของตนเองและเรื่องของโลกที่เป็นปัจจัยหรือเงื่อนไขที่เกี่ยวข้องต่อกันทั้งภายนอกและภายใน[134] ซึ่งจะมีผลต่อพลวัตแห่งความสุขทั้งทางตรงและทางอ้อม อนึ่ง ในการสร้างและนำความรู้มาใช้นั้น ต้องใช้หลักปัญญา 3 โดยบางกรณีความรู้อาจเกิดจากการฟังในขั้นสุตมยปัญญา บางกรณีอาจต้องอาศัยจินตนาการประกอบ เป็นจินตามยปัญญา หรือบางครั้งอาจต้องอาศัยประสบการณ์ที่เคยสั่งสมจากการได้พบเจอหรือเรียนรู้มา เป็นภาวนามยปัญญา[135] ในเชิงประสาทวิทยาศาสตร์ องค์ความรู้ทุกรูปแบบเหล่านั้น โดยเฉพาะที่เกิดซ้ำ ๆ บ่อย ๆ จะผ่านกระบวนการประมวลผล ถักทอโครงข่ายเส้นใยประสาทอย่างต่อเนื่อง กลายเป็นโครงสร้างระบบประสาทจิตที่ส่งผลต่อการกำหนดทัศนคติ ค่านิยม ไปจนกระทั่งบุคลิกภาพและวิถีชีวิตของบุคคลได้ในระยะยาว

สำหรับกระบวนการพลวัตหรือพลวัตแห่งการเรียนรู้ในทางพระพุทธศาสนา ก็คือกระบวนการไตรสิกขา ในลักษณะที่เป็นปัจจยาการแก่กันและกัน เป็นลักษณะที่เกื้อกูลกัน[136] ประกอบด้วยการพัฒนาด้านพฤติกรรม (กายวาจา-อธิสีลสิกขา) การพัฒนาบริหารจิต (สมาธิ-อธิจิตตสิกขา) และการพัฒนาพุทธปัญญา (ปัญญา-อธิปัญญาสิกขา) เป็นกระบวนการเรียนรู้อย่างต่อเนื่องและตลอดชีวิต การตระหนักรู้ชัดเจนในฐานขององค์ความรู้ทั้ง 3 นี้ จะดำเนินสู่การสร้างปัญญารู้แจ้งเห็นจริง ให้เข้าถึงภาวะตื่นรู้ภายใน หรือความเป็นอิสระจากเงื่อนไขต่าง ๆ ภายในตนเองได้[137] ตามลำดับความละเอียดของคุณธรรมที่นำมาใช้เป็นเครื่องมือในกระบวนการพลวัตอย่างเหมาะสมแก่สภาวะของบุคคล[138] อาศัยหลักอิทธิบาท 4 เป็นแรงจูงใจ และมีแนวทางดำเนินการเรียกว่า “มัชฌิมาปฏิปทา” องค์ความรู้ที่ได้จากการเรียนรู้ตามแนวทางพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญา จะทำให้ได้เห็น-รู้จัก ทั้งด้านดี-ด้านไม่ดี ด้านกุศล-ด้านอกุศลของชีวิต เพื่อการปรับเข้าสู่สมดุล ให้เกิดดุลยภาพแห่งความสุขที่ยั่งยืน

---

[133]สัมภาษณ์ พระธรรมพัชรญาณมุนี วิ.(ฌอน ชิเวอร์ตัน ชยสาโร) และ ดร.ลักขณา สท้านไตรภพ, อ้างแล้ว.

[134]สัมภาษณ์ พระธรรมวชิรมุนี วิ. (บุญชิต ญาณสโร), รศ.ดร. และ พระอธิการไพศาล วิสาโล, อ้างแล้ว.

[135]สัมภาษณ์ พระสุธีรัตนบัณฑิต (สุทิตย์ อาภากโร), รศ.ดร., อ้างแล้ว.

[136]สัมภาษณ์ พระเทพวัชราจารย์ (เทียบ สิริญาโณ), รศ.ดร., อ้างแล้ว.

[137]สัมภาษณ์ รศ.ดร. ประยูร สุยะใจ, อ้างแล้ว.

[138]สัมภาษณ์ รศ.สุเชาวน์ พลอยชุม, อ้างแล้ว.

ต่อไป[139] ทุกขณะของชีวิตจึงเป็นการเรียนรู้เพื่อพัฒนาพุทธปัญญา และผู้ที่มีพุทธปัญญาจะรอบคอบฉับไวกับปัญหาและการแก้ไขปัญหา สามารถใช้ชีวิตได้อย่างเป็นปกติสุขเสมอ[140] โดยมีกรณีตัวอย่างของบุคคลที่ประสบความสำเร็จในการพัฒนาปัญญาและพัฒนาความสุขจากพลวัตแห่งการเรียนรู้อย่างสมบูรณ์ได้จริง คือ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ซึ่งจะเห็นได้ว่า ทรงเป็นนักการเรียนรู้และนักวิจัยที่ยอดเยี่ยม ทรงศึกษาเรียนรู้ สร้าง เสนอ และเผยแผ่องค์ความรู้ในการดับทุกข์สร้างสุขแก่มวลชนในยุคพุทธกาล และทรงประสบความสำเร็จอย่างยิ่งใหญ่ สามารถประจักษ์แจ้งได้จากผลงานวิจัยของพระพุทธองค์ ที่ยังคงอยู่คู่โลกมาตราบเท่าถึงทุกวันนี้[141]

การบูรณาการการสร้างความสุขอย่างยั่งยืนด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญา ในการพัฒนาความสุขระดับที่ 2 คือ ‘ฌานสุข’ มิติปัจจัยภายในด้านการสร้างองค์ความรู้ บนพื้นฐานปัจจยาการแห่งไตรสิกขา เน้นที่ปัจจยาการแห่งจิตศึกษา (อธิจิตตสิกขา) ประกอบกับหลักปัญญา 3 สามารถใช้สูตรความสุขที่ถอดรหัสจากหลักพุทธธรรมในบทที่ 3 ได้แก่ สุขสูตรที่ 4 (H4) : (อยู่เย็นเป็นสุข) คือ ‘สุขข่มจิตสงบใจ’ ผสานหลักอิทธิบาท 4 บูรณาการเข้ากับองค์ความรู้จากศาสตร์สมัยใหม่ในเชิงพลวัตเพื่อการสร้างความสุขอย่างยั่งยืน สรุปผลได้เป็นสูตรความสุข คือ **JSlk (Jhāna Sukha (Absorptional Happiness) : (Good) learning & knowledge)** สามารถเขียนเป็นสูตรสั้น ๆ ง่าย ๆ คือ การ **“สร้างสมรรถภาพแก่จิต”**หมายถึง การพัฒนากระบวนการพลวัตแห่งการเรียนรู้เพื่อสร้างความสุขอย่างยั่งยืน เริ่มจากการรู้จักตนเอง กำหนดเป้าหมายและสร้างทัศนคติที่สอดคล้องกันอย่างชัดเจน แล้วขวนขวายด้วยหลักอิทธิบาท 4 ในการสร้างองค์ความรู้สู่การพัฒนาปัญญา โดยใช้หลักปัญญา 3 คือ สุตะ-จินตา-ภาวนา เพื่อพัฒนาจิตให้มีพลัง มีสมรรถภาพ คุณภาพ และสุขภาพที่ดี เพื่อเป็นพื้นฐานสำคัญในการพัฒนาปัญญาความรู้แจ้งเห็นจริง เพื่อความเป็นอิสระจากเงื่อนไขต่าง ๆ สู่ความสุขอิสรภาพแท้จริงได้ต่อไป

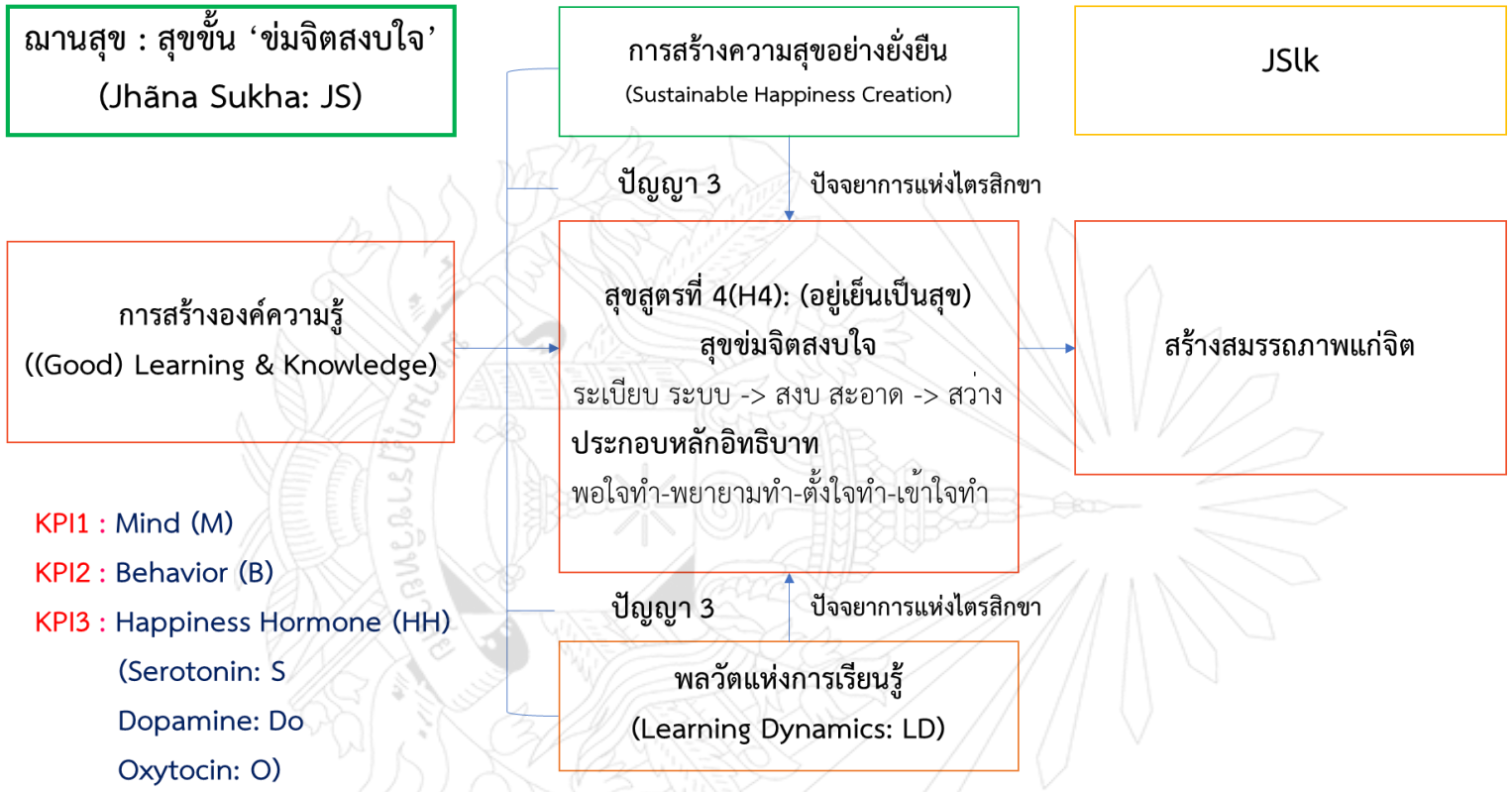
สำหรับตัวชี้วัด (KPI) ที่ใช้ได้มี 3 ลักษณะ ได้แก่ KPI1 = พฤติของจิต (M), KPI2 = พฤติกรรม (B) และ KPI3 = ฮอร์โมนแห่งความสุข (HH) ซึ่งประกอบด้วย เซโรโทนิน (S), โดพามีน (Do) และออกซิโตซิน (O) แสดงไว้ดังภาพที่ 4.16

---

[139]สัมภาษณ์ ดร.ดนัย จันทร์เจ้าฉาย, อ้างแล้ว.

[140]สัมภาษณ์ คุณครูบุบผาสวัสดิ์ รัชชตาตะนันท์, อ้างแล้ว.

[141]สัมภาษณ์ พระธรรมกิตติเมธี (เกษม ลักษณะวิลาส), อ้างแล้ว.



ภาพที่ 4.16 บูรณาการการสร้างฌานสุขด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญา มิติปัจจัยภายใน (ด้านการสร้างองค์ความรู้)

4.3.4 สรุปบูรณาการการสร้างความสุขอย่างยั่งยืนด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญา ระดับฌานสุข (มิติปัจจัยภายใน)

การบูรณาการการสร้างความสุขอย่างยั่งยืนด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญา เริ่มต้นจากการสร้างและพัฒนาความสุขระดับที่ 1 คือ ‘กามสุข’ ซึ่งเป็นความสุขในระดับของคฤหัสถ์ผู้ครองเรือนหรือคนธรรมดาทั่วไปจะพึงได้รับ ในฐานะของผู้ที่ยังต้องทำมาหาเลี้ยงชีพ แต่ก็เป็นความสุขที่ไม่มั่นคงยั่งยืน เพราะยังต้องอิงอาศัยกับวัตถุและปัจจัยภายนอกเป็นสำคัญ จึงจำเป็นต้องมีการพัฒนาความสุขในระดับต่อมา เป็นการพัฒนาที่ปัจจัยภายในของบุคคล เรียกว่า ‘ฌานสุข’ ซึ่งเป็นความสุขที่คนเราสามารถสร้างให้เกิดขึ้นภายในตนเองได้ด้วยตนเอง โดยการฝึกฝนอบรมพัฒนาจิต ตั้งต้นจากพื้นฐานความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องในการพัฒนากามสุข ซึ่งเป็นสุขขั้นเสพสนอง แล้วยกระดับจิตขึ้นด้วยหลักพุทธธรรม หรืออาจกล่าวได้ว่าการพัฒนาจิตเป็นขั้นตอนที่ต่อเนื่องมาจากการพัฒนาความสุขระดับเบื้องต้น (กามสุข) สู่สมาธิสุขและฌานสุข เพื่อพัฒนาคุณภาพจิต คุณภาพชีวิต และคุณภาพความสุขในชีวิตของมนุษย์ให้ดียิ่งขึ้น บนพื้นฐานปัจจยาการแห่งไตรสิกขา ที่ตั้งต้นจากการพัฒนาพฤติกรรมทางกายวาจา (ศีลศึกษา-อธิสีลสิกขา) สู่การพัฒนาบริหารจิต (จิตศึกษา-สมาธิ-อธิจิตตสิกขา) ซึ่งเป็นกระบวนการเชิงพลวัตที่สำคัญ ที่จะนำบุคคลเข้าสู่สมาธิสุขและฌานสุข ควบคู่ไปกับการใช้หลักปัญญา 3 คือ สุตมยปัญญา จินตามยปัญญา และ ภาวนามยปัญญา (ประกอบด้วย 2 ส่วนสำคัญ คือ สมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา) โดยใช้หลักขององค์ฌานเป็นเครื่องบ่งบอกสภาวะสมาธิในแต่ละระดับที่บุคคลสามารถเข้าถึงได้

การพัฒนาจิตหรือการพัฒนาความสุขในระดับที่ 2 นี้ เริ่มต้นจากการตั้งเป้าหมายชีวิต การจดจ่อต่อเป้าหมายอย่างต่อเนื่อง เพื่อเป็นการสร้างเนื้อหาในจิตให้เข้มข้น จัดโครงสร้างที่เป็นระเบียบแบบแผนให้เกิดขึ้นในจิตซึ่งเป็นสิ่งสำคัญ และสมควรอย่างยิ่งที่จะต้องตั้งอยู่บนพื้นฐานของสัมมาทิฏฐิ เพราะมีผลต่อการสร้างโครงสร้างที่ซับซ้อนในสมอง เพื่อนำไปสู่การสร้างทัศนคติที่ดี แนวคิดที่ดี และองค์ความรู้ที่ดีและถูกตรง อย่างสอดคล้องกับเป้าหมายที่ถูกต้องให้เกิดขึ้นแก่ชีวิตของบุคคล ด้วยวิถีการทำงานของเซลล์สื่อประสาทในการสร้างกระแสสื่อประสาทและเนื้อสมอง ตามแนวทางพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงประสาทวิทยาศาสตร์ เมื่อบรรลุเป้าหมายการพัฒนาความสุขระดับที่ 2 จิตจะมีกำลังและศักยภาพเพิ่มมากขึ้น จิตที่สะอาดบริสุทธิ์มากขึ้น สว่างกระจ่างมากขึ้น สามารถใช้เป็นพื้นฐานสู่การสร้างและเชื่อมต่อองค์ความรู้ใหม่ในระดับปัญญาญาณ คือ ปัญญาในการเห็นสิ่งต่าง ๆ ตามที่เป็นจริง เป็นปัญญาเพื่อการดับทุกข์สร้างสุขได้แท้จริง ซึ่งจะสามารถเกิดขึ้นได้จากภาคปฏิบัติการในการอบรมพัฒนาจิตที่ถึงพร้อมเท่านั้น การฝึกฝนวางโปรแกรมที่ดีแก่จิตบ่อย ๆ ทำซ้ำ ๆ ให้เกิดความ

ชำนาญ ตามแนวทางของพลสูตร ว่าด้วยความมีกำลังในสมาธิ[142] จะช่วยทำให้ระบบประสาทจิตและสมองมีการสร้างโครงข่ายเส้นใยความรู้ที่คนเราได้รับรู้และเรียนรู้ให้หนาแน่นและแข็งแกร่งขึ้น มีเสถียรภาพมากขึ้น เป็นการสร้างคุณภาพ สมรรถภาพ และสุขภาพที่ดีให้แก่จิตได้เป็นอย่างดี และจะเป็นเหตุปัจจัยส่งผลต่อการพัฒนาสมอง พัฒนาปัญญาและพัฒนาความสุขแก่ชีวิตด้วย

การตรวจสอบสภาวะความสุขในระดับฌานสุขนี้ สามารถพิจารณาได้จากสภาวะของสมาธิที่ปรากฏในจิตของแต่ละบุคคล ในลักษณะอาการของฌานที่ 1 ถึงฌานที่ 4 เรียกว่า “องค์ฌาน” ซึ่งเป็นสิ่งที่บุคคลรับรู้ได้เฉพาะตน หรืออาจใช้การตรวจวัดผ่านสารชีวเคมีในร่างกาย โดยมีตัวชี้วัดสำคัญ คือ ฮอร์โมนแห่งความสุขเซโรโทนิน (ร่วมกับเอนดอร์ฟิน) และโดพามีน รวมทั้งฮอร์โมนออกซิโตซิน ในกรณีที่เข้าสู่ฌานสุขด้วยการเจริญเมตตาพรหมวิหาร

ลักษณะของการพัฒนาความสุขในระดับฌานสุข ซึ่งเป็นขั้นของการอบรมพัฒนาจิต เมื่อนำมาบูรณาการเข้ากับหลักพุทธธรรมเพื่อสร้างพลังและความแข็งแกร่งให้แก่จิต และเพื่อเป็นพื้นฐานสำคัญในการพัฒนาปัญญาและการดำรงชีวิตได้อย่างมั่นคง ไม่หวั่นไหวต่อสิ่งกระตุ้นเร้าต่าง ๆ โดยง่าย บุคคลจะสามารถสร้างความสุขดังนี้ให้เกิดขึ้นแก่ตนเองได้ด้วยตนเอง เป็นการสร้างความสุขขั้น ‘ข่มจิตสงบใจ’ จากกิเลสคือนิวรณ์ทั้ง 5 จิตที่สงัดจากกามและอกุศลธรรม เมื่อเข้าสู่ความสงบตั้งมั่น จิตจะสะอาดบริสุทธิ์ยิ่งขึ้น เปรียบเสมือนการที่สิ่งสกปรกคือกิเลสทั้งหลายได้ตกตะกอนนอนก้น ไม่สร้างการรบกวนแก่พื้นผิวน้ำ คือน้ำจิตน้ำใจของผู้ฝึกฝน องค์ฌานต่าง ๆ ก็จะปรากฏ สามารถเทียบเคียงเพื่อให้เห็นภาพได้ชัดเจนขึ้นด้วยคำของโบราณาจารย์ที่กล่าวไว้ “เมื่อสระน้ำไร้ฝ้าเริ่มปรากฏ เมฆสวยสดย่อมสะท้อนย้อนเงาใส เมื่อสระน้ำใสสนิทเหมือนจิตใจ สิ่งหนึ่งนี้ก็มีได้ในทุกคนฯ”

การบูรณาการมิติปัจจัยภายใน เพื่อการสร้างความสุขอย่างยั่งยืนด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญา ประกอบเข้ากับองค์ความรู้จากศาสตร์สมัยใหม่ในการสร้างความรู้และความสุข ผนวกกับสูตรความสุขที่ได้จากการถอดรหัสหลักพุทธธรรมในบทที่ 3 นำมาใช้ในการพัฒนาความสุขระดับฌานสุข โดยใช้สูตรความสุข สูตรที่ 4 (H4) : ‘อยู่เย็นเป็นสุข’ คือ สุขขั้นข่มจิตสงบใจ เป็นลักษณะของจิตที่มีความจดจ่อต่อเนื่องสู่ภาวะสมาธิ (ระเบียบ ระบบ -> สงบ สะอาด -> สว่าง) และสามารถสรุปสูตรการสร้างความสุขอย่างยั่งยืนในระดับฌานสุข ได้เป็น 3 ด้านของมิติปัจจัยภายใน คือ ด้านการตั้งเป้าหมายชีวิต JSp (Jhāna Sukha : (Clear) Sense of purpose) ด้านการสร้างทัศนคติในการดำรงชีวิต JSa (Jhāna Sukha : (Growth) attitude/Mindset) และ ด้านการสร้างองค์ความรู้ JSlk

[142]องฺ.ฉกฺก. 22/72/595.

(Jhāna Sukha : (Good) learning & knowledge) โดยสามารถใช้ตัวชี้วัด (Key Performance Indicator : KPI) ได้ 3 ลักษณะ ได้แก่

KPI1 คือ ด้านกายภาพหรือที่เกี่ยวข้องกับกายภาพ หมายถึง ด้านร่างกายมนุษย์ สามารถวัดผ่านการแสดงออกทางด้านร่างกายหรือพฤติกรรมของบุคคล (Body or Behavior : B)

KPI2 คือ ด้านจิตภาพ หมายถึงความเป็นไปของจิตใจหรือที่เกี่ยวกับอารมณ์ความรู้สึก เรียกว่า พฤติของจิต (Mind : M)

KPI3 คือ การชี้วัดโดยอาศัยวิทยาการและเทคโนโลยีด้านวิทยาศาสตร์หรือชีวภาพ โดยใช้ฮอร์โมนแห่งความสุข (Happiness Hormone : HH) เป็นตัวชี้วัดได้ 3 ชนิด ได้แก่ เซโรโทนิน (Serotonin : S) ออกซิโตซิน (Oxytocin : O) และ โดพามีน (Dopamine : Do)

รายละเอียดสูตรความสุขแต่ละด้านที่กล่าวถึงไว้ แสดงได้ดังนี้

1. ด้านการตั้งเป้าหมายชีวิต JSp (Jhāna Sukha : (Clear) Sense of purpose)

ใช้ *สุขสูตรที่ 4.1* โดยมีสูตรบริหารจัดการความสุข คือ

JSp : สร้างการรับรู้ทางจิตให้หนักแน่น

การตรวจสอบภาวะความสุขทางด้านการตั้งเป้าหมายในชีวิตนี้ ต้องอยู่บนพื้นฐานของสัมมาทิฏฐิตั้งแต่เบื้องต้นด้วยสติและปัญญา ซึ่งบุคคลจะสามารถพิจารณาตรวจสอบพฤติของจิตหรือความเป็นไปของจิตได้จากกำลังใจของตนเอง อันเกิดจากความเชื่อมั่นในสิ่งถูกต้องดีงามที่จะนำไปสู่ความมีพลังใจ ความฮึกเหิม แรงบันดาลใจที่จะมุ่งมั่นไปให้ถึงความสำเร็จคือสิ่งที่ตั้งเป้าหมายไว้ สภาวะจิตจะมีการตระหนักรู้จากการรับรู้ได้อย่างหนักแน่น เป็นระบบ ทั้งอาจตรวจสอบหรือทบทวนได้จากพฤติกรรมคือ คำพูดและการกระทำของตนเองได้อีกทางหนึ่ง ว่ามีความสอดคล้องกับแนวทางที่จะนำไปสู่ความสำเร็จที่ต้องการนั้นหรือไม่ อย่างไร ตลอดถึงการมีความจดจ่อต่อเนื่องให้มากพอที่จะก้าวข้ามผ่านอุปสรรคทั้งภายนอกและภายในจิตใจตนเอง โดยไม่หยุดพากเพียรพยายาม ซึ่งเป็นสิ่งที่บุคคลรู้ได้เฉพาะตน แต่อาจสะท้อนออกมาในคำพูดและการกระทำให้คนรอบข้างสังเกตเห็นได้ การตรวจสอบภาวะความสุขผ่านฮอร์โมนแห่งความสุข มีตัวชี้วัดสำคัญคือ ฮอร์โมนแห่งความสุขเซโรโทนินและโดพามีน

2. ด้านการสร้างทัศนคติที่ดี JSa (Jhāna Sukha : (Growth) attitude / Mindset)

ใช้ *สุขสูตรที่ 4.2* โดยมีสูตรบริหารจัดการ คือ

JSa : กลั่นกรองอย่างมีวิจารณญาณ

การตรวจสอบภาวะความสุขทางด้านการสร้างทัศนคติที่ดีในการดำรงชีวิตนี้ เป็นหนึ่งในองค์ประกอบที่เป็นเป้าหมายของการพัฒนาความสุขในระดับที่ 2 (ฌานสุข) ซึ่งทัศนคติที่ดีจะเกิดขึ้น

ได้ก็ต่อเมื่อบุคคลมีพื้นฐานจากเป้าหมายที่เป็นสัมมาทิฏฐิ อย่างผู้มีสติสัมปชัญญะนำร่องมาก่อนเป็นปกติวิสัย หรือซ้ำ ๆ บ่อย ๆ สมองจึงจะสร้างเซลล์สื่อประสาทลักษณะดังกล่าวให้หนาแน่นขึ้นได้มาก พอในลักษณะที่เป็นพลวัต ที่จะก่อให้เกิดเป็นเนื้อหาในสมอง สร้างเป็นทัศนคติที่ดีขึ้นมาได้ การทบทวนไตร่ตรองอย่างต่อเนื่องโดยโยนิโสมนสิการ กลั่นกรองอย่างมีวิจารณญาณเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็น อีกทั้งยังเป็นกระบวนการพัฒนาปัญญาแก่บุคคลไปด้วยในขณะเดียวกัน ทัศนคติที่ดีสามารถชี้วัดได้จากพฤติกรรมคือ คำพูดและการกระทำของบุคคล ที่จะสะท้อนให้เห็นถึงพฤติของจิตคือ การมองโลกแง่ดี ซึ่งเกิดจากความเชื่อมั่นศรัทธาในเป้าหมายของตน การมีแรงบันดาลใจ มีกำลังใจเข้มแข็งหนักแน่น มั่นคง อันจะเป็นเหตุปัจจัยทำให้บุคคลนั้นสามารถเข้ากับบุคคลอื่นหรืออยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ดี ไม่หวั่นไหวไปกับสิ่งที่เข้ามากระทบหรือสิ่งเร้าต่าง ๆ ที่เข้ามามีบทบาทต่อชีวิตอย่างง่ายดายนัก

งานวิจัยทางด้านจิตวิทยาในปัจจุบันให้ความสำคัญกับเรื่องทัศนคติหรือแนวคิดในการดำเนินชีวิตอย่างมาก เนื่องจากพบว่าทัศนคติที่ดีเป็นพื้นฐานสำคัญสู่ความสำเร็จในชีวิตของคนเรา เป็นเสมือนเข็มทิศที่จะชี้นำชีวิตไปสู่การพัฒนาทักษะความชำนาญในด้านต่าง ๆ ทั้ง Soft Skill และ Hard Skill ได้ด้วยการฝึกฝน ซึ่งเกิดขึ้นจากแนวคิดทัศนคติที่ถูกสร้างไว้ดีแล้วอย่างถูกตรงเหมาะสม

การตรวจสอบภาวะความสุขผ่านสารชีวเคมีในร่างกาย มีตัวชี้วัดที่สำคัญคือ ฮอร์โมนแห่งความสุข เซโรโทนิน โดพามีน และออกซิโตซิน

3. ด้านการสร้างองค์ความรู้ JSlk (Jhāna Sukha : (Good) learning & knowledge)

ใช้ *สุขสูตรที่ 4.3* โดยมีสูตรบริหารจัดการ คือ

JSlk : สร้างสมรรถภาพแก่จิต

การตรวจสอบภาวะความสุขทางด้านการสร้างองค์ความรู้ สามารถพิจารณาได้จากทักษะการเรียนรู้ ทักษะอาชีพ และทักษะชีวิตของบุคคล จะดำเนินไปได้ด้วยดีเมื่อบุคคลนั้นมีสมรรถภาพทางจิตที่ดี อันเกิดจากการฝึกฝนอย่างจดจ่อต่อเนื่องบนพื้นฐานของปัญญาสัมมาทิฏฐิ ทำให้จิตมีความเข้มข้นและเข้มแข็ง เกิดความมุ่งมั่นและความเพียรตามหลักอิทธิบาทธรรมในการที่จะแสวงหาความรู้นำไปสู่การสร้างองค์ความรู้ที่จะสามารถนำมาใช้ให้เกิดคุณประโยชน์ ก่อให้เกิดประสิทธิผลในงานที่ตั้งเป้าหมายไว้ให้ลุล่วงได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งนี้ บุคคลย่อมสามารถประเมินตนเองได้จากทั้งลักษณะภายนอกและภายในของตนเอง ตั้งแต่รายละเอียดความเปลี่ยนแปลงเล็ก ๆ น้อย ๆ ทางพฤติของจิตและพฤติกรรมของตน ไปจนกระทั่งผลงานที่ปรากฏในเชิงประจักษ์ หรือประเมินจากความสามารถในการรับมือกับสถานการณ์ต่าง ๆ โดยเฉพาะสถานการณ์ที่เกิดขึ้นแบบไม่คาดคิด จะเป็นเครื่องชี้วัดที่เป็นรูปธรรมแก่ตนและบุคคลที่เกี่ยวข้องได้อย่างชัดเจน

การตรวจสอบภาวะความสุขผ่านสารชีวเคมีในร่างกาย มีตัวชี้วัดที่สำคัญคือ ฮอร์โมนแห่งความสุข เซโรโทนิน โดพามีน และออกซิโตซิน

ข้อวิเคราะห์ สังเคราะห์ จากการบูรณาการเหล่านี้ เป็นปัจจัยสำคัญที่จะช่วยส่งเสริมการฝึกฝนอบรมพัฒนาจิตให้ดำเนินไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ เกิดสมรรถภาวะ คุณภาวะ อิสระภาวะได้ยิ่งขึ้น และเป็นพื้นฐานสำคัญสำหรับการพัฒนาปัญญาในหนทางที่ถูกต้อง ทำให้บุคคลมีความสามารถที่จะแก้ไขปัญหาหรือความทุกข์ที่อาจเกิดขึ้นในการใช้ชีวิตจริงได้ทุกขณะ ความสุขในระดับฌานสุขนี้เป็นความสุขที่เกิดจากการครองจิตให้ตั้งมั่น เป็นกลาง มีกำลัง สร้างพลังที่แข็งแกร่งแก่จิต ทำให้จิตควรแก่การงานตามแนวทางพุทธธรรม เปรียบเสมือนการรวบรวมกักเก็บมวลน้ำเอาไว้ในเขื่อน การทำซ้ำ ๆ บ่อย ๆ เป็นการเพิ่มปริมาณน้ำใสสะอาดมีคุณภาพดี และเป็นการสร้างพลังใจที่เป็นเสมือนปราการคือเขื่อนกั้นน้ำให้แข็งแกร่งขึ้น สามารถกักเก็บน้ำได้มากขึ้น ดังนั้น เมื่อถึงคราวจำเป็นต้องใช้ก็จะสามารถนำน้ำนั้นไปใช้ให้เกิดคุณประโยชน์ได้อย่างมหาศาล อย่างมีทิศทางที่กำหนดได้ชัดเจน จึงเป็นพื้นฐานที่สำคัญในการนำไปสู่การพัฒนาความสุขในระดับที่สูงขึ้น ละเอียดประณีตยิ่งขึ้นได้ง่ายขึ้นและถูกต้องตรงทางได้ยิ่งขึ้น

ความสัมพันธ์ของการสร้างความสุขระดับที่ 2 (ฌานสุข) กับมิติปัจจัยภายใน ตามแนวทางการบูรณาการการสร้างความสุขอย่างยั่งยืนด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญา แสดงได้ดังตารางที่ 4.5 และ ภาพที่ 4.17

ตารางที่ 4.5 บูรณาการการสร้างความสุขระดับที่ 2 (ฌานสุข) ด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญา (มิติปัจจัยภายใน)

ระดับของความสุข	ปัจจัยหรือเงื่อนไขที่เกี่ยวข้อง	สูตรความสุข (ฌานสุข : JS)	ตัวชี้วัด (KPI)		
			กายภาพ (พฤติกรรม:B)	จิตภาพ (พฤติของจิต:M)	วิทยาศาสตร์ (ฮอร์โมน: HH)
2. ฌานสุข (Jhāna Sukha : JS: Absorptional Happiness) (สุขขั้น 'ข่มจิตสงบใจ')	มิติปัจจัยภายใน (เงื่อนไขภายใน) : **ด้านการตั้งเป้าหมาย** **(Sense of Purpose)**	**สุขสูตรที่ 4.1 : JSp** - สร้างการรับรู้ทางจิตให้หนักแน่น	คำพูด การกระทำ (ทักษะสื่อสาร)	สมาธิ พลังใจ แรงบันดาลใจ	เซโรโทนิน (S) โดพามีน (Do)
ประโยชน์ในปัจจุบัน+ *ประโยชน์ในอนาคต* **ฐานในการขับเคลื่อนพลวัตฯ :** - ปัจจยาการแห่งไตรสิกขา - ปัญญา 3	**ด้านการสร้างทัศนคติ** **ในการดำรงชีวิต** **((Growth) Attitude /** **Mindset)**	**สุขสูตรที่ 4.2 : JSa** - กลั่นกรองอย่างมีวิจารณญาณ	ทักษะสื่อสาร	หนักแน่น มั่นคง กำลังใจเข้มแข็ง	เซโรโทนิน (S) ออกซิโตซิ (O) โดพามีน (Do)
	ด้านการสร้างองค์ความรู้ **((Good) Learning &** **Knowledge)**	**สุขสูตรที่ 4.3 : JSlk** - สร้างสมรรถภาพแก่จิต	ทักษะอาชีพ ทักษะเรียนรู้	ทักษะชีวิต	เซโรโทนิน (S) โดพามีน (Do) ออกซิโตซิน (O)



ภาพที่ 4.17 บูรณาการการสร้างความสุขระดับที่ 2 (ฌานสุข) ด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญา (มิติปัจจัยภายใน)

4.4 บูรณาการการสร้างความสุขอย่างยั่งยืนด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญา ระดับนิพพานสุข (มิติปัจจัยภายใน)

เนื่องจากกระบวนการพัฒนาความสุขของคนทั่วไป ขึ้นอยู่กับเงื่อนไขจากปัจจัยภายนอกและปัจจัยภายใน ซึ่งในความเป็นจริงเงื่อนไขส่วนใหญ่เหล่านั้นมักถูกกำหนดให้เป็นไปตามแนวคิดทัศนคติของแต่ละบุคคล เมื่อกระบวนการเรียนรู้และพัฒนาปัญญาในลักษณะที่เป็นพลวัต เริ่มต้นด้วยกระบวนการรับรู้จากสุตะแล้วโยนิโสมนสิการ เชื่อมโยงองค์ความรู้ตลอดประสบการณ์ต่าง ๆ ทั้งของเดิมและของใหม่เข้าด้วยกัน ก่อให้เกิดพัฒนาการเกลียวแห่งองค์ความรู้และปัญญา สร้างเนื้อสมองส่วนความรู้ความจำให้หนาแน่นยิ่งขึ้น ตลอดไปจนถึงการสร้างทัศนคติแนวคิดต่าง ๆ ตามวิถีพลวัตแห่งการเรียนรู้ในแต่ละบุคคล ได้กลายเป็นเหตุปัจจัยสำคัญในการสร้างเงื่อนไขต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิต ที่มีความสัมพันธ์โดยตรงกับกระบวนการสร้างและพัฒนาความสุขของคนเรา ด้วยเหตุนี้

จุดเริ่มต้นกระบวนการพัฒนาความสุขซึ่งสัมพันธ์กับองค์ประกอบต่าง ๆ ดังกล่าว คนเราจึงต้องรู้จักตนเองและความต้องการของตนเองให้ชัดเจนบนพื้นฐานปัญญาสัมมาทิฏฐิ เพื่อคัดสรรกลั่นกรองข้อมูลที่จะกลายเป็นอาหารจิตอาหารสมองเป็นอย่างดี ก่อนที่จะนำเข้าสู่กระบวนการพลวัตในการก่อรูปร่างโครงสร้างระบบประสาทจิตและปัญญาของตนต่อไป เพื่อกระบวนการสร้างและพัฒนาความสุขจะดำเนินไปได้อย่างถูกตรงเหมาะสม ทำให้สามารถสร้างเงื่อนไขที่ถูกตรงกับความต้องการของตน อันจะนำไปสู่การปลดล็อคเงื่อนไขต่าง ๆ ในการบรรลุเป้าหมายความสำเร็จไปได้ทีละขั้น ๆ จนกระทั่งสามารถดำเนินสู่ความเป็นอิสระจากเงื่อนไขทั้งปวง ในเชิงพุทธธรรมหมายถึงการมีอิสรภาพจากกิเลสเครื่องร้อยรัดจิตใจทั้งปวง กล่าวคือถึงภาวะนิพพานสุข (วิมุตติสุข) ซึ่งเป็นเป้าหมายสูงสุดของพลวัตแห่งการสร้างและพัฒนาความสุขในชีวิตของมนุษย์

4.4.1 บูรณาการการสร้างความสุขอย่างยั่งยืนด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญามิติปัจจัยภายใน (ด้านการสร้างความเป็นอิสระจากเงื่อนไข)

ในกระบวนการพลวัตแห่งการเรียนรู้เพื่อสร้างและพัฒนาความสุขระดับต่าง ๆ แก่บุคคล การมีเป้าหมายที่ดีและชัดเจน บนพื้นฐานปัญญาสัมมาทิฏฐิที่คนเรากำหนดขึ้น เป็นเสมือนโปรแกรมจิตและสมองที่เป็นตัวกำหนดแนวทางการสร้างทัศนคติและแนวคิดที่ดีในการดำเนินชีวิต ทั้งกำหนดการสร้างการวางแนวทางวิธีคิดในเชิงบวก ซึ่งเป็นที่ยอมรับกันในปัจจุบันว่าเป็นสิ่งที่มีบทบาทอย่างมากในการกำหนดแนวทางการประพฤติปฏิบัติตลอดถึงเส้นทางหรือวิถีชีวิตของบุคคล ขณะเดียวกันก็เป็นสิ่งที่สามารถฝึกฝนให้เกิดขึ้นในตัวบุคคลได้ด้วยวิถีพลวัตแห่งการเรียนรู้ การมีเป้าหมายที่ชัดเจนและมีคุณค่าทำให้บุคคลมีแรงบันดาลใจ เกิดความมุ่งมั่นที่จะไปให้ถึงเป้าหมาย ความสำเร็จต่อเป้าหมายจะทำให้บุคคลเกิดความมั่นใจในคุณค่า มีความนับถือตนเอง สามารถค่อย ๆ ปลดล็อคตนเองสู่ความเป็นอิสระจากการพึ่งพาสิ่งภายนอกได้มากขึ้นไปตามลำดับ สำหรับการสร้างและพัฒนามิติปัจจัยภายในมีความเกี่ยวข้องกับการพัฒนาจิตโดยตรง และการพัฒนาจิตให้มีคุณภาพ สมรรถภาพ และสุขภาพที่ดีจะนำบุคคลไปสู่ความสุขที่เป็นอิสระภายในตนเอง เป็นพื้นฐานสำคัญในการพัฒนาพุทธปัญญา โดยมีปัญญาสูงสุดตามหลักพระพุทธศาสนาคือปัญญาที่เป็นความรู้เพื่อดับทุกข์

อย่างไรก็ดี สิ่งที่คนเราควรทำความเข้าใจให้มีความรู้ถูกต้องชัดเจนอีกประการหนึ่งก็คือ การเข้าถึงความหมายของความสุขที่ยั่งยืนตามหลักพุทธธรรม อันหมายถึงความสามารถที่จะมองผ่านทุกข์ไปให้เห็นสุข ปรับเปลี่ยนทุกข์ให้เป็นสุขแก่ตนเองได้ ตลอดการวางท่าทีต่อความทุกข์และสุขอย่างเท่าเทียมกัน เพราะในความเป็นจริงนั้น ทั้งทุกข์และสุขล้วนเป็นสิ่งที่เกิดดับได้เสมอกัน แนวคิดทัศนคติดังกล่าวจากองค์ความรู้ตามหลักพุทธธรรมจะช่วยเติมเต็มส่วนที่พร่องของความสุขทางโลกให้เกิดเป็นความสุขที่ยั่งยืนยิ่งขึ้นเพื่อการสร้างอิสรภาพที่ก่อให้เกิดความสุขแท้จริง ทัศนคติที่ถูกตรงประกอบกับการพัฒนาจิตด้วยภาวนามยปัญญา จะเป็นเครื่องมือช่วยให้บุคคลสามารถฝึกฝนองค์ความรู้คือปัญญาด้วยการไตร่ตรองมองโลกให้ถูกตรงตามความเป็นจริงภายใต้กฎแห่งไตรลักษณะ ได้แก่ ความไม่เที่ยง

(อนิจจลักษณะ) ทนอยู่ไม่ได้ (ทุกขลักษณะ) และอาศัยกันเกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย ไม่ได้มีตัวตนจริงแท้ของสิ่งใด ๆ (อนัตตลักษณะ) พัฒนาต่อเนื่องไปเรื่อย ๆ เป็นการใส่ความเพียรลงไปในการใช้ชีวิตจริง เป็นภาคปฏิบัติการจริงอย่างมีสัมมาสติ จะช่วยให้สามารถปรับอารมณ์ความรู้สึกนึกคิดของตนเองได้ เสมือนการที่บุคคลสวมแว่นตาต่างสีย่อมส่งผลให้วิถีการมองเห็นภาพแตกต่างกัน แม้บุคคลเดียวกันสวมแว่นต่างสีต่างเวลา ก็จะพบว่ามีผลให้การรับรู้แตกต่างกันไป การที่บุคคลมีทัศนคติที่ดี มีความคิดเห็นถูกตรงบนพื้นฐานสัมมาทิฏฐิก็จะทำให้เกิดความเข้าใจสิ่งต่าง ๆ ได้ตรงตามความเป็นจริงมากยิ่งขึ้น การพัฒนาจิตให้ยอมรับทุกสภาวะแห่งความเปลี่ยนแปลงในชีวิตที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงก็จะง่ายเข้าเบาเข้า ทำให้เกิดอิสรภาพจากสิ่งต่าง ๆ ได้ในระดับหนึ่ง ความสุขก็จะเพิ่มขึ้นได้ระดับหนึ่งจากการปลดล็อคเงื่อนไขในระดับนั้นได้ จากเป้าหมายและแนวคิดทัศนคติที่กำหนดไว้ จึงอาจกล่าวได้ว่า ‘ความรู้ (สัมมัปปัญญา) คืออิสรภาพ’ เพราะการมีความรู้ที่ทำให้บุคคลสามารถพึ่งพาตนเองในเรื่องต่าง ๆ ที่ต้องการได้ จะเพิ่มอิสระจากการพึ่งพาสิ่งอื่นภายนอก จึงเป็นการเพิ่มพูนความสุขที่เกิดจากอิสรภาพแก่บุคคลได้ไปตามลำดับ พลวัตแห่งความสุขจึงต้องอาศัยเครื่องมือคือความรู้หรือปัญญาทั้งทางโลกและทางธรรมเป็นองค์ประกอบที่สำคัญ บนพื้นฐานแห่งสติ ปัญญาสัมมาทิฏฐิ และปัจจยาการแห่งไตรสิกขา ในการขับเคลื่อนไปสู่เป้าหมายแห่งความสุขทุกระดับ

อีกประการหนึ่ง ยิ่งบุคคลศึกษาเรียนรู้มากขึ้นเท่าไรก็จะยิ่งมีทักษะเพิ่มมากขึ้นเท่านั้น ทำให้มีอิสระในการประกอบกิจการงานในการใช้ชีวิตมากขึ้น การทำมาหาเลี้ยงชีพก็จะสะดวกขึ้นด้วย อิสรภาพภายในตนเองก็จะยิ่งเพิ่มมากขึ้น ส่งผลให้ภาวะจิตใจภายในมีความมั่นคงแข็งแกร่งมากขึ้นตามไปด้วย ความสุขของคนเราจึงเกิดจากการพัฒนาปัจจัยภายในเป็นสำคัญ สอดคล้องกับหลักทางพระพุทธศาสนาที่เน้นการพัฒนาด้านจิตภาพยิ่งกว่าด้านกายภาพ[143] ประกอบกับวิวัฒนาการพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงประสาทวิทยาศาสตร์ในปัจจุบันทำให้ทราบว่า การพัฒนามิติปัจจัยหรือเงื่อนไขภายในสามารถส่งผลไปถึงสมอง ความคิด ทัศนคติ พฤติของจิต พฤติกรรมที่จะนำไปสู่การพัฒนาบุคลิกภาพและวิถีชีวิตให้เกิดดุลยภาพในทั้ง 2 มิติ เป็นข้อยืนยันว่าคนเราสามารถเลือกหนทางชีวิตเลือกที่จะสุขหรือทุกข์ ตลอดถึงการพัฒนาความสามารถที่จะสร้างความเป็นอิสระจากความทุกข์แก่ตนเองได้ด้วยตนเอง

พลวัตแห่งความสุขจึงเป็นทั้งกระบวนการเรียนรู้-กระบวนการพัฒนาตน-พัฒนาปัญญา-พัฒนาความสุข-พัฒนาชีวิตไปด้วยในขณะเดียวกัน และในการสร้างความเป็นอิสระจากเงื่อนไขต่าง ๆ นั้น ขึ้นอยู่กับเงื่อนไขที่แต่ละบุคคลตั้งเอาไว้เฉพาะตน การพัฒนาตนด้วยกระบวนการพลวัตแห่งการเรียนรู้สู่ปัญญาเพื่อปลดล็อคเงื่อนไขเหล่านั้นได้ตามลำดับ สำหรับระดับอิสรภาพของคนทั่วไปในสังคม

---

[143] Sukhumpong Channuwong, Suvin Ruksat, and Phra Srivinayaphon, The relationship between the four foundations of mindfulness (Satipatthāna) and mental health development, *Kasetsart Journal of Social Science,* 43 (2022), 166-172.

ปัจจุบันเกิดจากเงื่อนไขแห่งปัจจัยความสุขที่มีเพียงพอ ทั้งเงื่อนไขที่เกิดจากมิติปัจจัยภายนอกและภายใน การบริหารจัดการทั้งสองมิติให้เกิดดุลยภาพ จึงมีความสำคัญต่อการสร้างความสุขและอิสรภาพในชีวิต

ในทางพระพุทธศาสนา อิสรภาพมีความหมายถึงความสุขในระดับโลกุตตระ คือระดับเหนือโลก พ้นโลก หมายถึงพ้นจากการปรุงแต่ง ปราศจากการปรุงแต่งทั้งปวง (เป็นอสังขตธรรม) เป็นเป้าหมายสูงสุดของการพัฒนาความสุขซึ่งเกิดจากการฝึกฝนอบรมพัฒนาจิตโดยตรง เรียกว่า “นิพพานสุข” และเป็นเป้าหมายที่ควรตั้งไว้ในจิตให้หนักแน่นมั่นคง สร้างไว้เป็นเนื้อหาที่เข้มข้นและหนาแน่นแก่จิต (เรียกว่าเป็น อุปสมานุสสติ) เพื่อเป็นการกำหนดทิศทางของความคิดและทัศนคติต่าง ๆ ที่จะถูกสร้างขึ้นเป็นโปรแกรมไว้ในระบบโครงสร้างประสาทจิต เพื่อเป็นเข็มทิศสำหรับการเดินทางของชีวิต ซึ่งจะส่งผลต่อการสร้างเหตุปัจจัยที่สอดคล้องถูกตรงต่อเป้าหมายตามที่ต้องการไว้ตั้งแต่เบื้องต้น อันจะก่อให้เกิดความเพียรในการลงมือกระทำด้วยฉันทะตามหลักอิทธิบาทธรรม เพื่อบรรลุสู่ผลสำเร็จได้ในที่สุด[144]

นิพพานสุขหรือวิมุตติสุข หมายความถึงอิสรภาพจากกิเลสเครื่องร้อยรัดจิตใจทั้งปวง เป็นการปลดล็อคจากเงื่อนไขต่าง ๆ ทั้งมิติปัจจัยภายนอกและมิติปัจจัยภายในไปตามลำดับ ตั้งแต่สังโยชน์ 3 ข้อแรกไปจนกระทั่งสังโยชน์ทั้ง 10 ข้อ (กิเลสที่ผูกมัดสัตว์ 10 อย่าง)[145] ทำให้สามารถพิจารณาระดับของอิสรภาพได้เป็น 4 ระดับ โดยใช้ตัวชี้วัดคือสังโยชน์ทั้ง 10 แสดงได้ดังนี้

1. อิสรภาพ ระดับที่ 1 : อิสระจากสังโยชน์ 3 ข้อแรก คือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส (เป็นลักษณะที่ไม่ถือเลยเถิดเลยแก่นหรือไม่ตรงตามจุดมุ่งหมายของข้อปฏิบัติในศีล) หรืออาจสรุปเป็นคำง่าย ๆ คือ ไร้ยึดมั่น-ผ่านสงสัย-ไม่ถือผิดในกฎ เรียกชื่อเฉพาะว่า “โสดาบันบุคคล”

2. อิสรภาพ ระดับที่ 2 : อิสระจากสังโยชน์ 3 ข้อแรก และเบาบางจากสังโยชน์อีก 2 ข้อ (ข้อที่ 4-5) คือ ไร้ยึดมั่น-ผ่านสงสัย-ไม่ถือผิดในกฎ-กามราคะและปฏิฆะเบาบาง) เรียกว่า “สกทาคามีบุคคล”

3. อิสรภาพ ระดับที่ 3 : อิสระจากสังโยชน์ 5 ข้อคือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส กามราคะ ปฏิฆะ (ไร้ยึดมั่น-ผ่านสงสัย-ไม่ถือผิดในกฎ-พ้นกามราคะและปฏิฆะ) เรียกว่า “อนาคามีบุคคล”

4. อิสรภาพ ระดับที่ 4 : อิสระจากสังโยชน์ทั้ง 10 ข้อ คือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส กามราคะ ปฏิฆะ รูปราคะ อรูปราคะ มานะ อุทธัจจะ อวิชชา หรือกล่าวสรุปโดยรวมคือ เป็นอิสระจากราคะ โทสะ โมหะ คือกิเลสทั้งปวง เรียกว่า “อรหันตบุคคล”

---

[144]ดูรายละเอียดใน สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก, *ญาณสังวรธรรมธรรมาภิธาน เล่ม 3*, พิมพ์ครั้งที่ 3, (นครปฐม : สาลพิมพการ, 2556), หน้า 668-683.

[145]ดูรายละเอียดได้ในบทที่ 3.

กระบวนการพัฒนาเริ่มต้นจากความเป็นอิสระจากการเสพ พิจารณาจากมิติปัจจัยภายนอก แล้วพัฒนาสู่อิสระจากมิติปัจจัยภายในไปตามลำดับ อิสระจากมิติปัจจัยภายในนี้ต้องเกิดจากการฝึกฝนอบรมพัฒนาจิตและปัญญาสัมมาทิฏฐิเป็นหลัก การหมั่นฝึกฝนทบทวน โยนิโสมนสิการ สมาธิและวิปัสสนาภาวนา การมองเห็นสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง อันเกิดจากญาณทัสสนะที่เกิดจากจิตที่อบรมไว้ดีแล้ว จะทำให้สามารถปล่อยวางจางคลาย ลดละความยึดมั่นถือมั่นอันเป็นเหตุแห่งทุกข์ได้มากขึ้น ทำให้เมื่อประสบปัญหาจะสามารถยืนหยัดได้แข็งแกร่ง สามารถประคองจิตไม่ให้อ่อนแอหรือเกิดความหดหู่ซึมเศร้า สามารถยอมรับการเปลี่ยนแปลงได้ ดังนั้น แม้จะทุกข์ แต่อย่างน้อยก็จะแข็งแกร่ง เป็นอิสระจากเงื่อนไขภายนอกได้ตามลำดับ[146] และการที่จะตามใจกิเลส เอาใจไปผูกติดคิดยึดกับสิ่งใด ๆ ก็จะค่อยลดน้อยลง ทำให้บุคคลมีอิสรภาพทางใจได้มากขึ้น แม้เงื่อนไขที่ตั้งไว้ในการอิงอาศัยสิ่งต่าง ๆ ก็จะค่อยลดน้อยลงไปด้วยตามลำดับ และเมื่อพัฒนาถึงความสุขระดับสูงสุดคือนิพพานสุข (วิมุตติสุข) จิตของบุคคลนั้นก็จะเป็นอิสระจากกิเลสเครื่องร้อยรัดต่าง ๆ ได้อย่างสิ้นเชิง ทำให้กลายเป็นคนที่มีความสุขจากอิสรภาพแท้ เพราะความรู้แจ้งเห็นจริง เป็นบุคคลที่สามารถมีความสุขได้ในที่ทุกสถานในกาลทุกเมื่อ

ในทางจิตวิทยา การสร้างเงื่อนไขถือได้ว่าเป็นสิ่งที่ดีที่ทำให้เกิดการเรียนรู้ เพื่อสามารถกำหนดระดับการพัฒนาตนเองได้ชัดเจน เป็นเสมือนแผนที่สำหรับการเดินทางคือการพัฒนาตนเอง ไม่ว่าจะเป็นด้านกายภาพ สังคม อารมณ์ (จิตใจ) ปัญญา แต่ไม่ว่าจะวางเงื่อนไขอะไรก็ตามแต่ สุดท้ายจะเข้าสู่เงื่อนไขแห่งปัญญา จึงเป็นการสร้างเงื่อนไขในเบื้องต้นเพื่อนำไปสู่การไม่มีเงื่อนไข[147] ยกตัวอย่าง เช่น การสมาทานศีลหรือความตั้งใจในการประพฤติไม่เบียดเบียน ผู้ที่มีกำลังใจเข้มแข็งสามารถทำได้ตามที่ตั้งใจแล้ว ย่อมจะเกิดความภาคภูมิใจ เกิดความงอกงามในจิตใจในการเห็นคุณค่าของตนเอง เกิดความสุข ที่จะทำให้ปรารถนาจะส่งต่อความเอื้อเฟื้อไปยังบุคคลอื่นในสังคม นำไปสู่การพัฒนาในลำดับที่สูงขึ้น ก็จะค่อยเป็นอิสระจากเงื่อนไขแต่ละขั้นตอน การสร้างความเป็นอิสระจากเงื่อนไขจึงสามารถทำได้ตั้งแต่ในระดับต้น แล้วค่อยพัฒนาต่อไป จนกระทั่งถึงจุดหมายสูงสุดของการพัฒนาความสุขคือ นิพพานสุข[148]

อนึ่ง ในระหว่างการฝึกฝนหรือการใช้ชีวิตปกติ การเรียนรู้ทำความเข้าใจในความสัมพันธ์ของสิ่งต่าง ๆ ตามเหตุปัจจัยของการเกิดดับ (ตามหลักปฏิจจสมุปบาท) เพื่อนำไปสู่การสร้างเหตุปัจจัยที่ดีเพื่อบรรลุเป้าหมายคือผลที่ดีตามต้องการ ทำให้บุคคลเกิดความเข้าใจด้วยตนเองได้ว่า เมื่อต้องการ

---

[146]สัมภาษณ์ พระเทพวัชราจารย์ (เทียบ สิริญาโณ), รศ.ดร., อ้างแล้ว.

[147]สัมภาษณ์ รศ.ดร. ประยูร สุยะใจ, อ้างแล้ว.

[148]สัมภาษณ์ พระธรรมพัชรญาณมุนี วิ.(ฌอน ชิเวอร์ตัน ชยสาโร), อ้างแล้ว.

ความสุขก็ต้องพยายามสร้างเหตุปัจจัยแห่งความสุขให้เกิดขึ้น[149] การประสบปัญหาชีวิตต่าง ๆ เป็นการเรียนรู้ตามวัยและประสบการณ์ เสมือนเป็นเครื่องทดสอบและหล่อหลอมให้บุคคลเกิดความเข้าใจสัจธรรมมากขึ้น นำไปสู่การแสวงหาความสุขแท้จริงแก่ชีวิต[150] ซึ่งกระทำได้ด้วยการดำเนินในหนทางแห่งอริยมรรคมีองค์ 8 บนฐานปัจจยาการแห่งไตรสิกขา โดยมีสัมมาทิฏฐิเป็นเบื้องต้น[151] มีสัมมาสติและสัมมาสมาธิเป็นอุปกรณ์สำคัญ มีความเพียร (สัมมาวายามะ) ในการละอกุศล สร้างกุศล ทำจิตใจของตนให้ขาวรอบ แจ่มแจ้งด้วยปัญญา เห็นความจริงว่าสิ่งทั้งหลายยึดมั่นถือมั่นไม่ได้ การเห็นและเข้าใจสภาพสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง ทำให้สามารถรับมือกับสิ่งต่าง ๆ ที่มากระทบทั้งดีและไม่ดีได้อย่างไม่หวั่นไหวเพราะเข้าใจแล้วว่าเป็นเรื่องธรรมดาของโลก[152] และเมื่อจิตไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งปวง ไม่ยึดติดในสมมติตัวตน ไม่ติดยึดในโลกธรรมทั้งฝ่ายบวกและลบซึ่งมีแต่ความไม่เที่ยงแท้แน่นอน จึงจะเป็นอิสระจากเงื่อนไขทั้งปวงได้แท้จริง[153]

ในเชิงบูรณาการ บุคคลสามารถมองว่านิพพานคือความดับทุกข์ อยู่เย็นเป็นสุขได้ในทุกขณะปัจจุบัน (สันทิฏฐิกนิพพาน)[154] โดยไม่ต้องรอข้ามภพข้ามชาติ[155] ตามแนวทางที่ท่านพุทธทาสภิกขุได้กล่าวไว้ การทำใจให้ปลอดโปร่งโล่งสบาย ไม่ย่อหย่อนต่อหน้าที่ที่พึงกระทำ แม้ทำสิ่งใดก็ทำให้ดีที่สุด ทำจบแล้วไม่ตกค้าง ไม่ติดค้าง ทำให้ไม่เป็นทุกข์เพราะความคิด เป็นการคลี่คลายปัญหาของคนส่วนใหญ่ในยุคนี้[156] เป็นนิพพานโดยนัยแห่งความดับทุกข์สำหรับสังคมโลกปัจจุบันได้อีกทางหนึ่ง

ดังนั้น ในระดับการเรียนรู้และการฝึกฝนอบรม พัฒนาตน พัฒนาจิต และพัฒนาปัญญาอย่างมีเป้าหมาย คือนิพพานสุข บุคคลต้องค่อยลำดับขั้นในการฝึกฝนไปเรื่อย ๆ เริ่มจากสุขที่ไม่พึ่งการเสพ ไม่พึ่งพาวัตถุสิ่งของภายนอกซึ่งเป็นสิ่งไม่เที่ยง เรียนรู้การใช้ชีวิตร่วมกับสังคมที่ยังมีเงื่อนไขหรือการควบคุมพฤติกรรมทางกายวาจาให้ต้องปฏิบัติตาม การเรียนรู้และปลดล็อคแต่ละเงื่อนไขของชีวิตตั้งแต่เงื่อนไขเล็ก ๆ ไปเรื่อย ๆ สู่เงื่อนไขที่ใหญ่ขึ้น[157] และฝึกสร้างสุขภายในตนจากการพัฒนาจิตด้วย

---

[149]สัมภาษณ์ พระธรรมวชิรมุนี วิ. (บุญชิต ญาณสังวโร), รศ.ดร., อ้างแล้ว.

[150]สัมภาษณ์ พระสุธีรัตนบัณฑิต (สุทิตย์ อาภากโร), รศ.ดร., อ้างแล้ว.

[151]สัมภาษณ์ พระธรรมกิตติเมธี (เกษม ลักษณะวิลาส), อ้างแล้ว.

[152]สัมภาษณ์ ดร.สุภีร์ ทุมทอง, อ้างแล้ว.

[153]สัมภาษณ์ พระอธิการไพศาล วิสาโล, อ้างแล้ว.

[154]สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก, *ญาณสังวรธรรม ธรรมาภิธาน เล่ม 3,* พิมพ์ครั้งที่ 3, (นครปฐม : สาลพิมพการ, 2556), หน้า 700.

[155]สัมภาษณ์ พระสุธีรัตนบัณฑิต (สุทิตย์ อาภากโร), รศ.ดร., อ้างแล้ว.

[156]สัมภาษณ์ คุณพศิน อินทรวงค์, อ้างแล้ว.

[157]สัมภาษณ์ คุณครูบุบผาสวัสดิ์ รัชชตาตะนันท์, อ้างแล้ว.

สมาธิภาวนา ตลอดการกระทำสิ่งดีงามต่าง ๆ ด้วยตนเอง ดำเนินในเส้นทางอริยมรรคมีองค์ 8 บนพื้นฐานปัจจยาการแห่งไตรสิกขา และหลักปัญญา 3 เพื่อเป็นแนวนำสู่โลกุตตระสุขหรือนิพพานสุข ซึ่งเป็นสุขอิสรภาพได้อย่างแท้จริง เป็นการสร้างประโยชน์สุขสูงสุดให้แก่ชีวิต

การบูรณาการการสร้างความสุขอย่างยั่งยืนด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญา ในการพัฒนาความสุขระดับที่ 3 คือ ‘นิพพานสุข’ มิติปัจจัยภายใน ด้านการสร้างความเป็นอิสระจากเงื่อนไขบนพื้นฐานปัจจยาการแห่งไตรสิกขา เน้นที่ปัจจยาการแห่งปัญญาศึกษา (อธิปัญญาสิกขา) ประกอบกับหลักปัญญา 3 สามารถใช้สูตรความสุขที่ถอดรหัสจากหลักพุทธธรรมในบทที่ 3 ได้แก่ สุขสูตรที่ 5 (H5) : (สุขอิสรภาพ) คือ ‘สุขพ้นการปรุงแต่ง’ บูรณาการเข้ากับองค์ความรู้จากศาสตร์สมัยใหม่ในเชิงพลวัตเพื่อการสร้างความสุขอย่างยั่งยืน และสรุปผลได้เป็นสูตรความสุข คือ **NSuf (Nibbāna Sukha (Perfect Happiness) : Attainment of Liberty / Unconditioned Freedom)** เขียนเป็นสูตรสั้น ๆ ง่าย ๆ เป็น “อิสรภาพจากเงื่อนไข” ความหมายถึง การพัฒนากระบวนการพลวัตแห่งการเรียนรู้เพื่อสร้างความสุขอย่างยั่งยืน มีเป้าหมายความสุขสูงสุดคือนิพพานสุข ขับเคลื่อนกระบวนการพลวัตด้วยหลักอริยมรรคมีองค์ 8 บนฐานปัจจยาการแห่งไตรสิกขา และหลักปัญญา 3 เน้นที่ภาวนามยปัญญา โดยองค์ธรรมทั้งหมดต้องสอดคล้องกัน โดยเฉพาะสัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ เพื่อพัฒนาสัมมัปปัญญาสู่ปัญญารู้เห็นสรรพสิ่งต่าง ๆ ตามที่เป็นจริง ซึ่งจะนำไปสู่แนวทางดำเนินสู่สุขจากอิสรภาพจากเงื่อนไขคือกิเลสร้อยรัดจิตใจ (ในสุขสูตรนี้แสดงไว้ 4 ระดับ โดยมีตัวชี้วัดคือสังโยชน์ระดับต่าง ๆ)

NSsf (Nibbāna Sukha (Perfect Happiness) : Attainment of enlightenment / Stillness Flowing) หมายถึง อรหันตบุคคล ผู้เข้าถึงสภาวะนิพพานสุขที่เป็นอิสระจากเงื่อนไขทั้งปวงอย่างแท้จริง ผู้เข้าถึงสภาวธรรมที่ปราศจากกิเลสเครื่องร้อยรัดจิตใจทั้งปวงอย่างโดยสิ้นเชิง บุคคลผู้มีคุณลักษณะดังกล่าวย่อมสามารถมีความสุขในตนเองอยู่ตลอดเวลา สามารถอยู่เป็นสุขได้ในที่ทุกสถานในกาลทุกเมื่อ เป็นหนึ่งเดียวกับธรรมชาติของสรรพสิ่งทั้งปวงเพราะมีปัญญารู้แจ้งความเป็นไปของทุกสภาวธรรม จึงเป็นผู้ที่นิ่งสงบไม่หวั่นไหวกับทุกปรากฏการณ์ ไม่สะดุ้งหวาดกลัวกับสิ่งใด ๆ แม้แต่เล็กน้อย พร้อมสร้างประโยชน์สุขแก่สังคมส่วนรวมและแก่โลก เพราะไม่จำเป็นต้องขวนขวายประโยชน์อันใดเพื่อตนอีกต่อไป ดังคำกล่าว “บุคคลนิพพานทำการเพื่อโลก”[158]

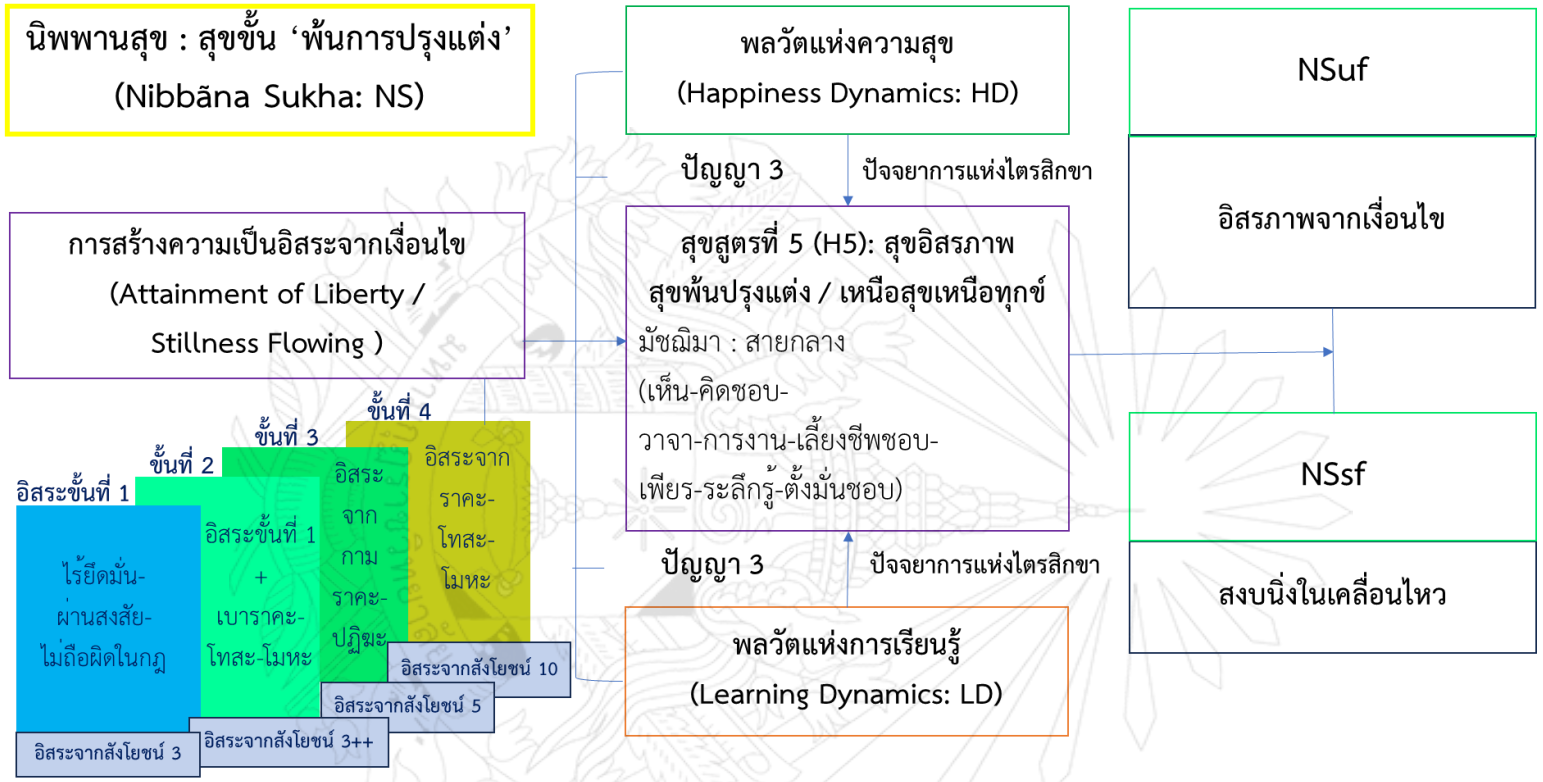
สำหรับการใช้ตัวชี้วัดภาวะสุขในระดับนิพพานสุขนั้น พบว่า ยังไม่มีอุปกรณ์หรือเครื่องมือทางวิทยาศาสตร์ใด ๆ ที่สามารถตรวจวัดสภาวะนิพพานสุขที่แท้จริงได้ เพราะเป็นสภาวะที่รู้ได้เฉพาะบุคคล ที่เรียกว่าเป็น ‘ปัจจัตตัง’ คือบุคคลจะรู้ได้เฉพาะตนเท่านั้น ดังนั้น การใช้ตัวชี้วัด (KPI) ใด ๆ จึงใช้ได้เฉพาะกับสภาวะของอิสรภาพ 3 ระดับต้น หรือในความหมายของนิพพานสุขในเชิงบูรณาการ

[158]ดูรายละเอียดได้ในบทที่ 3.

โดยตัวชี้วัดที่สามารถใช้ได้มี 3 ลักษณะ ได้แก่ KPI1 = พฤติของจิต (M), KPI2 = พฤติกรรม (B) และ KPI3 = ฮอร์โมนแห่งความสุข (HH) ซึ่งประกอบด้วย เซโรโทนิน (S), โดพามีน (Do) และ ออกซิโตซิน (O) แสดงรายละเอียดไว้ดังตารางที่ 4.6 และภาพที่ 4.18

ตารางที่ 4.6 แนวทางบูรณาการการสร้างนิพพานสุขด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญา (มิติปัจจัยภายใน)

ระดับความสุข	ปัจจัยที่เกี่ยวข้อง	สรุปสูตรพัฒนาความสุข	พลวัตแห่งการเรียนรู้ (LD)	พลวัตแห่งความสุข (HD)	ตัวชี้วัด (KPI)
3. นิพพานสุข **(Nibbāna Sukha: NS)** **สุขขั้น** **'พ้นการปรุงแต่ง'** (เหนือสุขเหนือทุกข์) *ประโยชน์สูงสุด* **ฐานขับเคลื่อนพลวัต ฯ :** - *ปัจจยาการแห่งไตรสิกขา* (ศีล-สมาธิ-ปัญญา) <u>เน้น</u> ปัจจยาการแห่งปัญญา (อธิปัญญาสิกขา; การพัฒนาปัญญา) - *ปัญญา 3*	**ปัจจัยภายใน** **(Inside Conditions)** 4. อิสรภาพจากเงื่อนไข มี 4 ระดับ คือ **1. อิสรภาพระดับที่ 1 :** พันสังโยชน์ 3 (ไร้ยึดมั่น-ผ่านสงสัย-ไม่ถือผิดในกฎ) **2. อิสรภาพระดับที่ 2 :** พันสังโยชน์ 3++ (ไร้ยึดมั่น-ผ่านสงสัย-ไม่ถือผิดในกฎ-กามราคะปฏิฆะเบาบางลง) **3. อิสรภาพระดับที่ 3 :** พันสังโยชน์ 5 (ไร้ยึดมั่น-ผ่านสงสัย-ไม่ถือผิดในกฎ-พ้นกามราคะและปฏิฆะ) **4. อิสรภาพระดับที่ 4 :** พันสังโยชน์ 10 (อิสระจากราคะ โทสะ โมหะ)	**สุขสูตรที่ 5 (H5) :** **(เหนือสุขเหนือทุกข์ / สุขอิสรภาพ)** **สุขพ้นการปรุงแต่ง** มัชฌิมา (สายกลาง) : เห็น-คิดชอบ วาจา-การงาน-เลี้ยงชีพชอบ เพียร-ระลึกรู้-ตั้งมั่นชอบ	- ทฤษฎีเพียเจต์ (ในเชิงประสาทวิทยาศาสตร์ และอธิบายได้เฉพาะในระดับต้น ๆ)	-	**พฤติของจิต (M)** **พฤติกรรม (B)** (รู้ได้เฉพาะตน)



ภาพที่ 4.18 บูรณาการการสร้างนิพพานสุขด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญา มิติปัจจัยภายใน
(ด้านการสร้างความเป็นอิสระจากเงื่อนไข)

4.4.2 สรุปบูรณาการการสร้างความสุขอย่างยั่งยืนด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญา ระดับนิพพานสุข (มิติปัจจัยภายใน)

นิพพานสุข หรือ วิมุตติสุข เป็นเป้าหมายความสุขสูงสุดที่มนุษย์จะสามารถพัฒนาไปถึงได้ ซึ่งโดยทั่วไปจะต้องผ่านลำดับขั้นตอนในการพัฒนาความสุขในขั้นเสพเสวย (กามสุข) อันเป็นความสุขพื้นฐานของคนทั่วไปที่ยังต้องทำมาหาเลี้ยงชีพ ต่อเมื่อบุคคลมีปัญญาสัมมาทิฏฐิมองเห็นโทษของกามสุข แล้วมีความตั้งใจ ตั้งเป้าหมายที่จะยกระดับการพัฒนาความสุขให้สามารถสร้างขึ้นได้ด้วยตนเองให้เกิดขึ้นภายในตนเอง ด้วยการฝึกฝนอบรมจิตให้ควรแก่การงานในระดับฌานสุข (สุขขั้นข่มจิตสงบใจ) เพื่อเป็นพื้นฐานสำหรับการพัฒนาไปสู่ความสุขที่ยิ่งขึ้นไปจนถึงความสุขระดับสูงสุดคือนิพพานสุข ดำเนินไปพร้อมกับการพัฒนาปัญญาสูงสุด คือ ปัญญารู้แจ้งมองเห็นสิ่งต่าง ๆ ตามที่เป็นจริง ตามแนวทางอริยมรรคมีองค์ 8 จนกระทั่งจิตสามารถยกระดับขึ้นเหนือความรู้สึกสุขทุกข์ พ้นการปรุงแต่ง พ้นจากเขตแดนแห่งความทุกข์ เป็นสุขจากอิสรภาพแท้ได้อย่างสมบูรณ์

ในโพธิราชกุมารสูตร[159] ได้แสดงให้เห็นถึงกระบวนการตรัสรู้อนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณ เมื่อเจ้าชายสิทธัตถะทรงเห็นโทษของกามสุข แล้วทรงดำริว่าบุคคลจะไม่ประสบสุขด้วยความสุข ต่อเมื่อทรงดำริถึงทางสายกลาง (มัชฌิมาปฏิปทา) จึงได้ทรงปรับสมดุลกายและจิต ครั้นเมื่อจิตสงัดจากกามและอกุศลธรรม น้อมนำสู่ความสงบ บริสุทธิ์ ผ่องใส ก่อให้เกิดเป็นพลังรู้ภายใน ทรงเกิดปัญญาจากวิปัสสนาญาณ การรู้เห็นทุกสิ่งกระจ่างแจ้งตามจริง และเมื่อจิตพ้นกิเลสก็ทรงรู้ว่าพ้นแล้ว[160] บรรลุถึงนิพพานสุข (วิมุตติสุข) เป็นต้นแบบของความสุขที่เกิดจากอิสรภาพจากเงื่อนไขคือกิเลสเครื่องร้อยรัดจิตใจทั้งปวง หลักธรรมชาติที่ทรงประกาศฝากไว้แก่โลกนี้เองที่ทำให้มนุษยชาติได้มีโอกาสเรียนรู้ตามพร้อมทั้งสามารถพัฒนาตน พัฒนาชีวิต พัฒนาจิตใจ พัฒนาปัญญา และพัฒนาความสุขได้ตามแนวทางดังกล่าว

อย่างไรก็ดี สำหรับความสุขในระดับที่ 3 หรือนิพพานสุขนี้ ในกระบวนการพลวัตแห่งการเรียนรู้ทางวิทยาศาสตร์ พบว่า นักวิทยาศาสตร์ยุคปัจจุบันกำลังพยายามศึกษาเรียนรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับศาสตร์แห่งพุทธะควบคู่ไปด้วยกันกับศาสตร์อื่น ๆ และพบข้อเท็จจริงมากขึ้นเรื่อย ๆ ว่าแนวทางประพฤติปฏิบัติตามหลักพุทธธรรมหลายประการเป็นคุณประโยชน์ ก่อให้เกิดผลดีแก่การดำรงชีวิต สร้างความสุขแก่ชีวิตทั้งทางกายภาพและจิตภาพแก่มวลมนุษย์ได้อย่างแท้จริง นอกจากนี้ ในสังคมโลกยุคปัจจุบันได้มีการพิจารณากันว่า การเข้าถึงนิพพานสุขซึ่งหมายถึงภาวะดับทุกข์หรือพ้นทุกข์นั้นสามารถนำมาพิจารณาใช้ในลักษณะเชิงบูรณาการ เพื่อการดำรงชีวิตให้เป็นปกติสุขได้ด้วยการมีสติสัมปชัญญะอยู่กับปัจจุบัน ด้วยการเพียรพยายามฝึกฝนระงับการปรุงแต่งความคิด คือ “รู้” ด้วยความเป็นกลาง ไม่บวกไม่ลบ แม้ว่าจะเป็นเรื่องที่ค่อนข้างยากหากพิจารณาตามผลงานวิจัยเรื่อง

---

[159]ม.ม. 13/327-336/395-407.

[160]สุเชาวน์ พลอยชุม, *พุทธปรัชญาในสุตตันตปิฎก,* อ้างแล้ว, หน้า 25.

ความคิดปรุงแต่งของคน ซึ่งค่าโดยเฉลี่ยพบว่า จะเกิดขึ้นประมาณ 65,000 เรื่อง (ครั้ง) / วัน แต่ก็เป็นเรื่องที่ต้องฝึกหัด เพื่อเป็นการสร้างหรืออาจเรียกว่าเป็นการเขียน “โปรแกรมวิปัสสนาญาณ” ในชีวิตจริงเพื่อบันทึกลงในจิต การเพียรฝึกฝนบ่อย ๆ ซ้ำ ๆ ให้กลายเป็นความคุ้นเคย เป็นพฤติของจิต กระทั่งกลายเป็นโปรแกรมจิตซึ่งจะถูกบันทึกเป็นโปรแกรมสมองไปด้วย ตามหลักพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงประสาทวิทยาศาสตร์ โปรแกรมหรือองค์ความรู้เหล่านี้จะกลายเป็นพื้นฐานสำคัญในการสร้างทัศนคติ แนวคิดที่เป็นสัมมาทิฏฐิ ส่งผลต่อการกำหนดทิศทางวิวัฒนาการของชีวิต ตลอดการ พัฒนาปัญญาเข้าสู่สภาวะความสุขแท้จริงได้ในที่สุด ยิ่งไปกว่านั้น การทำใจให้เป็น เย็นให้พอ รอให้ได้ ปล่อยวางจางคลายความยึดมั่นถือมั่นไปตามลำดับ ไม่ปล่อยความคิดให้ตกค้าง ไม่ให้ทุกเรื่องราวติดข้องอยู่ในความรู้สึก สามารถใช้ในเชิงเปรียบเทียบประดุจ ‘น้ำกลิ้งบนใบบัว’ เป็นเสมือนการสามารถเข้าถึงสภาวะนิพพานสุขได้เป็นขณะ ๆ หากสามารถทำได้ในการใช้ชีวิตจริงด้วยเช่นกัน

ภาวะการเป็นอิสรภาพจากเงื่อนไขต่าง ๆ นั้น แท้จริงแล้วเป็นสิ่งที่บุคคลสามารถฝึกหัดพัฒนาในการสร้างและสั่งสมองค์ความรู้คือ ‘ปัญญา’ ได้ ทั้งแบบชาติปัจจุบัน (สันทิฏฐิกธรรม) ไปจนถึงแบบข้ามภพข้ามชาติ (สชาติกปัญญา) โดยเริ่มต้นจากการปลดล็อคตนเองจากเงื่อนไขต่าง ๆ ในชีวิต ตั้งแต่สิ่งเล็ก ๆ น้อย ๆ อย่างสอดคล้องกับเป้าหมายที่ตั้งไว้ บนพื้นฐานสัมมาทิฏฐิ แล้วค่อยพัฒนาขึ้นไปเรื่อย ๆ ดำเนินควบคู่ไปพร้อมกับการฝึกฝนอบรมพัฒนาจิต เพื่อสร้างโปรแกรมโครงสร้างระบบประสาทจิตที่ดีไว้ให้แก่ตนเอง สั่งสมไว้เป็นฐานกำลังที่มั่นคงสำหรับการพัฒนาไปสู่ความสุขในระดับที่สูงยิ่งขึ้นไป ก่อให้เกิดอิสรภาพที่แท้จริงได้ตามลำดับ จนกว่าจะเข้าถึงสภาวะแห่งการข้ามโคตรปุถุชนเข้าสู่ความเป็นอริยชน ซึ่งจะทำให้สามารถปลดล็อคตนเองจากเงื่อนไขต่าง ๆ ได้อย่างแท้จริง ไปเป็นลำดับ โดยเงื่อนไขระดับต่าง ๆ ในการพัฒนา ‘นิพพานสุข’ จำแนกได้เป็น 4 ระดับ ได้แก่

ระดับที่ 1 : ระดับที่เป็นอิสระจากสังโยชน์ 3 ข้อแรก คือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส หรือสรุปง่าย ๆ ได้เป็น ไร้ยึดมั่น-ผ่านสงสัย-ไม่ถือผิดในกฎ เป็นพระอริยบุคคลขั้น ‘โสดาบัน’

ระดับที่ 2 : ระดับที่เป็นอิสระจากสังโยชน์ 3 ข้อแรก คือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส และเบาบางลงในสังโยชน์ข้อที่ 4-5 หรือสรุปง่าย ๆ ได้เป็น ไร้ยึดมั่น-ผ่านสงสัย-ไม่ถือผิดในกฎ-เบาราคะโทสะโมหะ เป็นพระอริยบุคคลขั้น ‘สกทาคามี’

ระดับที่ 3 : ระดับที่เป็นอิสระจากสังโยชน์ 5 ข้อแรก หรือสรุปง่าย ๆ ได้เป็น ไร้ยึดมั่น-ผ่านสงสัย-ไม่ถือผิดในกฎ-พ้นกามราคะและปฏิฆะ เป็นพระอริยบุคคลขั้น ‘อนาคามี’

ระดับที่ 4 : ระดับที่เป็นอิสระจากสังโยชน์ทั้ง 10 ข้อ หรือสรุปง่าย ๆ ได้เป็น อิสระจากราคะ-โทสะ-โมหะ เป็นพระอริยบุคคลขั้น ‘อรหันต์’ เป็นการพัฒนาปัญญาสู่ความสุขระดับสูงสุด เกิดอิสรภาพจากความรู้แจ้งเห็นจริงทุกสิ่งตามธรรมชาติ เป็นระดับที่ห่างไกลจากกิเลสกองทุกข์สิ้นเชิง พ้นจากการปรุงแต่งทั้งปวง ท่านจึงเป็นบุคคลที่มีความสุขเป็นคุณสมบัติประจำตน สามารถนิ่งสงบ โดยปราศจากความหวั่นไหวใด ๆ ในท่ามกลางความเคลื่อนไหวของโลกธรรมรอบตัว พร้อมที่จะสร้าง

ประโยชน์คุณ 3 ให้ถึงพร้อม เป็นอยู่อย่างสุขแท้ และเป็นอิสระจากเงื่อนไขคือกิเลสร้อยรัดจิตใจได้ในที่ทุกสถานในกาลทุกเมื่อ

ความสัมพันธ์ของการสร้างความสุขระดับที่ 3 (นิพพานสุข หรือ วิมุตติสุข) กับมิติปัจจัยภายในตามแนวทางการบูรณาการการสร้างความสุขอย่างยั่งยืนด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญา สามารถแสดงได้ดังภาพที่ 4.19 รายละเอียดดังตารางที่ 4.7



ภาพที่ 4.19 บูรณาการการสร้างความสุขระดับที่ 3 (นิพพานสุข) ด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญา (มิติปัจจัยภายใน)

ตารางที่ 4.7 บูรณาการการสร้างความสุขระดับที่ 3 (นิพพานสุข) ด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญา (มิติปัจจัยภายใน)

ระดับของความสุข	ปัจจัยหรือเงื่อนไขที่เกี่ยวข้อง	สูตรความสุข (นิพพานสุข : NS)	ตัวชี้วัด (KPI)		
			กายภาพ (พฤติกรรม:B)	จิตภาพ (พฤติของจิต: M)	วิทยาศาสตร์ (ฮอร์โมน: HH)
3. นิพพานสุข **(Nibbāna Sukha** **: NS;** **Perfect Happiness)** (สุขขั้น 'พ้นการปรุงแต่ง') *ประโยชน์สูงสุด* **ฐานในการขับเคลื่อนพลวัตฯ :** - ปัจจยาการแห่งไตรสิกขา - ปัญญา 3 (เน้น ภาวนามยปัญญา)	**มิติปัจจัยภายใน** **(เงื่อนไขภายใน) :** **ด้านความเป็นอิสระจากเงื่อนไข 4 ระดับ** (Unconditioned Freedom / Stillness Flowing) **1. อิสรภาพ ระดับที่ 1 :** พ้นสังโยชน์ 3 (ไร้ยึดมั่น-ผ่านสงสัย-ไม่ถือผิดในกฎ) **2. อิสรภาพ ระดับที่ 2 : พ้นสังโยชน์ 3++** (ไร้ยึดมั่น-ผ่านสงสัย-ไม่ถือผิดในกฎ-เบาราคะโทสะโมหะ) **3. อิสรภาพ ระดับที่ 3 : พ้นสังโยชน์ 5** (ไร้ยึดมั่น-ผ่านสงสัย-ไม่ถือผิดในกฎ-พ้นกามราคะและปฏิฆะ) **4. อิสรภาพ ระดับที่ 4 : พ้นสังโยชน์ 10** (อิสระจากราคะ-โทสะ-โมหะ)	**สุขสูตรที่ 5 :** **NSuf** - อิสรภาพจากเงื่อนไข (มี 4 ระดับ) **NSsf** - สงบนิ่งในเคลื่อนไหว	เป็นธรรมดา ธรรมชาติ อิสรภาพ นิ่ง สงบ	อิสรภาพ : พ้นการปรุงแต่ง (รู้ได้เฉพาะตน)	แบ่งได้ 2 กรณี 1. โลกิยะ : (ในเชิงอนุมาน หรือบูรณาการ) เซโรโทนิน (S) โดพามีน (Do) ออกซิโตซิน (O) 2. โลกุตตระ : ยังไม่มีข้อมูลวิทยาศาสตร์ยืนยันชัดเจน (เป็นเรื่องรู้ได้เฉพาะตน)

4.5 สรุปการบูรณาการการสร้างความสุขอย่างยั่งยืนด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญา

พลวัตแห่งการเรียนรู้ของมนุษย์เริ่มต้นขึ้นตั้งแต่วินาทีแรกเกิดชีวิตสัมผัสโลก จนกระทั่งวันสุดท้ายของชีวิต เป็นกระบวนการเรียนรู้อย่างต่อเนื่องและตลอดชีวิตของแต่ละบุคคล ทุกองค์ประกอบของความรู้คือการสร้างและพัฒนาปัญญา เพื่อนำไปสู่เป้าหมายคือความต้องการขั้นพื้นฐานแรกเริ่มของชีวิต ซึ่งเป็นเป้าหมายปลายทางหนึ่งเดียวกันกับความต้องการสูงสุดของมนุษยชาติ คือ “ความสุข”

การบูรณาการการสร้างความสุขอย่างยั่งยืนด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญา เป็นการนำเอาทุกองค์ประกอบของการเรียนรู้ทุกอย่างในชีวิตของมนุษย์ที่สร้างและพัฒนาขึ้นเป็นปัญญา เพื่อสร้างและพัฒนาความสุข ตั้งแต่เบื้องต้นจนถึงที่สุด ควบคู่ไปด้วยกันกับกระบวนการพลวัตในการสร้างความรู้ที่เกิดขึ้นตลอดเวลาและตลอดชีวิต เพื่อสามารถนำเอาองค์ความรู้ที่เกิดขึ้นไปใช้ให้เท่าทันกับปรากฏการณ์ของยุคสมัย ซึ่งเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุปัจจัย ตามลักษณะพลวัตแห่งสังคมที่ดำเนินต่อเนื่องเรื่อยมาถึงปัจจุบัน แต่เนื่องจากความสุขในโลกมนุษย์มีลักษณะไม่คงที่และไม่คงทน สามารถเปลี่ยนแปรปรับสภาพเป็นความทุกข์ได้ตลอดเวลา และยุคปัจจุบันวิวัฒนาการพลวัตแห่งการเรียนรู้ที่เป็นไปอย่างก้าวกระโดด ประกอบกับสถานการณ์โรคระบาดโควิด-19 ทำให้พลวัตแห่งสังคมโลกมีการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ ก่อให้เกิดช่องว่างในการพัฒนาคน พัฒนาปัญญา ให้เท่าทันกับความรู้ที่มีปริมาณมหาศาลในสังคมยุคดิจิทัล ภาวะไร้สุขจึงกระจายตัวอย่างกว้างขวางไปทั่วทุกมุมโลก “พุทธปัญญา” จึงเป็นองค์ความรู้ที่สำคัญในการนำมาบูรณาการเข้ากันกับแนวคิดทฤษฎีการสร้างความรู้และการสร้างความสุขในโลกยุคปัจจุบัน บนฐานปัจจยาการแห่งไตรสิกขา ซึ่งเป็นพลวัตแห่งการเรียนรู้ที่ครบถ้วนสมบูรณ์ ตั้งแต่ปริยัติ-ปฏิบัติ-ปฏิเวธ เพื่อวัตถุประสงค์ คือ การสร้างและพัฒนาความสุขที่ยั่งยืนให้เกิดขึ้นแก่มวลมนุษย์ได้อย่างแท้จริง

1. บูรณาการพลวัตแห่งการเรียนรู้เพื่อการสร้างความสุข โดยใช้ทฤษฎีภาวะลื่นไหล (The Flow State Theory) ในการสร้างความสุขตามแนวทางของโลกตะวันตก (สมุฏฐานจากภาวะสุข) และ ทฤษฎีพีระมิด 3 สุข (The Three Happiness Pyramids Theory) ในการสร้างความสุขตามแนวทางของโลกตะวันออก (สมุฏฐานจากภาวะไร้สุข) ผสานเข้ากับทฤษฎีการเรียนรู้กลุ่มพุทธิปัญญานิยม คือ ทฤษฎีการสร้างความรู้ของเพียเจต์ (Piaget’s Constructivism Theory) และ ทฤษฎีการเรียนรู้ของบลูม (Bloom’s Taxonomy) โดยพิจารณาจากสภาพแวดล้อมองค์รวมตามลักษณะวิวัฒนาการพลวัตแห่งการเรียนรู้และพลวัตแห่งสังคมที่ปรากฏในยุคศตวรรษที่ 21 ซึ่งกระบวนการสร้างความรู้และการเรียนรู้ในสังคมเป็นไปตามลักษณะพลวัตที่พัฒนาและดำเนินต่อเนื่องเรื่อยมานับตั้งแต่การปฏิวัติวิทยาศาสตร์ในศตวรรษที่ 16 ถึงยุคปฏิวัติดิจิทัลในปัจจุบัน ซึ่งเข้าสู่ยุคการเรียนรู้ที่

เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง เน้นการที่ผู้เรียนรู้มีส่วนร่วมในการกระทำ (Active Learning) การลงมือทำด้วยตัวเอง (Learning by Doing) เป็นวิธีที่ได้รับการรับรองจากนักวิทยาศาสตร์ในยุคปัจจุบันว่าเป็นวิธีที่ดีที่สุดในการสร้างองค์ความรู้ เป็นยุคแห่งการเรียนรู้อย่างต่อเนื่องและตลอดชีวิต (Lifelong Learning) ซึ่งลักษณะดังกล่าวพบว่าเป็นพื้นฐานระบบเดียวกันกับพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญา บนฐานปัจจยาการแห่งไตรสิกขา

การสร้างความสุขผ่านกระบวนการเรียนรู้ต้องควบคู่ไปด้วยกันกับกระบวนการพัฒนาความรู้สู่ปัญญา ในทางโลกใช้หลักสุตมยปัญญาประกอบกับหลักพหูสูต ในการศึกษาและเข้าถึงข้อมูลความรู้ต่าง ๆ ก่อนสร้างเป็นองค์ความรู้ และใช้หลักจินตามยปัญญาในการกลั่นกรองข้อมูลหลากหลาย เพื่อพัฒนาและสั่งสม วิเคราะห์ สังเคราะห์ สร้างเป็นองค์ความรู้อย่างมีประสิทธิภาพ หลักแนวคิดทฤษฎีการสร้างความรู้ของเพียเจต์อธิบายถึงการสร้างความรู้ใหม่บนฐานความรู้และประสบการณ์เดิม เกิดเป็นองค์ความรู้ใหม่เฉพาะบุคคลได้เป็นอย่างดี รวมถึงต้องมีการพัฒนาต่อยอดองค์ความรู้ไปสู่ภาคปฏิบัติ ผ่านกระบวนการเรียนรู้และพัฒนาทักษะทั้ง 3 ด้านตามทฤษฎีการเรียนรู้ของบลูม ซึ่งจะครอบคลุมไปถึงการพัฒนาทักษะการเรียนรู้ ทักษะอาชีพ ทักษะสื่อสารและทักษะการใช้ชีวิตตามแนวทางทักษะศตวรรษที่ 21 ตลอดวิธีประเมินผลพัฒนาการแห่งบุคคลด้วยตัวชี้วัดทางด้านสติปัญญา พฤติของจิต พฤติกรรม และทักษะต่าง ๆ

การตั้งเป้าหมาย ความมุ่งมั่นจดจ่อ สร้างองค์ความรู้ที่ตนเองต้องการ และเพื่อตอบสนองโจทย์ความสุขในชีวิต เป็นเป้าประสงค์ในการสร้างความสุขตามทฤษฎีภาวะลื่นไหล สภาวะที่บุคคลเข้าไปจดจ่อ เป็นอันหนึ่งอันเดียวกับสิ่งที่ทำ ทำให้บุคคลสามารถสร้างความเพลิดเพลินและความสุขในช่วงเวลาที่มีคุณค่า กระทั่งสามารถก้าวข้ามผ่านตัวตนปกติที่เคยเป็น ไปสู่การพัฒนาตัวตนที่ซับซ้อนขึ้น สามารถดึงเอาศักยภาพที่แฝงอยู่มาใช้ได้มากขึ้น สร้างความเข้าใจวิถีธรรมชาติของคนได้มากขึ้น สภาวะของจิตที่มีเนื้อหาเข้มข้นจากการใส่เนื้อหาและความจดจ่อต่อเนื่องสร้างระเบียบแบบแผนโครงสร้างระบบประสาทแก่จิตและสมองให้ชัดเจนขึ้น ทำให้บุคคลนั้นมีความจำและทักษะความชำนาญด้านต่าง ๆ ดีขึ้น มีการเผื่อแผ่น้ำใจต่อผู้อื่นได้มากขึ้น สัมพันธภาพต่อสังคมก็จะดีขึ้นตาม โดยเฉพาะสำหรับคนที่มีความสัมพันธ์พื้นฐานของครอบครัวที่อบอุ่น มีความรักและความเข้าใจอันดีช่วยสนับสนุน

ความสุขที่เกิดขึ้นในภาวะต่าง ๆ สามารถวิเคราะห์และตรวจวัดได้ด้วยอุปกรณ์เครื่องมือผ่านวิวัฒนาการพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงประสาทวิทยาศาสตร์ ทำให้สามารถใช้ตัวชี้วัด (KPI) คือฮอร์โมนแห่งความสุขที่หลั่งจากสมองมนุษย์ ฮอร์โมนหรือสารความสุข 3 ชนิดที่ใช้เป็นตัวแทนความสุขในภาวะปกติของคนเรา ได้แก่ เซโรโทนิน (สารสงบ-สมดุลดี) ออกซิโตซิน (สารสัมพันธ์-สัมพันธภาพดี) และโดพามีน (สารสำเร็จ-สัมฤทธิผลดี) สามารถใช้บ่งบอกสภาวะปกติสุขหรือชีวิตที่มีดุลยภาพของคนเราได้ รวมถึงสามารถนำไปสู่แนวทางป้องกันแก้ไข หากความสมดุลของสารความสุขชนิดใดชนิด

หนึ่งอยู่ในภาวะที่ผิดปกติไปจากสภาวะสุขที่บุคคลเคยมีเคยเป็น ตามแนวทางที่ปรากฏอยู่ในทฤษฎีพิระมิด 3 สุข (The Three Happiness Pyramids Theory) นอกจากนี้การใช้ความรู้เรื่องฮอร์โมนความสุขในเชิงอนุมานจากองค์ความรู้ที่มี เช่น เซโรโทนิน จะมีมากในบุคคลที่มีสมาธิสูง นิ่งรับทุกสถานการณ์ได้ดี การนอนหลับพักผ่อนเพียงพอ ทำให้คนเราไม่เกิดอาการมึนงงจากการขาดสมดุลของเซโรโทนิน หรือ ความตื่นเต้นท้าทายในการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ สร้างโดพามีนให้เกิดขึ้นได้มาก เป็นต้น ทำให้สามารถเข้าใจระบบความสัมพันธ์มิติปัจจัยภายนอกและภายในที่เกี่ยวข้องกับการสร้างความสุขแก่ชีวิตคนเราได้ยิ่งขึ้น

จากการบูรณาการพลวัตแห่งการเรียนรู้เพื่อสร้างความสุขจากทั้ง 4 ทฤษฎีในประเด็นต่าง ๆ เหล่านี้ ทำให้ได้ข้อสรุปการสร้างความสุขกับมิติปัจจัยที่เกี่ยวข้อง จำแนกได้เป็น 2 มิติ คือ

1. **มิติปัจจัยภายนอก หรือเงื่อนไขจากปัจจัยภายนอก (Outside Factors / Conditions)**
    1) ด้านร่างกายหรือกายภาพ และสภาวะแวดล้อมต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องและส่งผลต่อกายภาพของคนทั้งหมด (Body / Physical Condition)
    2) ด้านเศรษฐกิจ ได้แก่ สัมมาชีพ ปัจจัย 4 และสิ่งที่เกี่ยวข้องกับเศรษฐกิจ วิถีดำรงชีวิตความเป็นอยู่ของคน (Economic Condition)
    3) ด้านสังคม ได้แก่ การอยู่ร่วมกันในสังคม ปฏิสัมพันธ์ในระดับต่าง ๆ การติดต่อสื่อสาร สิ่งแวดล้อมที่เกี่ยวข้องการอยู่ร่วมกันในการดำเนินชีวิต (Social Condition)
2. **มิติปัจจัยภายใน หรือเงื่อนไขจากปัจจัยภายใน (Inside Factors / Conditions)**
    1) ด้านการตั้งเป้าหมายชีวิต ((Clear) Sense of Purpose) มีทั้งเป้าหมายเล็กและใหญ่ในแต่ละช่วงเวลาของชีวิต สร้างเนื้อหาที่มีคุณค่าแก่จิต เป็นสิ่งที่ทำให้ชีวิตมีคุณค่าและความหมาย นำไปสู่การนับถือคุณค่าของตนเอง (Self Esteem)
    2) ด้านการสร้างทัศนคติ (ที่ดี) ในการดำรงชีวิต ((Growth) Attitude / Mindset) การมองโลกในแง่บวก หรือยิ่งกว่าเชิงบวกก็คือการมีปัญญามองเห็นสิ่งต่าง ๆ ตามจริง ทำให้สามารถพลิกบทบาทความทุกข์เป็นสุขได้ในทุกสถานการณ์
    3) การสร้างองค์ความรู้ ((Good) Learning & Knowledge (LK)) เพื่อทักษะการเรียนรู้ ทักษะอาชีพ การงาน สื่อสาร เทคโนโลยี และทักษะชีวิตที่ดี
    4) การสร้างความเป็นอิสระจากเงื่อนไข (Attainment of Liberty / Stillness Flowing) การพึ่งพาตนเองได้ โดยความเป็นอิสระจากเงื่อนไขภายนอกตั้งแต่ระดับเล็ก ๆ จนถึงภาวะที่เป็นอิสระจากสิ่งร้อยรัดคือกิเลสทั้งปวง (นิพพานสุข) เป็นสภาวะภายในจิตใจ

มิติปัจจัยหรือเงื่อนไขทั้งภายนอกและภายในเหล่านี้ จะได้นำไปใช้ในการบูรณาการด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้ ทั้งจากศาสตร์สมัยใหม่ที่เป็นสากลและหลักพุทธธรรมจากพุทธศาสตร์ เพื่อการสร้างความสุขอย่างยั่งยืนแก่ชีวิตคนยุคปัจจุบัน บนฐานปัจจยาการแห่งไตรสิกขา และหลักปัญญา 3 ไปตามลำดับ

2. บูรณาการพลวัตแห่งการเรียนรู้เพื่อการสร้างความสุขอย่างยั่งยืนเชิงพุทธปัญญา โดยมีจุดเริ่มต้นของการบูรณาการเพื่อสร้างความสุขอยู่ที่ “คน” เป็นศูนย์กลาง เพราะความสุขต้องเริ่มที่ตัวเอง บุคคลจึงจำเป็นต้องรู้จักตนเองและความต้องการของตนเองชัดเจนเสียก่อน แล้วตั้งเป้าหมายที่ต้องการให้ชัดเจนแจ่มแจ้ง ในงานวิจัยนี้ตั้งเป้าหมายความสุขไว้เป็น 3 ระดับ ได้แก่

1) กามสุข (KS : Kāma Sukha (Sensual Happiness)) ความสุขอย่างคฤหัสถ์ เป็นความสุขขั้น ‘เสพสนอง’ ไม่เป็นอิสระ เพราะยังขึ้นอยู่กับการพึ่งพาอาศัยสิ่งภายนอกทางด้านกายภาพหรือวัตถุเป็นหลัก

2) ฌานสุข (JS : Jhāna Sukha (Absorptional Happiness)) เป็นความสุขในระดับที่ละเอียดประณีตยิ่งขึ้น เป็นสุขขั้น ‘ข่มจิตสงบใจ’ จากการฝึกฝนอบรมจิตให้เป็นสมาธิ

3) นิพพานสุข / วิมุตติสุข (NS : Nibbāna Sukha (Perfect Happiness)) ความสุขระดับสูงสุด ซึ่งเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดแห่งการประพฤติปฏิบัติตามหลักพระพุทธศาสนา เป็นความสุขที่สมบูรณ์ ไม่ขึ้นอยู่กับสิ่งอิงอาศัยภายนอก เป็นสุขอิสรภาพอย่างแท้จริง

ประกอบเข้ากับหลักปัญญา 3 (สุตมยปัญญา-จินตามยปัญญา-ภาวนามยปัญญา) บนพื้นฐานแห่งสติ และพลวัตแห่งการเรียนรู้ตามหลักพุทธธรรมคือไตรสิกขา การพัฒนาพฤติกรรมทางด้านกาย วาจา-จิต-ปัญญา (อธิสีลสิกขา-อธิจิตตสิกขา-อธิปัญญาสิกขา) ในลักษณะที่เป็นปัจจยาการต่อกัน โดยหลักพุทธธรรมที่นำมาใช้ในการบูรณาการ ได้แก่ คิหิสุข (กามโภคีสุข 4) ทิฏฐธัมมิกัตถสังวัตตนิกธรรม 4 (ทิฏฐธัมมิกัตถประโยชน์) บุญกิริยาวัตถุ องค์ฌาน และอริยมรรคมีองค์ 8 (มัชฌิมาปฏิปทา) ซึ่งในการใช้ชีวิตจริง หลักอริยมรรคมีองค์ 8 สามารถใช้เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต เป็นเครื่องช่วยประสานขับเคลื่อนพลวัตแห่งการสร้างความสุขสู่นิพพานสุขได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังคำที่ว่า ‘ธรรมทั้งหลายที่เป็นสังขตะ มีมรรค 8 ประการเป็นยอดหรือเป็นเลิศ’[161] เพราะมรรคมีองค์ 8 ซึ่งเริ่มต้นด้วยสัมมัปปัญญาเป็นเส้นทางสู่ผลคือนิพพานสุข อนึ่ง ความเข้าใจทั้งหลักการทางโลกและทางธรรมเป็นสิ่งสำคัญ มีผลต่อการพัฒนาปัญญาและพัฒนาความสุขแก่ชีวิตมนุษย์ไปพร้อมกัน

แนวทางการบูรณาการการสร้างความสุขอย่างยั่งยืนด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญาบนฐานปัจจยาการแห่งไตรสิกขา และหลักปัญญา 3 โดยใช้สูตรความสุขจากการถอดรหัสหลักพุทธธรรมที่ใช้ในงานวิจัย ได้สูตรความสุข H1-H5 เพื่อนำไปใช้ประโยชน์ได้ดังนี้

---

[161]ดูรายละเอียดใน สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก, *ญาณสังวรธรรมธรรมาภิธาน เล่ม 3*, อ้างแล้ว, หน้า 683.

1. เพื่อพัฒนาประโยชน์คุณ 3 ซึ่งมี 2 ลักษณะคือ (1) ประโยชน์สุขปัจจุบัน ประโยชน์สุขอนาคต และประโยชน์สุขสูงสุด (นิพพานสุข) และ (2) ประโยชน์ตน ประโยชน์ท่าน และประโยชน์ส่วนรวม

2. เพื่อความอยู่ดีมีสุข มีสุขภาพกายใจที่ดี ใช้สูตรความสุข H1 : สุขสดชื่นชีวี (อยู่ดีมีสุข)

3. เพื่อความกินดีอยู่ดี ตัดปัญหาทุกข์ของชีวิตจากโรคคือความหิว และสามารถพัฒนาปัจจัยที่เกี่ยวข้องทั้งมิติปัจจัยภายนอกและภายใน (กายภาพและจิตภาพ) โดยมีสูตรสร้างความสุขที่นำไปใช้ได้ คือ สูตรความสุข H2 : สุขเศรษฐีมีทรัพย์ (กินดีอยู่ดี)

4. เพื่อสร้างสังคมมิตรดีและเป็นการวางพื้นฐานการยกระดับจากการพัฒนากายและสิ่งแวดล้อมภายนอกไปสู่การพัฒนาจิตและสิ่งแวดล้อมภายในตนเองไปโดยลำดับ ใช้สูตรสร้างสุข H3 : สุขให้รับสมานฉันท์ (สังคมมิตรดี)

5. เพื่อพัฒนาคุณภาพสิ่งแวดล้อมภายใน คือการพัฒนาจิต ยกระดับสู่การพัฒนาศักยภาพ 95% ที่แฝงฝังอยู่เป็นพลังภายในเพื่อคุณภาพ สมรรถภาพ ประสิทธิภาพของจิต ใช้สูตรสร้างสุข H4 : สุขข่มจิตสงบใจ (อยู่เย็นเป็นสุข) เพื่อบ่งบอกสภาวะจิตระดับต่าง ๆ เป็นการพัฒนาไปตามลำดับ

6. เพื่อพัฒนาปัญญาสัมมาทิฏฐิ และพัฒนาชีวิต ให้ดำเนินไปในทิศทางที่ถูกตรง กระทั่งเกิดเป็นความสุขอิสระจากเงื่อนไขทั้งปวงได้ ใช้สูตรความสุข H5 : สุขอิสรภาพ (สุขพ้นการปรุงแต่ง)

2.1 บูรณาการการสร้างความสุขอย่างยั่งยืนด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญาระดับกามสุข (มิติปัจจัยภายนอก)

มิติปัจจัยภายนอกหรือเงื่อนไขภายนอก จัดเป็นบริบทแห่งความสุข ไม่ใช่ตัวความสุขโดยตรง แต่มีผลต่อการพัฒนาความสุขและปัจจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการสร้างและพัฒนาความสุข ประกอบด้วยปัจจัยหรือเงื่อนไขทางด้านร่างกาย เศรษฐกิจ และสังคม

การบูรณาการเพื่อการสร้างและพัฒนาความสุขระดับต่าง ๆ คือ กามสุข ฌานสุข และนิพพานสุข (วิมุตติสุข) จำเป็นต้องดำเนินบนพื้นฐานแห่งปัญญาสัมมาทิฏฐิ และพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญา ซึ่งมีองค์ประกอบสำคัญคือปัจจยาการแห่งไตรสิกขา (อธิสีลสิกขา-อธิจิตตสิกขา-อธิปัญญาสิกขา หรือเรียกอย่างง่ายว่า ศีล-สมาธิ-ปัญญา คือการพัฒนาพฤติกรรมทางกายวาจา-จิต-ปัญญา) การพัฒนาความสุขระดับกามสุขนี้ เน้นที่ปัจจยาการแห่งไตรสิกขาในส่วนศีลศึกษา คือการพัฒนาด้านพฤติกรรมทางกายวาจาเป็นสำคัญ และแนวทางการบูรณาการฯ เพื่อให้สามารถสร้างและพัฒนาความสุขระดับต่าง ๆ ได้อย่างยั่งยืน เป็นประโยชน์สุขที่สามารถนำไปใช้ได้ผลจริง ก่อให้เกิดประโยชน์สุขแก่ชีวิตของบุคคลได้อย่างแท้จริงโดยลำดับ ทั้งนี้ สามารถกำหนดตัวชี้วัด (KPI) ภาวะสุขของบุคคลได้เป็น 3 ลักษณะ ได้แก่ ทางกายภาพ (และส่วนที่เกี่ยวข้องกับกายภาพ) จิตภาพ และชีวภาพ หรือกล่าวได้ว่าเป็นการพิจารณาจาก พฤติกรรม พฤติของจิต และตัวชี้วัดทางวิทยาศาสตร์

1) บูรณาการการสร้างความสุขอย่างยั่งยืนด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญา มิติปัจจัยภายนอก (ด้านร่างกาย)

‘ร่างกาย’ หรือส่วนกายภาพของมนุษย์ ตลอดสิ่งที่เกี่ยวข้องและมีผลต่อลักษณะทางกายภาพ จัดเป็นปัจจัยหรือเงื่อนไขภายนอกที่เป็นพื้นฐานสำคัญอย่างยิ่งต่อการดำเนินชีวิต และมีผลต่อการพัฒนาจิต พัฒนาปัญญา พัฒนาความสุข จึงต้องพัฒนาไปพร้อมกันกับมิติปัจจัยภายใน ไม่สามารถแยกขาดจากกันได้ การพัฒนาความสุขระดับพื้นฐานของชีวิต คือ “กามสุข” เกี่ยวข้องกับระบบประสาทต่าง ๆ ของร่างกายมนุษย์โดยตรง เป็นสุขที่ไม่ยั่งยืน เพราะอิงอาศัยอยู่กับปัจจัยภายนอกเป็นหลัก สามารถใช้สูตรความสุข คือ

KSb (Kãma Sukha : body / physical condition) :

กายดีจิตพร้อม, สิ่งแวดล้อมเหมาะสม, ไม่จมหน้าจอ

- กายดีจิตพร้อม หมายถึง กินอาหารที่มีคุณค่าอย่างพอดี นอนหลับสนิทอย่างมีคุณภาพ ขับถ่ายให้เป็นเวลา รักษาอารมณ์ไม่เครียด ออกกำลังกายสม่ำเสมอ เป็นต้น

- สิ่งแวดล้อมเหมาะสม หมายถึง บรรยากาศแวดล้อมเอื้ออำนวยต่อการดำเนินชีวิต เช่น ที่อยู่อาศัยปลอดมลพิษ คมนาคมสะดวกปลอดภัย และหากชีวิตปกติต้องอยู่ในสังคมเมืองที่พลุกพล่านจอแจ ก็ควรจัดเวลาในการอยู่กับธรรมชาติที่เป็นของจริงบ้าง อย่างน้อยที่สุดเดือนละครั้ง เป็นต้น

- ไม่จมหน้าจอ หมายถึง ไม่ใช้เวลาอยู่กับสมาร์ตโฟนหรืออุปกรณ์เทคโนโลยีตลอดโซเชียลมีเดียต่าง ๆ มากเกินไป รวมถึงไม่ปล่อยจิตปล่อยใจให้จมหรือไหลไปตามอารมณ์ความรู้สึกนึกคิดปรุงแต่งที่เกิดจากอิทธิพลของการเสพสื่อจากสมาร์ตโฟนหรืออุปกรณ์เทคโนโลยีต่างๆ แต่ควรมีเวลาพักสายตาและสมอง แล้วจัดสรรเวลาอยู่กับครอบครัว เพื่อนสนิทมิตรสหายหรือกัลยาณมิตรทั้งหลายแบบเจอหน้าจริงกันบ้างตามสมควร เพื่อรักษาสมดุลสุขภาพ ป้องกันไม่ให้เกิดอาการเจ็บป่วยทางกายใจที่สามารถเกิดขึ้นได้จากการใช้อุปกรณ์สื่อสารต่าง ๆ เหล่านี้มากเกินพอดี

สำหรับตัวชี้วัด (KPI) ที่ใช้ได้มี 3 ลักษณะ ได้แก่ KPI1 = พฤติของจิต (M), KPI2 = พฤติกรรม (B) และ KPI3 = ฮอร์โมนแห่งความสุข (HH) ประกอบด้วย เซโรโทนิน (S) ออกซิโตซิน (O) และโดพามีน (Do)

2) บูรณาการการสร้างความสุขอย่างยั่งยืนด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญา มิติปัจจัยภายนอก (ด้านเศรษฐกิจ)

‘เศรษฐกิจ’ จัดได้ว่ามีความสำคัญต่อฐานะของผู้ครองเรือนเป็นอย่างยิ่ง เพราะเป็นวิถีของคฤหัสถ์โดยตรงที่ต้องประกอบสัมมาชีพ เพื่อให้ได้มาซึ่งปัจจัยพื้นฐานที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิต ความสุขระดับนี้เป็นระดับกามสุข ยังต้องอิงอาศัยปัจจัยภายนอก เป็นสุขที่ไม่ยั่งยืน ยังจำเป็นต้องพัฒนาสู่ความสุขในระดับที่สูงขึ้นต่อไป สามารถใช้สูตรความสุข คือ

KSe (Kãma Sukha : economic condition) :

รู้ตน รู้เป้าหมาย, ปรับ Mindset บริหาร, ฝึกฝนจนชำนาญ

- รู้ตน รู้เป้าหมาย หมายถึง การที่จะทำกิจการใด ต้องรู้จักตนเองและความต้องการของตนเองให้ดีก่อน เพื่อกำหนดเป้าหมายชัดเจน ซึ่งจะส่งผลต่อการสร้างทัศนคติ การกำหนดแนวคิดที่จะนำไปสู่เป้าหมายด้วยความสำเร็จ

- ปรับ Mindset บริหาร หมายถึง การสร้างทัศนคติ การกำหนดแนวคิด กรอบแนวคิด ในการบริหารจัดการชีวิต และสิ่งที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตในทุกด้าน

- ฝึกฝนจนชำนาญ หมายถึง เมื่อรู้เป้าหมายชัดเจน ทราบแนวทางที่จะดำเนินไปแล้ว ต้องแสวงหาความรู้ เพื่อสร้างองค์ความรู้ในเรื่องนั้น ๆ และฝึกฝนให้ชำนาญจนเกิดเป็นทักษะ

สำหรับตัวชี้วัด (KPI) ที่ใช้ได้มี 3 ลักษณะ ได้แก่ KPI1 = พฤติของจิต (M), KPI2 = พฤติกรรม (B) และ KPI3 = ฮอร์โมนแห่งความสุข (HH) ประกอบด้วย โดพามีน (Do) และ เซโรโทนิน (S)

3) บูรณาการการสร้างความสุขอย่างยั่งยืนด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญา มิติปัจจัยภายนอก (ด้านสังคม)

มนุษย์เป็นสัตว์สังคม และมีความสุขจากการเป็นที่ยอมรับ เป็นที่ไว้วางใจของเพื่อนร่วมสังคม จากงานวิจัยของศาสตราพอล แซ็ก และ World Happiness Report 2023 ยืนยันว่า การเอื้อเฟื้อแบ่งปัน ความมีน้ำใจ เมตตากรุณาต่อกัน ทำให้คนมีความสุข ซึ่งหัวใจและสมองสามารถรับรู้และยืนยันได้ด้วยการหลั่งฮอร์โมนออกซิโตซินออกมา ความสุขระดับนี้เป็นระดับกามสุข ยังต้องอิงอาศัยปัจจัยภายนอก เป็นสุขที่ไม่ยั่งยืน ยังจำเป็นต้องพัฒนาสู่ความสุขในระดับที่สูงขึ้นต่อไป สามารถใช้สูตรความสุข คือ

KSs (Kãma Sukha: social condition) :

รู้ให้รู้รับ รู้คุณค่าตน, รู้รับฟัง, สร้างสัมพันธภาพที่ดี

- รู้ให้รู้รับ หมายถึง มีจิตใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่แก่ผู้อื่น เป็นผู้ให้ด้วยเมตตากรุณา และรู้จักการเป็นผู้รับที่ดีแล้วฝึกส่งกลับคืน เสียสละในฐานะผู้ให้บ้าง เป็นการสร้างคุณค่าน่านับถือให้แก่ตนเอง ประกอบกับการฝึกฝนตนเองในความรู้ความชำนาญต่าง ๆ ไม่ท้อถอยโดยง่าย

- รู้รับฟัง หมายถึง ฝึกฝนเป็นผู้ฟังที่ดี รู้จักกลั่นกรองข้อมูลที่เป็นคุณประโยชน์เข้าสู่ระบบความคิดและประมวลผล (deep listening) ทั้งจากการฟัง อ่าน สนทนา สืบค้นจาก Search Engine ที่เป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาสุตมยปัญญา ต่อยอดไปถึงการพัฒนาจินตามยปัญญา และหลีกเลี่ยงประเด็นที่นำไปสู่ความขัดแย้ง อาทิ การไม่ใช้ Hate Speech เป็นต้น

- สร้างสัมพันธภาพที่ดี หมายถึง มีน้ำใจต่อผู้อื่น เป็นที่ยอมรับและให้การยอมรับ หรือความไว้วางใจแก่เพื่อนร่วมสังคม ตั้งแต่สมาชิกครอบครัว ที่ทำงาน ชุมชน หรือสังคมแวดล้อมอื่น ๆ

สำหรับตัวชี้วัด (KPI) ที่ใช้ได้มี 3 ลักษณะ ได้แก่ KPI1 = พฤติของจิต (M), KPI2 = พฤติกรรม (B) และ KPI3 = ฮอร์โมนแห่งความสุข (HH) ประกอบด้วย ออกซิโตซิน (O) และ เซโรโทนิน (S)

2.2 บูรณาการการสร้างความสุขอย่างยั่งยืนด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญา ระดับฌานสุข (มิติปัจจัยภายใน)

มิติปัจจัยภายในมีผลต่อการพัฒนาปัญญา พัฒนาความสุข และพัฒนาชีวิตโดยตรง ผู้ที่จะสามารถพัฒนาปัจจัยภายในได้ดีต้องเริ่มต้นจากการรู้จักตัวเองให้ดีก่อน รู้ความต้องการของตัวเองชัดเจน บนพื้นฐานแห่งสัมมาทิฏฐิ และปัจจยาการแห่งไตรสิกขา (เน้นด้านจิตศึกษา) ประกอบกับหลักปัญญา 3 กำหนดมิติปัจจัยภายในหรือเงื่อนไขภายในเพื่อการสร้างและพัฒนาความสุข ประกอบด้วย 3 ด้านคือ ด้าน การตั้งเป้าหมายชีวิต การสร้างทัศนคติในการดำรงชีวิต และ การสร้างองค์ความรู้

1) บูรณาการการสร้างความสุขอย่างยั่งยืนด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญา มิติปัจจัยภายใน (ด้านการตั้งเป้าหมายชีวิต)

ทุกชีวิตต้องมีเป้าหมายไม่ว่าจะเล็กหรือใหญ่ เพื่อให้เกิดความหมายกับชีวิต การมีเป้าหมายทำให้คนมีความมุ่งมั่น มีพลังใจ มีอิทธิบาทธรรม ในการที่จะเดินทางไปให้ถึงความสำเร็จ นำไปสู่การสร้างทัศนคติ แนวคิดในการพัฒนาต่อไป การตั้งเป้าหมายทำได้ 2 วิธี คือ ตั้งไว้ที่จุดสูงสุด เช่น การพัฒนาความสุข 3 ระดับ เป้าหมายคือความสุขสูงสุด ได้แก่ นิพพานสุข หรือการตั้งเป้าหมายจากเป้าหมายเล็ก ๆ ให้สำเร็จแล้วค่อยขยับขยายไปสู่เป้าหมายที่ใหญ่ขึ้นเรื่อย ๆ จนกระทั่งถึงจุดสูงสุด ความสุขจากการพัฒนามิติปัจจัยภายในเกิดจากการพัฒนาจิตโดยตรง และการตั้งเป้าหมายที่ดี รู้วิธีสร้างเหตุให้ไปถึงผลที่ต้องการ จะทำให้สามารถใช้ชีวิตได้อย่างเป็นสุข แม้แต่ระหว่างการรอคอยผลที่ต้องการ และเป็นจุดตั้งต้นของการก่อรูปโครงสร้างระบบประสาทจิตที่ดีที่จะนำชีวิตไปสู่ความสำเร็จที่ดีงามได้ สามารถอธิบายกระบวนการพลวัตดังกล่าวได้ตามแนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้ร่วมสมัยประกอบกับแนวทางประสาทวิทยาศาสตร์ในเชิงพลวัต และสามารถใช้สูตรความสุข คือ

JSp (Jhāna Sukha : (Clear) Sense of purpose) : สร้างการรับรู้ทางจิตให้หนักแน่น

หมายถึง การกำหนดเป้าหมายที่ชัดเจน มีความมุ่งมั่น จดจ่อต่อเนื่องในการทำงานทุกอย่าง ทำให้จิตมีความเข้มข้นและหนาแน่นในเนื้อหาที่ต้องการ จนกระทั่งไม่มีสิ่งอื่นมาทำให้เบี่ยงเบนไขว้เขวได้ ซึ่งจะเป็นเหตุปัจจัยเพื่อนำเข้าสู่องค์ธรรมสมาธิที่จะนำเข้าสู่ความสุขในระดับฌานสุขต่อไปได้ง่ายขึ้น

สำหรับตัวชี้วัด (KPI) ที่ใช้ได้มี 3 ลักษณะ ได้แก่ KPI1 = พฤติของจิต (M), KPI2 = พฤติกรรม (B) และ KPI3 = ฮอร์โมนแห่งความสุข (HH) ประกอบด้วยเซโรโทนิน (S) และ โดพามีน (Do)

2) บูรณาการการสร้างความสุขอย่างยั่งยืนด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญา มิติปัจจัยภายใน (ด้านการสร้างทัศนคติในการดำรงชีวิต)

เมื่อมีเป้าหมายที่ถูกตรงและชัดเจน จะนำไปสู่ทัศนคติ แนวคิด และกรอบแนวคิดที่ชัดเจนถูกตรงตามเป้าหมายที่ต้องการ ทัศนคติที่ดีจะนำไปสู่พลังใจที่แข็งแกร่ง ความพากเพียรพยายามนำไปสู่การฝึกฝนทักษะและพัฒนาตนเองในด้านต่าง ๆ ทำให้ยืดหยุ่นต่อสถานการณ์ได้ดี ล้มได้ลุกเป็นมองเห็นโอกาสในวิกฤต ซึ่งเหล่านี้ไม่เพียงแต่เป็นคุณสมบัติที่สังคมโลกยุคปัจจุบันต้องการอย่างยิ่งเท่านั้น แต่ยังเป็นคุณสมบัติของการมีชีวิตอยู่รอดด้วยดีในยุคพลิกผันอีกด้วย จึงควรฝึกไว้ให้เป็นวิถีชีวิต สามารถใช้สูตรความสุข คือ

JSa (Jhāna Sukha: (Growth) attitude / Mindset): กลั่นกรองอย่างมีวิจารณญาณ

หมายถึง พิจารณาสิ่งต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องให้สอดคล้องกับเป้าหมายที่ตั้งไว้ ทบทวนและไตร่ตรองอย่างละเอียดรอบคอบ เห็นชัดตามเหตุปัจจัยที่เป็นจริงอย่างผู้มีปัญญา ฝึกฝนซ้ำ ๆ บ่อย ๆ ด้วยความเพียร เพื่อให้แนวทางสร้างเซลล์สื่อประสาทชัดเจนในเรื่องนั้น ๆ ยิ่งขึ้น เพื่อพัฒนาต่อไปเป็นประสบการณ์เรียนรู้ใหม่ ที่จะนำไปใช้ในทางที่ก่อให้เกิดประโยชน์สุขอย่างถูกต้อง เสมือนมีเข็มทิศในการกำหนดทิศทางที่ถูกตรงแก่ชีวิต เพื่อดำเนินสู่เป้าหมายแห่งความสำเร็จ

สำหรับตัวชี้วัด (KPI) ที่ใช้ได้มี 3 ลักษณะ ได้แก่ KPI1 = พฤติของจิต (M), KPI2 = พฤติกรรม (B) และ KPI3 = ฮอร์โมนแห่งความสุข (HH) ประกอบด้วย เซโรโทนิน (S) ออกซิโตซิน (O) และโดพามีน (Do)

3) บูรณาการการสร้างความสุขอย่างยั่งยืนด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญา มิติปัจจัยภายใน (ด้านการสร้างองค์ความรู้)

พลวัตแห่งการเรียนรู้เกิดขึ้นตั้งแต่มนุษย์เกิดจนกระทั่งวันที่จากโลกนี้ไป ทุก ๆ การเรียนรู้นำไปสู่ความเปลี่ยนแปลงและพัฒนา และนำไปสู่ปัญญารู้แจ้งเห็นจริงได้ ความรู้และองค์ความรู้จึงเป็นสิ่งที่สามารถพัฒนาได้ต่อเนื่องตลอดเวลาตลอดชีวิต และวิธีการเรียนรู้ที่ดีที่สุดก็คือการลงมือทำด้วยตัวเองสามารถใช้สูตรความสุข คือ

JSlk (Jhāna Sukha : (Good) learning & knowledge) : สร้างสมรรถภาพแก่จิต

หมายถึง การสร้างพลังความเข้มข้นแก่จิต โดยการเพ่งหรือทำให้จิตมีความกลมกลืนเป็นเนื้อเดียวกันกับสิ่งที่ทำอยู่ในปัจจุบันซึ่งสอดคล้องกับเป้าหมายและทัศนคติที่ได้ตั้งไว้อย่างจดจ่อต่อเนื่อง ทำให้จิตเข้มแข็ง มีกำลัง และความกลมกลืนที่ทำให้บุคคลก้าวข้ามผ่านความเป็นตัวตน จะช่วยดึงศักยภาพแฝงที่มีอยู่ภายในออกมาใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อเป็นพื้นฐานสำคัญสำหรับการพัฒนาปัญญาความรู้แจ้งเห็นจริง ที่จะนำสู่ความเป็นอิสระจากเงื่อนไขต่าง ๆ สู่ความสุขอิสรภาพแท้จริงได้ต่อไป

สำหรับตัวชี้วัด (KPI) ที่ใช้ได้มี 3 ลักษณะ ได้แก่ KPI1 = พฤติของจิต (M), KPI2 = พฤติกรรม (B) และ KPI3 = ฮอร์โมนแห่งความสุข (HH) ซึ่งประกอบด้วย เซโรโทนิน (S) โดพามีน (Do) และออกซิโตซิน

2.3 บูรณาการการสร้างความสุขอย่างยั่งยืนด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญา ระดับนิพพานสุข (มิติปัจจัยภายใน)

ความสุขของคนในการดำเนินชีวิตในโลกยุคปัจจุบัน โดยทั่วไปอยู่ในระดับกามสุขซึ่งยังต้องอิงอาศัยอยู่กับเงื่อนไขหรือปัจจัยที่เป็นสิ่งภายนอกทั้งหลาย เป็นความสุขที่ไม่มีความเที่ยงแท้แน่นอน การพัฒนาความสุขในระดับที่สูงขึ้น เป็นการพัฒนาที่มิติปัจจัยหรือเงื่อนไขภายใน เพื่อสร้างความสุขในบุคคลด้วยตนเอง ตั้งต้นจากการรู้จักตนเองและความต้องการของตนเองให้ชัดเจน การตั้งเป้าหมายที่ดีบนพื้นฐานปัญญาสัมมาทิฏฐิ ทำให้เกิดทัศนคติที่ดี มีวิธีแสวงหาความรู้ที่ดี มีกำลังใจที่แข็งแกร่ง ขั้นตอนการพัฒนาจิต ทำให้สามารถค่อยปรับเงื่อนไขในการดำเนินชีวิต ค่อย ๆ ปล่อย ค่อย ๆ ลดเงื่อนไขที่เคยผูกติดคิดยึด จากจุดเล็ก ๆ ค่อยพัฒนาไปสู่การปลดล็อคเงื่อนไขที่ใหญ่ขึ้น จนกระทั่งสามารถเป็นอิสระได้จากเงื่อนไขทั้งปวง สำหรับในทางพระพุทธศาสนา กำหนดเป้าหมายแห่งการพัฒนาความสุขระดับสูงสุดคือ ‘นิพพานสุข หรือ วิมุตติสุข’

1) บูรณาการการสร้างความสุขอย่างยั่งยืนด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญา มิติปัจจัยภายใน (ด้านการสร้างความเป็นอิสระจากเงื่อนไข)

ความเป็นอิสระจากเงื่อนไขในทางพระพุทธศาสนา หมายถึง การเป็นอิสระจากกิเลสเครื่องร้อยรัดจิตใจทั้งปวง เป็นสภาวะของนิพพานสุข (วิมุตติสุข) ซึ่งเกิดจากการพัฒนาจิตและพัฒนาปัญญาจากสภาวะสมาธิและวิปัสสนาภาวนา จนกระทั่งเกิดปัญญารู้แจ้งเห็นสรรพสิ่งตามความเป็นจริงของธรรมชาติ โดยสูงสุดของการพัฒนาปัญญาคือปัญญารู้แจ้งการดับทุกข์ ทำให้บุคคลสามารถข้ามพ้นจากภาวะของปุถุชนสู่ความเป็นอริยชน ซึ่งจำแนกได้เป็น 4 ระดับ (ใช้สังโยชน์ 10 เป็นตัวชี้วัด) โดยพิจารณาตามลักษณะของการปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในตัวตน เป็นสภาวะที่พ้นจากการปรุงแต่งทั้งปวง ได้แก่

1. อิสรภาพ ระดับที่ 1 : อิสระจากสังโยชน์ 3 ข้อแรก คือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส หรือสรุปเป็นคำง่าย ๆ คือ ไร้ยึดมั่น-ผ่านสงสัย-ไม่ถือผิดในกฎ เรียกชื่อเฉพาะว่า “โสดาบันบุคคล”

2. อิสรภาพ ระดับที่ 2 : อิสระจากสังโยชน์ 3 ข้อแรก และเบาบางจากสังโยชน์อีก 2 ข้อ (ข้อที่ 4-5) คือ ไร้ยึดมั่น-ผ่านสงสัย-ไม่ถือผิดในกฎ-กามราคะและปฏิฆะเบาบาง) เรียกว่า “สกทาคามีบุคคล”

3. อิสรภาพ ระดับที่ 3 : อิสระจากสังโยชน์ 5 ข้อคือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส กามราคะ ปฏิฆะ คือ ไร้ยึดมั่น-ผ่านสงสัย-ไม่ถือผิดในกฎ-พ้นกามราคะและปฏิฆะ เรียกว่า “อนาคามีบุคคล”

4. อิสรภาพ ระดับที่ 4 : อิสระจากสังโยชน์ทั้ง 10 ข้อ คือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส กามราคะ ปฏิฆะ รูปราคะ อรูปราคะ มานะ อุทธัจจะ อวิชชา หรือกล่าวสรุปโดยรวมคือ เป็นอิสระจากราคะ โทสะ โมหะ คือกิเลสทั้งปวง เรียกว่า “อรหันตบุคคล”

สามารถใช้สูตรความสุข คือ

NSuf (Nibbāna Sukha : Attainment of Liberty / Unconditioned freedom) : อิสระจากเงื่อนไข (4 ระดับ)

หมายถึง สภาวะที่บุคคลสามารถยกระดับจิตของตนขึ้นพ้นจากการปรุงแต่งในระดับต่าง ๆ ได้ 4 ระดับ (ใช้สังโยชน์ 10 เป็นตัวชี้วัด) เป็นองค์ธรรมที่บุคคลสามารถฝึกฝนและพัฒนาให้เกิดขึ้นได้ และอริยบุคคลผู้สามารถละความมีตัวตนได้ตั้งแต่ระดับโสดาบันเป็นต้นไป ย่อมสามารถเข้าถึงความสุขลักษณะดังกล่าว

NSsf (Nibbāna Sukha : Attainment of enlightenment / Stillness Flowing) : สงบนิ่งในเคลื่อนไหว

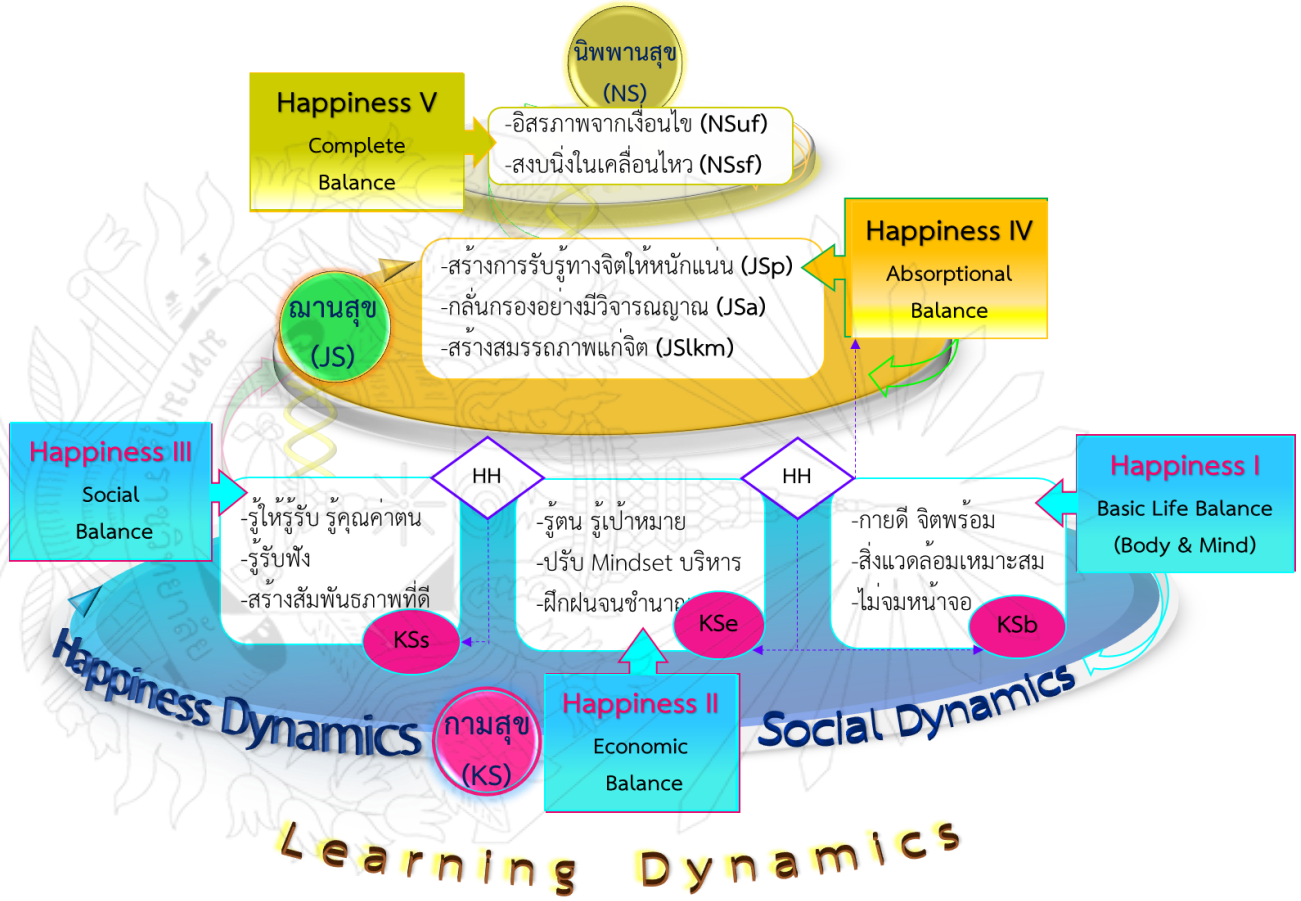
หมายถึง สภาวะนิพพานสุข เป็นความสุขแท้ด้วยอิสระจากเครื่องร้อยรัดคือกิเลสทั้งปวง เป็นสภาวะที่บุคคลสามารถยกระดับจิตขึ้นเหนือสุขเหนือทุกข์ ไม่มีการปรุงแต่งใด ๆ ไม่หวั่นไหวไปกับโลกธรรมที่เคลื่อนไหวอยู่รอบตัว เพราะมีปัญญารู้แจ้งเห็นในสรรพสิ่งตามที่เป็นจริง จึงสามารถอยู่เย็นเป็นสุข เป็นอิสรภาพได้ตลอดเวลา

ในเชิงบูรณาการ บุคคลสามารถมองว่านิพพานคือความดับทุกข์ อยู่เย็นเป็นสุขได้ในทุกขณะปัจจุบัน โดยไม่ต้องรอข้ามภพข้ามชาติ (สันทิฏฐิกนิพพาน) นอกจากนี้ การทำใจให้ปลอดโปร่งโล่งสบาย ทำหน้าที่ปัจจุบันให้ดีที่สุดโดยไม่มีความรู้สึกตกค้าง ทำให้ไม่เป็นทุกข์เพราะความคิด ซึ่งถือได้ว่าเป็นนิพพานสุขโดยนัย เพื่อคลี่คลายปัญหาของคนส่วนใหญ่ในยุคนี้ได้อีกนัยหนึ่ง

สำหรับการใช้ตัวชี้วัดภาวะสุขในระดับนิพพานสุขนั้น พบว่า ยังไม่มีอุปกรณ์หรือเครื่องมือทางวิทยาศาสตร์ใด ๆ ที่สามารถตรวจวัดสภาวะนิพพานสุขที่แท้จริงได้ เพราะเป็นสภาวะที่รู้ได้เฉพาะบุคคล ที่เรียกว่าเป็น ‘ปัจจัตตัง’ คือบุคคลจะรู้ได้เฉพาะตนเท่านั้น ดังนั้น การใช้ตัวชี้วัด (KPI) ใด ๆ จึงใช้ได้เฉพาะกับสภาวะของอิสรภาพ 3 ระดับต้น หรือในความหมายของนิพพานสุขในเชิงบูรณาการเท่านั้น โดยตัวชี้วัดที่สามารถใช้ได้มี 3 ลักษณะ ได้แก่ KPI1 = พฤติของจิต (M), KPI2 = พฤติกรรม (B) และ KPI3 = ฮอร์โมนแห่งความสุข (HH) ซึ่งประกอบด้วย เซโรโทนิน (S), โดพามีน (Do) และออกซิโตซิน (O)

อนึ่ง ในการฝึกฝนการสร้างและพัฒนาความสุขระดับต่าง ๆ เพื่อพิจารณานำไปใช้ในชีวิตจริงนั้น เริ่มจากสติและปัญญาสัมมาทิฏฐิ ในการกำหนดเป้าหมายเป็นเนื้อหาที่หนักแน่นในจิตอย่างถูกตรงต่อการพัฒนาความสุข โดยมีเป้าหมายสูงสุดที่นิพพานสุข พิจารณาเงื่อนไขหรือปัจจัยที่เกี่ยวข้องทั้งภายนอกและภายในต่อการสร้างและพัฒนาความสุข โดยเฉพาะมิติปัจจัยภายในซึ่งมีผลต่อการพัฒนาความสุขภายในบุคคลโดยตรง ดำเนินไปบนฐานปัจจยาการแห่งไตรสิกขา เริ่มต้นจากการพัฒนาพฤติกรรมทางกายวาจา จิต และปัญญา ซึ่งจะมีผลสืบเนื่องส่งต่อกันเป็นลักษณะพลวัต ประกอบกับหลักปัญญา 3 ในการพัฒนาจิตให้มีความพร้อมต่อการพัฒนาสู่ความสุขในระดับที่ละเอียดลึกซึ้ง ฝึกฝนการไม่ปรุงแต่งอย่างผู้มีสติสัมปชัญญะ เป็นการฝึกยกระดับจิตให้เหนือความรู้สึกสุขทุกข์ เพราะเมื่อดับทุกข์ร้อนได้ ใจก็ร่มเย็นเป็นสุข เป็นอิสระจากความทุกข์ได้ทันทีในปัจจุบัน ค่อย ๆ สั่งสมกระทำอย่างต่อเนื่องให้เป็นโปรแกรมจิต โปรแกรมสมอง ซึ่งจะค่อยถักทอสู่โครงสร้างระบบประสาทจิตของบุคคลให้กลายเป็นความคุ้นชินสู่พฤติของจิต พฤติกรรม เป็นอุปนิสัยต่อ ๆ ไป ตามแนวทางพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงประสาทวิทยาศาสตร์

ดังนั้น การบูรณาการการสร้างความสุขด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญาจะสามารถดำเนินการได้ด้วยส่วนผสมที่ลงตัวระหว่างพลวัตแห่งการเรียนรู้ในทางโลกและทางธรรม ตลอดถึงวิวัฒนาการที่เกิดจากพลวัตแห่งการเรียนรู้ เพื่อสร้างเสริมเติมเต็มและพัฒนาเป็นพลวัตแห่งความสุข สู่พลวัตแห่งชีวิตและพลวัตแห่งสังคมที่เป็นสุข ดี งาม สำหรับแต่ละบุคคลผู้น้อมนำศึกษาและนำไปใช้ในชีวิตจริงอย่างเข้าใจ บนพื้นฐานแห่งปัญญาสัมมาทิฏฐิ พร้อมทั้งการสร้างตัวชี้วัดทั้งที่เป็นรูปธรรมและนามธรรม ให้สอดคล้องกับยุคสมัยได้ตามระดับของความสุข ตามลักษณะและเป้าหมายของแต่ละบุคคล โดยมีนิพพานสุข (วิมุตติสุข) เป็นเป้าหมายความสุขสูงสุดที่มนุษย์จะพึงพัฒนาไปให้ถึงได้ สามารถสรุปการบูรณาการการสร้างความสุข 3 ระดับด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญา ทั้งด้านมิติปัจจัยหรือเงื่อนไขภายนอกและภายใน ได้ดังภาพที่ 4.20



ภาพที่ 4.20 สรุปบูรณาการการสร้างความสุข 3 ระดับ ด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญา

ที่มา : พนัชพงษ์พรรณ โพธิสถิรวรางกูร

บทที่ 5
สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาวิจัยเรื่อง “รูปแบบการสร้างความสุขอย่างยั่งยืนด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญา” นี้ ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาค้นคว้าแนวคิด ทฤษฎี จากข้อมูลปฐมภูมิ ข้อมูลทุติยภูมิ เอกสารวิชาการ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อใช้กำหนดกรอบแนวคิดการศึกษางานวิจัย ตลอดถึงการสร้างเครื่องมือสำหรับใช้ในงานวิจัย โดยมีวัตถุประสงค์ 4 ประการ ดังนี้

1. เพื่อศึกษาพลวัตแห่งการเรียนรู้ในการสร้างความสุข
2. เพื่อศึกษาหลักพุทธธรรมในการสร้างความสุข
3. เพื่อบูรณาการการสร้างความสุขอย่างยั่งยืนด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญา
4. เพื่อนำเสนอแนวทางและองค์ความรู้เกี่ยวกับ “รูปแบบการสร้างความสุขอย่างยั่งยืนด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญา”

งานวิจัยนี้เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) เป็นหลัก ดำเนินการเก็บข้อมูลจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และเก็บข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) จำนวน 15 รูป/คน ประกอบด้วยผู้ทรงคุณวุฒิผู้เชี่ยวชาญพลวัตแห่งการเรียนรู้ในการสร้างความสุข ด้านความสุข 5 รูป/คน ด้านการเรียนรู้ 5 รูป/คน และด้านพุทธธรรม 5 รูป/คน โดยใช้เครื่องมือคือการสัมภาษณ์เชิงลึก (In–depth Interview) เพื่อสนับสนุนข้อมูลเชิงเอกสารให้มีความสมบูรณ์ และเพื่อตรวจสอบข้อมูลทั้ง 3 เส้า (Triangulation) ให้มีความสอดคล้องกัน รวบรวมและนำข้อมูลมาวิเคราะห์สังเคราะห์ สรุปความ เพื่อนำเสนอแนวทางและสร้างองค์ความรู้ใหม่เกี่ยวกับรูปแบบการสร้างความสุขอย่างยั่งยืนด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญา นำเสนอในเชิงพรรณนาโวหาร

5.1 สรุปผลการวิจัย

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ อาศัยข้อมูลจากการทำวิจัยทุกขั้นตอนตามวัตถุประสงค์ เพื่อให้ได้ทราบประเด็นสำคัญในแต่ละด้าน แล้วนำมาวิเคราะห์และสังเคราะห์เพื่อนำเสนอแนวทางตลอดสร้างองค์ความรู้เกี่ยวกับ “รูปแบบความสุขอย่างยั่งยืนด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญา” ได้ผลการวิจัยดังนี้

5.1.1 พลวัตแห่งการเรียนรู้ในการสร้างความสุข

พลวัตแห่งการเรียนรู้ในการสร้างความสุข เป็นการเรียนรู้และกระบวนการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นตลอดทุกช่วงขณะการดำรงชีวิตของมนุษย์ เพื่อพัฒนาปัญญา แล้วสามารถนำปัญญานั้นไปใช้ในการสร้างและพัฒนาให้เกิดความสุขแก่ชีวิตด้านต่าง ๆ จากผลการวิจัยพบว่า แนวคิดทฤษฎีการสร้างความรู้ของเพียเจต์ช่วยให้เข้าใจกระบวนการสร้างความรู้ของสมองมนุษย์ซึ่งมีลักษณะเป็นพลวัต แนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้ของบลูมช่วยให้เข้าใจแนวทางพัฒนาการเรียนรู้ด้านต่าง ๆ ที่สอดคล้องกับทักษะศตวรรษที่ 21 ตลอดถึงแนวทางการประเมินผลพัฒนาการด้านสติปัญญา (พุทธิพิสัย) บุคลิกภาพ (จิตพิสัย) และทักษะความชำนาญต่าง ๆ (ทักษะพิสัย) แนวคิดทฤษฎีภาวะลื่นไหล (Flow) ช่วยให้เข้าใจการสร้างความสุขจากความจดจ่อต่อเนื่องสู่ภาวะลื่นไหลเพื่อสร้างสมาธิสุขและเป็นพื้นฐานสำคัญในการพัฒนาต่อเนื่องไปยังฌานสุข แนวคิดทฤษฎีพิระมิดสามสุขช่วยให้เข้าใจแนวทางสร้างภูมิต้านทานความทุกข์เพิ่มความตระหนักรู้ความสุขในการใช้ชีวิตปกติของคนทั่วไป และวิวัฒนาการพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงประสาทวิทยาศาสตร์ช่วยให้เข้าใจกระบวนการเรียนรู้ที่นำไปสู่กระบวนการสร้างความสุขในเชิงรูปธรรม มีตัวชี้วัดสภาวะสุขคือฮอร์โมนจากสมองมนุษย์ ผลการวิจัยทำให้ทราบชัดเจนว่า พลวัตแห่งการสร้างและพัฒนาความสุขเป็นทักษะที่มนุษย์สามารถสร้างและพัฒนาให้เกิดขึ้นได้ด้วยตนเอง ซึ่งต้องดำเนินควบคู่ไปพร้อมกับพลวัตแห่งการเรียนรู้เพื่อพัฒนาปัญญาโดยอาศัยกระบวนการเรียนรู้และกระบวนการทางสังคม ซึ่งมีความต่อเนื่องเชื่อมโยงอาศัยกันและกันในการพัฒนาไปเป็นลำดับ

ข้อสรุปจากแนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้และองค์ประกอบพลวัตแห่งการเรียนรู้ทำให้ทราบว่าการสร้างและพัฒนาความสุขมีปัจจัยหรือเงื่อนไขที่เกี่ยวข้องซึ่งต้องพัฒนาไปด้วยกันตลอดชีวิตการเรียนรู้ของมนุษย์ 2 มิติ คือมิติปัจจัยหรือเงื่อนไขภายนอกและมิติปัจจัยหรือเงื่อนไขภายใน สอดคล้องกับงานวิจัยของ Ohrnberger, J., Fichera, E., & Sutton, M ที่พบว่ามิติด้านกายภาพและจิตภาพของคนมีผลต่อกัน ไม่สามารถแยกขาดจากกัน และงานวิจัยของ Eric R. Kandell ที่พบว่าปัจจัยแวดล้อมทั้งภายนอกและภายในมีความสำคัญต่อประสบการณ์การเรียนรู้ของบุคคลยิ่งกว่ามิติทางพันธุกรรม งานวิจัยนี้ได้สรุปมิติปัจจัยหรือเงื่อนไขภายนอก ประกอบด้วย 3 ด้าน คือ (1) ด้านร่างกายหรือกายภาพ (2) ด้านเศรษฐกิจ (การงานอาชีพ-รายได้) และ (3) ด้านสังคม (การอยู่ร่วมกันในสังคม) และ มิติปัจจัยหรือเงื่อนไขภายใน 4 ด้าน คือ (1) ด้านการตั้งเป้าหมายชีวิต (2) ด้านการสร้างทัศนคติในการดำรงชีวิต (3) ด้านการสร้างองค์ความรู้ และ (4) ด้านการสร้างความเป็นอิสระจากเงื่อนไข

การอธิบายความสุขจากนามธรรมสู่รูปธรรม โดยพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงประสาทวิทยาศาสตร์ ทำให้ทราบว่าการพัฒนามิติปัจจัยหรือเงื่อนไขภายในทั้ง 4 ด้าน ซึ่งมีผลต่อความรู้สึกสุขทุกข์ของมนุษย์โดยตรง เป็นเครื่องช่วยให้บุคคลเกิดความตระหนักรู้ในเป้าหมายที่ชัดเจน ส่งเสริมให้เกิดความเข้าใจและนับถือในคุณค่าของตนเอง นำไปสู่การสร้างทัศนคติและแนวคิดที่มีความหมายต่อ

การพัฒนาความสุขแก่ชีวิตโดยตรง อันจะนำไปสู่ความมุ่งมั่น ความจดจ่อต่อเนื่องในการแสวงหาความรู้ในด้านที่จะเพิ่มคุณค่า ความหมายและความสุขแก่ชีวิต การทำงานของเซลล์สื่อประสาทเกิดขึ้นตั้งแต่เริ่มต้นกระบวนการรับรู้สู่การเรียนรู้ เพื่อถักทอโครงข่ายเส้นใยประสาทเพื่อสร้างเนื้อหาในจิตจากเป้าหมายที่กำหนดไว้อย่างหนักแน่น ขยายผลเป็นเนื้อหาที่เข้มข้นหนาแน่นในระดับจิตและสมอง เกิดเป็นทัศนคติและความรู้ที่เกิดจากความเพียรพยายามของบุคคลในการกระทำซ้ำ ๆ อย่างต่อเนื่องจนกระทั่งกลายเป็นกระบวนการเชิงพลวัต ส่งผลให้เซลล์สื่อประสาทสร้างโครงข่ายเส้นใยประสาทได้อย่างต่อเนื่องเกิดเป็นการสร้างองค์ความรู้ขึ้นในเนื้อสมอง และนำไปสู่การพัฒนาทักษะด้านต่าง ๆ ที่จำเป็นต่อวิชาชีพในเชิงเศรษฐกิจ การพัฒนาร่างกายหรือลักษณะทางกายภาพ ตลอดการพัฒนากระบวนการทางสังคมซึ่งจะส่งเสริมให้กระบวนการเรียนรู้มีความชัดเจนยิ่งขึ้น ภาวะความสุขสามารถชี้วัดได้ด้วยฮอร์โมนแห่งความสุขที่หลั่งจากสมองมนุษย์ กำหนดไว้ 3 ชนิด คือ เซโรโทนิน (สารสงบ-สมดุลดี) โดพามีน (สารสำเร็จ-สัมฤทธิผลดี) และออกซิโตซิน (สารสัมพันธ์-สัมพันธภาพดี) ภาวะขาดสมดุลของฮอร์โมนชุดนี้ใช้เป็นตัวชี้วัดภาวะซึมเศร้า

สังคมโลกยุคดิจิตัลในปัจจุบัน เนื่องจากพลวัตแห่งการเรียนรู้มีการพัฒนาอย่างก้าวกระโดด ส่งผลให้พลวัตแห่งสังคมและคนในสังคมปรับตัวตามไม่ทันความล้ำยุคของวัตถุต่าง ๆ ช่องว่างแห่งวิวัฒนาการที่ขยายตัวอย่างไม่มีขอบเขตจำกัด ทำให้คนดิ้นรนเดือดร้อนด้วยกระแสแห่งความทะยานอยาก เกิดภาวะไร้สุข ส่งผลกระทบเชิงลบทั้งต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจของพลเมืองโลก การบูรณาการศาสตร์ต่าง ๆ เพื่อตอบโจทย์การสร้างและพัฒนาความสุขแก่ชีวิตจึงเป็นสิ่งที่ผู้คนพากันแสวงหาและพบว่าหนทางที่จะนำสู่คำตอบความสุขที่ต้องการ ต้องอาศัยพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญาเป็นสำคัญ

5.1.2 พุทธปัญญาในการสร้างความสุข

หลักพุทธธรรมที่นำมาใช้เสริมสร้างให้เกิดความสุขตามกระบวนการพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญา งานวิจัยนี้พิจารณาจากมิติปัจจัยหรือเงื่อนไขที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาปัญญาและการพัฒนาความสุขในวิถีชีวิตของมนุษย์ยุคปัจจุบัน สามารถจำแนกหลักพุทธธรรมที่นำมาใช้ได้ดังนี้

1. ในส่วนที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการพัฒนาปัญญา ใช้หลักปัญญา 3 ตามลักษณะแหล่งที่มาของความรู้ ได้แก่ สุตมยปัญญา (สนับสนุนด้วยหลักพหูสูต) จินตามยปัญญา (สนับสนุนด้วยหลักโยนิโสมนสิการ) และภาวนามยปัญญา (สนับสนุนด้วยหลักโยนิโสมนสิการ สมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา พิจารณาทั้งส่วนที่เป็นโลกิยะและโลกุตตระ) ให้สอดคล้องกับพลวัตแห่งการเรียนรู้ทางโลก ซึ่งมีแนวทางการเรียนรู้เริ่มต้นแบบพลวัตลักษณะเดียวกัน คือ กระบวนการรับรู้ผ่านสุตะ ได้แก่ การฟัง อ่าน สนทนา เป็นต้น ทั้งนี้ หลักพุทธธรรมมีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่ง เพื่อช่วยการรับรู้ข้อมูลความรู้ที่มีการเคลื่อนไหลอย่างมหาศาลในยุคนี้ ผ่านกระบวนการรับรู้จากการได้ยินได้

ฟัง ฯลฯ ทางประสาทสัมผัสของร่างกายมนุษย์ ให้เป็นการเริ่มต้นกระบวนการเรียนรู้อย่างมีสติและถูกตรงต่อวัตถุประสงค์การสร้างความสุข เพื่อจะไม่กลับกลายเป็นทุกข์โทษภัยได้ในภายหลัง

2. ในส่วนที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการพัฒนาความสุข จำแนกตามลักษณะความสุข ตามความต้องการของมนุษย์ตั้งแต่ขั้นพื้นฐาน จนถึงความสุขสูงสุดที่มนุษย์สามารถพัฒนาไปถึงได้ มีอยู่ 3 ระดับ คือ 1) ความสุขในระดับของปุถุชนหรือคนธรรมดาทั่วไป เรียกว่า ‘กามสุข’ 2) ความสุขในระดับของบุคคลผู้มีการฝึกฝนด้วยความตั้งใจแน่วแน่ เพื่อพัฒนาจิตและพัฒนาการงานอย่างจดจ่อต่อเนื่อง เรียกว่า ‘ฌานสุข’ และ 3) ความสุขในระดับของผู้มีปัญญาเห็นความเป็นไปของโลกตามจริง สามารถปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นโดยไม่มีเงื่อนไขใด ๆ เป็นข้อจำกัด เป็นความสุขที่เกิดจากอิสรภาพจากเงื่อนไขคือกิเลสเครื่องร้อยรัดทั้งปวง เรียกว่า ‘นิพพานสุข (วิมุตติสุข)’ เป็นเป้าหมายสูงสุดของการพัฒนาความสุข

3. ในส่วนที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาโดยรวม การพัฒนาความสุขทุกระดับใช้หลักพุทธธรรม คือ ไตรสิกขา ซึ่งเป็นกระบวนการพลวัตแห่งการเรียนรู้ในเชิงพุทธปัญญา ในลักษณะที่เป็นปัจจยาการแก่กันและกัน เริ่มจากการพัฒนาพฤติกรรมทางกายวาจาและสิ่งแวดล้อมทางกายภาพที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาชีวิต แล้วยกระดับสู่การพัฒนาจิตและปัญญา บูรณาการเข้ากับหลักพุทธธรรมในแต่ละระดับความสุข และพลวัตแห่งการเรียนรู้ทางโลก เพื่อประกอบการพัฒนาปัญญาและพัฒนาความสุขเชิงพลวัตให้ครบถ้วนสมบูรณ์ สำหรับนำไปใช้ได้ในชีวิตจริง

4. ในส่วนที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนามิติปัจจัยหรือเงื่อนไขภายนอกและภายใน เพื่อสร้างสุขด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญา ใช้หลักพุทธธรรม 5 หลัก สรุปเป็นสูตรความสุขซึ่งจำแนกตามคุณลักษณะของมิติปัจจัยหรือเงื่อนไขที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ มิติปัจจัยหรือเงื่อนไขภายนอก ใช้หลักพัฒนาความสุข ตามสูตรที่ถอดรหัสจากหลักพุทธธรรมได้เป็นสูตรความสุขที่ 1-3 คือ (1) ‘สุขสดชื่นชีวี’ ว่าด้วยเรื่องสุขภาพร่างกายหรือกายภาพ (2)‘สุขเศรษฐีมีทรัพย์’ ว่าด้วยการหาทรัพย์ การจับจ่ายใช้สอย ตามหลักและวิธีการที่ถูกต้อง (3) ‘สุขให้รับสมานฉันท์’ ว่าด้วยการเป็นผู้ให้และผู้รับ ความเอื้ออาทรไมตรีจิต

การพัฒนามิติปัจจัยหรือเงื่อนไขภายใน ใช้สูตรความสุขที่ 4-5 ได้แก่ (4) ‘สุขข่มจิตสงบใจ’ ว่าด้วยการจดจ่อต่อเนื่อง สร้างเนื้อหาในจิตให้หนักแน่น เข้มแข็ง เกิดจากการไม่ปล่อยให้จิตไหลไปกับความต้องการเสพสนองตามอำนาจกามกิเลส จิตที่มีความสงบสุขจะก่อเกิดสมรรถภาพ สร้างประโยชน์สุขอย่างมีประสิทธิภาพ และ (5) ‘สุขอิสรภาพ’ ว่าด้วยองค์รวมจากการพัฒนาทั้ง 2 มิติ เพื่อนำไปสู่การปลดล็อคเงื่อนไขชีวิตในระดับต่าง ๆ ที่จะทำให้คนเราสามารถสร้างความสุขให้เกิดขึ้นในตนด้วยตนเอง จนกระทั่งสามารถเป็นอิสระจากเครื่องร้อยรัดทั้งปวง เป็นเป้าหมายสูงสุดของการพัฒนาความสุข

การบูรณาการหลักพุทธศาสตร์เข้ากับศาสตร์แห่งการเรียนรู้และศาสตร์แห่งการสร้างความสุข เพื่อตอบโจทย์การสร้างความสุขด้วยพุทธปัญญาในประเด็นต่าง ๆ สำหรับชีวิต ทำให้บุคคลมีแนวทางซึ่งสามารถดำเนินไปตามลำดับขั้นตอนได้อย่างครอบคลุมและถูกตรงต่อเป้าหมายความสุขตามที่ต้องการ

5.1.3 บูรณาการการสร้างความสุขอย่างยั่งยืนด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญา

เนื่องจากปัจจัยหรือเงื่อนไขที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการพัฒนาความสุขด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้มีอยู่หลายประการ ดังนั้น เมื่อรวบรวมข้อมูลและเนื้อหาสำหรับงานวิจัยแล้ว ผู้วิจัยจึงนำมาวิเคราะห์ สังเคราะห์ สร้างกรอบแนวคิดและขั้นตอนบูรณาการตามลำดับ ดังนี้

1. การกำหนดกรอบแนวคิดการบูรณาการการสร้างความสุขอย่างยั่งยืนด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญา กำหนดกรอบการสร้างและพัฒนาความสุขได้เป็น 3 ระดับ คือ 1) กามสุข 2) ฌานสุข และ 3) นิพพานสุข พิจารณาแนวทางการสร้างและพัฒนาความรู้สู่ปัญญาตามแนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้ให้สอดคล้องกับทักษะศตวรรษที่ 21 เพื่อนำไปสู่การสร้างและพัฒนาความสุขตามแนวคิดทฤษฎีการสร้างความสุขให้สอดคล้องกับยุคสมัย พิจารณาเหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ซึ่งพบว่าประกอบด้วยมิติปัจจัยหรือเงื่อนไขทั้งภายนอกและภายใน สอดคล้องกับงานวิจัยรางวัลโนเบลสาขาสรีรวิทยาปี 2000 ของนายแพทย์อีริก อาร์. แคนเดล เรื่อง ‘การค้นพบการแปรสัญญาในระบบประสาท’ ที่พบว่า บุคคลจะเป็นเช่นไร ไม่ได้ขึ้นอยู่กับกรรมพันธุ์ แต่ขึ้นกับประสบการณ์และการเรียนรู้เป็นสำคัญ ซึ่งมิติปัจจัยแวดล้อมต่าง ๆ มีผลโดยตรงและเป็นเหตุปัจจัยที่จะนำไปสู่การสร้างแนวคิด ทัศนคติ ทักษะ การใช้ชีวิต ตามประสบการณ์และสิ่งที่ได้เรียนรู้ และสอดคล้องกับหลักการในพระพุทธศาสนาที่ปรากฏในคัมภีร์ขุททกนิกาย สุตตนิบาตว่า *บุคคลจะเป็นคนดีหรือเลวนั้นไม่ได้ขึ้นอยู่กับชาติกำเนิด แต่ขึ้นกับการกระทำเป็นสำคัญ*

เมื่อทราบมิติปัจจัยหรือเงื่อนไขที่เกี่ยวข้องต่อการสร้างและพัฒนาความสุขของคนเราแล้ว จึงนำมาบูรณาการเข้ากับหลักพุทธธรรม เพื่อตอบโจทย์ความสุขตามระดับที่บุคคลต้องการ บนฐานปัจจยาการแห่งไตรสิกขา และหลักปัญญา 3 ให้สามารถนำไปใช้ได้จริง ในการติดตามผลพัฒนาการที่เกิดขึ้นแก่บุคคล สามารถติดตามผลได้ทั้งทางกายภาพหรือทางพฤติกรรม จิตภาพหรือพฤติของจิต และชีวภาพโดยการตรวจสอบตามหลักการทางวิทยาศาสตร์ ซึ่งปัจจุบันการแสดงผลเป็นรูปธรรมตามแนวทางพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงประสาทวิทยาศาสตร์โดยใช้ฮอร์โมนแห่งความสุข 3 ชนิดเป็นตัวชี้วัดคือ เซโรโทนิน (Serotonin : S) โดพามีน (Dopamine : Do) และ ออกซิโตซิน (Oxytocin : O)

2. การบูรณาการการสร้างความสุขอย่างยั่งยืนด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญา ระดับกามสุข (มิติปัจจัยภายนอก) ระดับความสุขเบื้องต้น เป็นความสุขขั้น ‘เสพสนอง’ หรือความสุขในระดับประสาทสัมผัส ซึ่งเป็นพื้นฐานความต้องการของคนทั่วไป การพัฒนาความสุขระดับนี้โดยนำพุทธปัญญามาใช้พัฒนาความต้องการด้านกามคุณห้าให้อยู่ในขอบเขตที่เหมาะสม ปรับพื้นฐานความต้องการตั้งแต่ขั้นเริ่มต้นให้เป็นฉันทะแทนตัณหา บูรณาการด้วยพุทธปัญญาชี้ให้เห็นโทษของความไม่แน่นอนของความสุขที่ต้องพึ่งพาอาศัยสิ่งภายนอก ซึ่งสามารถแปรเป็นทุกข์ภัยอันตรายได้ตลอดเวลา เป็นการกระตุ้นเร้าให้คนหาทางออกจากโทษของกามสู่การพัฒนาความสุขในระดับที่สูงขึ้น กระทำได้โดยอาศัยพลวัตแห่งการเรียนรู้ โดยใช้หลักพุทธปัญญามาช่วยกำกับ ตั้งแต่ขั้นตอนสุตะ คือ กระบวนการรับรู้ข้อมูลเริ่มต้นเข้าสู่ระบบการเรียนรู้ผ่านประสาทสัมผัสต่าง ๆ อย่างผู้มีสติ แล้วใช้โยนิโสมนสิการประกอบการพิจารณา เป็นการพัฒนาความรู้ในระดับสุตมยปัญญาและจินตามยปัญญา หรืออาจเรียกให้สอดคล้องกับปัจจุบันเป็นทักษะการฟังเชิงลึก (Deep Listening) ครอบคลุมถึงการพัฒนาทักษะที่จำเป็นสำหรับยุคศตวรรษที่ 21 ตามแนวทางทฤษฎีการเรียนรู้และทฤษฎีการสร้างความสุข ประกอบกับองค์ความรู้จากวิวัฒนาการพลวัตแห่งการเรียนรู้ที่มีการค้นพบเพิ่มเติมในโลกยุคปัจจุบัน อาทิ หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง งานวิจัยเชิงประสาทวิทยาศาสตร์ เป็นต้น ผนวกกับข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกจากผู้ทรงคุณวุฒิผู้เชี่ยวชาญพลวัตแห่งการเรียนรู้ในด้านต่างๆ นำมาประกอบกัน เพื่อปรับดุลยภาพการใช้ชีวิตจริงให้มีความสุขเท่าทันกับยุคดิจิทัล พร้อมวางพื้นฐานสู่การพัฒนาความสุขขั้นละเอียดประณีตยิ่งขึ้น โดยพัฒนามิติปัจจัยหรือเงื่อนไขที่เกี่ยวข้อง เริ่มต้นที่มิติปัจจัยหรือเงื่อนไขภายนอก (Outside Factors / conditions) 3 ด้าน คือด้านร่างกาย (กายภาพและส่วนที่เกี่ยวข้องกับกายภาพ) ด้านเศรษฐกิจ และสังคม สอดคล้องกับรายงานความสุขโลกปี 2023 (World Happiness Report 2023) โดยมีข้อสรุปจากงานวิจัย ดังนี้

1) ด้านร่างกาย คือ ด้านกายภาพและส่วนที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนามิติปัจจัยหรือเงื่อนไขทางด้านกายภาพของมนุษย์ เป็นการบูรณาการเพื่อวางแนวทางการดำเนินชีวิต รวมทั้งข้อประพฤติปฏิบัติในกิจวัตรประจำวัน และที่เกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อการพัฒนาความสุขทางกายภาพทั้งทางตรงและทางอ้อม ซึ่งคนเราทุกคนสามารถทำได้ เป็นเครื่องช่วยให้สามารถดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขได้อย่างเป็นปกติวิสัย โดยใช้สูตรความสุข **KSb (Kãma Sukha (Sensual Happiness) : Body / Physical condition)** ประกอบด้วยข้อแนะนำตั้งแต่เรื่องการกินอาหารที่มีคุณค่าให้อิ่มแต่พอดี นอนหลับพักผ่อนอย่างมีคุณภาพ เพื่อช่วยสนับสนุนประสิทธิภาพระบบการทำงานต่าง ๆ ของร่างกาย การขับถ่ายให้เป็นเวลา รักษาอารมณ์ไม่ให้เครียด ออกกำลังกายให้ร่างกายได้เคลื่อนไหวอย่างสม่ำเสมอ การสร้างสภาวะที่ช่วยกระตุ้นเร้าให้เกิดการสร้างฮอร์โมนความสุข โดยเฉพาะฮอร์โมนเซโรโทนิน เช่น การพาตัวเองไปอยู่กับบรรยากาศแวดล้อมของธรรมชาติบ้างตามสมควร อย่างน้อยเดือนละครั้ง เป็นต้น รวมถึงการใช้โซเชียลมีเดียผ่านอุปกรณ์เทคโนโลยีต่าง ๆ ควรมีช่วงเวลาที่

เหมาะสม ให้สายตาและสมองได้พักเป็นระยะ เพื่อถนอมรักษาอวัยวะดังกล่าวไม่ให้อ่อนล้า หรือต้องสัมผัสแสงสีฟ้าจากหน้าจอที่ก่อให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพเป็นเวลานานเกินไป และ การจัดสรรเวลาเพื่อสร้างปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมสังคมแบบเจอหน้าจริงตัวจริงกันบ้าง จะเป็นผลดีต่อการสื่อสารสร้างสัมพันธภาพ เป็นการกระตุ้นร่างกายให้หลั่งฮอร์โมนออกซิโตซินได้ดีกว่าการพบกันผ่านเพียงหน้าจอ

เมื่อคนเรามีสุขภาพร่างกายแข็งแรง สามารถใช้ชีวิตได้อย่างเป็นปกติสุข จะส่งผลต่อสุขภาพจิตใจให้เกิดความรู้สึกแจ่มใสเบิกบานได้ง่าย ความรู้สึกนึกคิด ทัศนคติ แนวคิด ชุดความคิด (Mindset) ตลอดถึงศักยภาพการประกอบอาชีพการงาน และปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมสังคมย่อมดำเนินไปในทางที่ดียิ่งขึ้น

2) ด้านเศรษฐกิจ การบูรณาการเพื่อพัฒนาศักยภาพบุคคล ใช้สูตรความสุข **KSe (Kāma Sukha (Sensual Happiness) : Economic condition)** เพื่อเป็นแนวทางรองรับความเปลี่ยนแปลงด้านสัมมาชีพตามยุคสมัย เพื่อสร้างรายได้แก่ตนเอง สร้างดุลยภาพการใช้ชีวิต การประกอบกิจการงานต่าง ๆ สร้างคุณค่าความนับถือตนเอง (Self Esteem) สร้างความรู้และทักษะเพื่อประกอบอาชีพ ตามแนวทางทฤษฎีการเรียนรู้ และสร้างความสุขด้วยพุทธปัญญา นำไปสู่ระบบบริหารจัดการทรัพย์บนฐานความรู้ที่ถูกต้อง ตั้งแต่วิธีหา-ใช้-เก็บออม-ลงทุน การสร้างเครือข่ายกับกัลยาณมิตร เป็นต้น เป็นแนวทางสร้างความสุขในการพึ่งพาตนเองได้อย่างอิสระ การสร้างสภาวะที่ช่วยกระตุ้นเร้าให้เกิดการสร้างฮอร์โมนความสุข โดยเฉพาะฮอร์โมนโดพามีน ที่เกิดจากการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ การประสบความสำเร็จในกิจการงานที่ทำ เป็นต้น พร้อมทั้งสามารถยกระดับคุณภาพชีวิตสู่การพัฒนาในระดับที่สูงขึ้น

การเป็นอิสระทางด้านเศรษฐกิจหรือการเงิน เป็นสิ่งที่คนในสังคมโลกแสวงหากันโดยทั่วไป ซึ่งผู้ที่มีความรู้ มองเห็นเป้าหมายและแนวทาง Mindset ทางด้านเศรษฐกิจ การลงมือทำ รวมทั้งฝึกฝนจนชำนาญ ย่อมนำไปสู่ความสำเร็จ ตอบโจทย์การสร้างความสุขแก่ชีวิตได้ตรงประเด็น

3) ด้านสังคม การบูรณาการเพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลร่วมสังคม ใช้สูตรความสุข **KSs (Kāma Sukha (Sensual Happiness) : Social condition)** เริ่มต้นตั้งแต่ปฏิสัมพันธ์ขั้นพื้นฐานกับสมาชิกในครอบครัว ซึ่งเป็นปัจจัยพื้นฐานที่มีความสำคัญต่อพัฒนาการด้านต่าง ๆ ทั้งร่างกายจิตใจ ทั้งทางตรงและทางอ้อม ขยายขอบเขตต่อไปถึงบุคลากรร่วมองค์กร เพื่อนร่วมสถาบันประชากรร่วมชุมชน เป็นต้น เป็นการสร้างคุณค่าการนับถือตนเอง (Self Esteem) และเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่คุณประโยชน์และความสุขต่อไปยังบุคคลอื่น การสร้างสภาวะที่ช่วยกระตุ้นเร้าให้เกิดการสร้างฮอร์โมนความสุข โดยเฉพาะออกซิโตซิน อาทิ การมีจิตอาสา รู้จักการให้และแบ่งปันแก่ผู้อื่นที่อยู่ร่วมกันในสังคมด้วยน้ำใสใจจริง เป็นเหตุปัจจัยสำคัญประการหนึ่งที่ช่วยให้ความสำเร็จของบุคคลเกิดเป็นเส้นทางแห่งความสุขที่ยั่งยืนยิ่งขึ้น

การพัฒนามิติปัจจัยหรือเงื่อนไขภายนอกจึงมีความเชื่อมโยงกับการพัฒนามิติปัจจัยหรือเงื่อนไขภายในด้วยโดยอัตโนมัติ เพราะเป็นไปตามธรรมชาติของชีวิตที่ต้องอาศัยกันและกัน ทำให้สามารถเขียนสมการเป็นสูตรความสุขได้ 3 สูตรใหญ่ คือ สูตรความสุขสำหรับปัจจัยหรือเงื่อนไขด้านร่างกาย (KSb) ด้านเศรษฐกิจ (KSe) และ ด้านสังคม (KSs) กำหนดตัวชี้วัดได้ 3 ด้าน ได้แก่ ด้านกายภาพหรือพฤติกรรม (B) ด้านจิตภาพหรือพฤติของจิต (M) และ ด้านชีวภาพ (วิทยาศาสตร์) ซึ่งกำหนดใช้ตัวชี้วัดคือฮอร์โมนแห่งความสุข 3 ชนิด (HH) ได้แก่ เซโรโทนิน (S) โดพามีน (Do) และออกซิโตซิน (O)

3. การบูรณาการการสร้างความสุขอย่างยั่งยืนด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญาระดับฌานสุข (มิติปัจจัยภายใน) เมื่อคนเราเข้าใจธรรมชาติความไม่แน่นอนของความสุขระดับ ‘กามสุข’ ตามความจริง และต้องการมีความสุขที่แท้จริงในการใช้ชีวิต จะต้องมีการพัฒนาความสุขไปสู่ระดับที่ละเอียดประณีตและยั่งยืนยิ่งขึ้น โดยการย้อนกลับเข้ามามองดูตนเอง แล้วพัฒนามิติปัจจัยหรือเงื่อนไขภายในที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาความสุขที่จะนำสู่ความสุขระดับที่สูงขึ้น คือ ‘ฌานสุข’

การพัฒนาความสุขในระดับ ‘ฌานสุข’ เป็นความสุขขั้น ‘ข่มจิตสงบใจ’ โดยพัฒนามิติปัจจัยหรือเงื่อนไขภายใน ซึ่งเกิดจากการฝึกฝนอบรมและพัฒนาจิตโดยตรงด้วยสติและสัมมาทิฏฐิ เพื่อสร้างภาวะสุขที่บุคคลสามารถแสวงหาได้จากภายในของตนเอง โดยการปล่อยวางเรื่องราวภายนอก กลับเข้าสู่การจัดระเบียบภายในจิตใจด้วยการเข้าสู่ความสงบในการภาวนา ทั้งด้วยการเพ่งอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งหรือการพิจารณาธรรมใด ๆ ตามสภาวะจริง ซึ่งจะช่วยสร้างความเป็นระเบียบแก่เนื้อหาของจิต ทำให้เซลล์ต่าง ๆ ในร่างกายได้รับการจัดสรรเข้าสู่ระบบชำระล้างเครื่องเศร้าหมอง อันเกิดจากกิเลสที่จรเข้ามาให้สัมผัสรับรู้อยู่ตลอดในแต่ละวัน กำลังของจิตที่เข้าถึงความสงบในสภาวะสมาธิเปรียบเสมือนบ่อน้ำใสสะอาดที่ค่อยนิ่งสงบ เบาบางจากร่องรอยการกระเพื่อมไหวไปกับผัสสะต่าง ๆ ทำให้สามารถกักเก็บพลังงานศักย์สถิตเอาไว้ได้มากขึ้น สามารถนำไปแปรรูปใช้ในลักษณะของพลังงานรูปแบบอื่น ๆ ต่อไปได้ กำลังของจิตที่เข้มข้นหนาแน่นและหนักแน่นในเป้าหมายแห่งสมาธิสุข จะสามารถข่มกำลังของกิเลสที่เรียกว่านิวรณ์ 5 ให้เบาบางลง จิตจึงปลอดโปร่งโล่งเบา สงบและสว่างมากขึ้น เพราะพ้นจากเมฆหมอกแห่งกิเลสที่เคลื่อนมาปกคลุมได้ชั่วคราว ความเพียรที่สืบสานต่อเนื่องจะส่งระดับความสงบเข้าถึงฌานสุข โดยมีองค์ฌานเป็นเครื่องบอกระดับของสมาธิในแต่ละขั้น ปัจจุบันสามารถตรวจวัดภาวะสมาธิสุขได้ด้วยเครื่องมือทางวิทยาศาสตร์ ทั้งมีปรากฏงานวิจัยรับรองภาวะผู้เข้าถึงสมาธิสุขหรือฌานสุข อาทิ พระในพระพุทธศาสนา ว่าเป็นผู้ที่มีความสุขมากกว่าคนทั่วไป

การบูรณาการโดยอาศัยหลักวิชาของศาสตร์สมัยใหม่จากพลวัตแห่งการเรียนรู้ ทั้งส่วนที่ว่าด้วยทฤษฎีการเรียนรู้ร่วมสมัยและทฤษฎีการสร้างความสุขในยุคปัจจุบัน ประกอบกับทักษะศตวรรษที่ 21 เข้ากับหลักพุทธธรรม บนฐานของสติ สัมมาทิฏฐิ มีปัจจยาการแห่งไตรสิกขาช่วยขับเคลื่อนกระบวนการพลวัต เน้นส่วนที่ว่าด้วยการบริหารพัฒนาจิต (อธิจิตตสิกขา) ต่อเนื่องจากฐานการพัฒนา

พฤติกรรมทางกายวาจาที่ดีแล้ว ผนวกกับหลักปัญญา 3 และผสานเข้ากับข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกจากผู้ทรงคุณวุฒิผู้เชี่ยวชาญพลวัตแห่งการเรียนรู้ด้านต่างๆ เพื่อดำเนินสู่การพัฒนามิติปัจจัยหรือเงื่อนไขภายใน (Inside Factors/Conditions) จำแนกได้เป็น 3 ด้าน ดังนี้

1) ด้านการตั้งเป้าหมายชีวิต การบูรณาการเพื่อสร้างการรับรู้ทางจิตให้หนักแน่น โดยใช้สูตรความสุข **JSp (Jhāna Sukha (Absorptional Happiness) : Clear Sense of Purpose)** เริ่มต้นจากการรู้จักตนเองและรู้ความต้องการของตนเองให้กระจ่างชัด เพื่อตั้งเป้าหมายในชีวิตได้ชัดเจน เป็นการสร้างเนื้อหาของจิตให้ดำเนินไปในทิศทางเดียวกันอย่างเข้มข้นหนักแน่น จนกระทั่งไม่มีสิ่งอื่นที่ไม่ต้องการเข้ามาแทรกแซงในสภาวะของจิตได้ ทำให้จิตเข้าสู่สภาวะความเป็นระเบียบระบบ นำสู่ความสงบในสภาวะแห่งความตั้งมั่น ให้กลายเป็นขุมกำลังสู่การบรรลุถึงความสำเร็จต่อไปเป็นลำดับ สามารถใช้สูตรการพัฒนาความสุขระดับฌานสุข จากสภาวะจิตที่มีความเป็นระเบียบ ระบบ สงบ สะอาด สว่าง ประกอบเข้ากับสัจจะคือความตั้งใจจริงต่อเป้าหมายที่ตั้งไว้ แล้วเพียรสละสิ่งที่เป็นอุปสรรคต่อการดำเนินสู่เป้าหมายออกไป ทั้งอุปสรรคภายนอกและอุปสรรคภายในอันเกิดจากกิเลสของบุคคลนั้นเอง จะทำให้จิตมีความหนักแน่นและเข้าสู่ภาวะลื่นไหลได้ง่าย เป็นเหตุปัจจัยสู่องค์ธรรมสมาธิ เข้าสู่ภาวะสมาธิสุขและฌานสุข สร้างการรับรู้ทางจิตให้หนักแน่นยิ่งขึ้นได้

2) ด้านการสร้างทัศนคติในการดำรงชีวิต บูรณาการเพื่อการกลั่นกรองอย่างมีวิจารณญาณ โดยใช้สูตรความสุข **JSa (Jhāna Sukha (Absorptional Happiness) : Growth Attitude / Mindset)** เป็นการทบทวนเป้าหมาย ไตร่ตรองและวิเคราะห์วิจัยหนทางที่จะดำเนินไปสู่เป้าหมายให้คมชัด บนฐานแห่งสติและปัญญาสัมมาทิฏฐิ ด้วยความเชื่อมั่นศรัทธาในเป้าหมาย เสริมด้วยโยนิโสมนสิการ นำสู่การกำหนดโครงสร้างระบบประสาทจิตที่จะมีผลต่อโปรแกรมความคิดและชีวิตของคนเราต่อไป เพราะทุกเนื้อหาที่นำเข้าสู่ระบบของจิตจะถูกนำไปสร้างเซลล์สื่อประสาท ที่จะนำไปสู่การก่อรูปร่างโครงสร้างระบบประสาทจิตสู่การสร้างเป็นทัศนคติ ความคิด ชุดความคิด และปัญญาได้ต่อไป ทัศนคติหรือชุดความคิดที่คนเราสร้างขึ้นจากประสบการณ์การเรียนรู้ทุกอย่างที่หล่อหลอมรวมกันเข้า โดยเฉพาะเมื่อมีเป้าหมายที่คมชัดเป็นแกนหลัก จะนำบุคคลไปสู่ความเพียรในการแสวงหาองค์ความรู้ที่สอดคล้องกับเป้าหมายและทัศนคติที่ตั้งไว้ต่อไป

3) ด้านการสร้างองค์ความรู้ บูรณาการเพื่อการสร้างสมรรถภาพแก่จิต โดยใช้สูตรความสุข **JSlk (Jhāna Sukha (Absorptional Happiness) : Good Learning & Knowledge)** เมื่อคนเรามีเป้าหมายชัดเจน นำสู่การสร้างทัศนคติและแนวคิดในการดำเนินชีวิต จากความคิดสู่คำพูด การกระทำ และการแสวงหาความรู้ในเรื่องที่สอดคล้องกับเป้าหมายที่ต้องการ โดยองค์ความรู้สามารถสร้างได้ผ่านกระบวนการทางปัญญา ตั้งแต่ขั้นต้นคือสุตมยปัญญา จากการได้ยินได้ฟัง เป็นต้น สู่จินตามยปัญญา การคิดทบทวน ไตร่ตรองกลั่นกรองด้วยสติปัญญา โยนิโสมนสิการ โดยวิธีที่ดีที่สุดสำหรับการสร้างองค์ความรู้ก็คือการลงมือทำหรือปฏิบัติด้วยตนเอง (Active learning หรือ

Learning by doing) ดังนั้น จุดตั้งต้นคือปัญญาสัมมาทิฏฐิ ถือได้ว่ามีบทบาทและความสำคัญอย่างยิ่ง เพื่อเป็นดั่งเข็มทิศในการกำหนดแนวคิด ทัศนคติ และแนวทางการสร้างความรู้บนแผนที่ชีวิตอย่างถูกต้องตรงทาง องค์ความรู้ที่ดีจะช่วยเติมเต็มขุมกำลังแก่จิตให้หนักแน่นมั่นคงยิ่งขึ้น มีปัญญาที่จะเข้าใจและเข้าถึงกระบวนการพัฒนาจิตได้ดียิ่งขึ้น เป็นพื้นฐานของการพัฒนาปัญญาและความสุขระดับที่ละเอียดประณีตยิ่งขึ้นต่อไป

การพัฒนาจิตในการสร้างความสุขระดับฌานสุขนี้เป็นเสมือนการสร้างโปรแกรมจิต หรือการพัฒนาซอฟท์แวร์ (software) ที่จะนำไปใช้ผ่านระบบกายภาพของคนในการดำเนินชีวิตจริง การฝึกการฝืนเพื่อทวนกระแสกิเลส แม้จะเป็นสมการที่ซับซ้อนและยากลำบากกว่าปกติ แต่ก็จะนำไปสู่ปีติและสุขในสมาธิและองค์ฌาน เป็นความสุขสงบที่คนสามารถสร้างและสัมผัสด้วยตนเองได้อย่างลึกซึ้งและนำไปสู่พัฒนาการของจิตที่มีระบบโครงสร้างที่ซับซ้อนและลึกซึ้งได้ยิ่งขึ้น เพื่อนำไปใช้ประโยชน์ในการพัฒนาระดับสูงคือการพัฒนาปัญญาในระดับญาณทัสสนะหรือปัญญาญาณได้ดียิ่งขึ้น ความเพียรในการฝึกฝนหรือกระทำซ้ำ ๆ บ่อย ๆ เป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่ง เพื่อสร้างฐานกำลังความเข้มแข็งให้เกิดแก่จิต เป็นเสมือน Soft power นำไปสู่การสร้างสมรรถภาพ คุณภาพและสุขภาพจิตที่ดี ซึ่งเป็นคุณประโยชน์อย่างยิ่งในการดำรงชีวิต

ระดับสภาวะในฌานสุขสามารถบ่งบอกได้ด้วยอาการที่แสดงในองค์ฌานระดับต่าง ๆ การกำหนดจดจ่อต่อเนื่องสร้างความเข้มข้นหนักแน่นแก่จิต ทำให้ทรงอารมณ์หรือความรู้สึกเป็นหนึ่งเดียวกับสรรพสิ่งที่กลายเป็นหนึ่งเดียวกับจิตได้ยิ่งขึ้น เมื่อพลิกเนื้อหาจิตจากความมีระบบระเบียบขึ้นมาพิจารณาตามสภาวะความจริงของธรรมชาติจะเป็นการยกจิตเข้าสู่สภาวะวิปัสสนาในขั้นภาวนามยปัญญา เป็นพื้นฐานสำคัญสู่การพัฒนาปัญญาขั้นสูงเพื่อพัฒนาสู่ความสุขในระดับที่สูงขึ้น ทั้งสามารถใช้เป็นเครื่องช่วยให้เข้าถึงศักยภาพที่ไม่ได้แสดงตัวอยู่ในระดับจิตสำนึกปกติ เนื่องจากจิตและสมองสามารถสร้างและสั่งสมเป็นโปรแกรมฐานข้อมูลเชิงลึกไว้ภายใต้ภูเขาน้ำแข็ง คือในจิตใต้สำนึกหรือจิตนอกเหนือสำนึกปกติได้ตลอดทุกกระบวนการเรียนรู้ที่เกิดขึ้น ซึ่งหมายถึงตลอดเวลาและตลอดชีวิตของแต่ละบุคคล ฐานข้อมูลเหล่านี้จะปรากฏก็ต่อเมื่อจิตมีความเป็นระเบียบระบบ สงบสะอาด นำไปสู่แสงสว่างแห่งปัญญาที่สั่งสมพลังมากพอที่จะทำให้สามารถมองเห็นและนำคุณสมบัติเหล่านี้มาใช้ได้ในชีวิตจริง การเชื่อมต่อฐานข้อมูลในสภาวะฌานสุข คลื่นสมองของคนเราจะอยู่ที่ระดับธีต้า (Theta brain wave; 4-8 Hz) เป็นระดับที่สามารถเชื่อมต่อกับจิตใต้สำนึก (subconcious) และกระตุ้นร่างกายให้หลั่งฮอร์โมนเซโรโทนินและเอนดอร์ฟิน ตรวจวัดได้ด้วยเครื่องมือทางวิทยาศาสตร์ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของซาร่า ลาซาร์ มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ดที่พบว่า ผู้ที่ฝึกออกกำลังใจด้วยการจดจ่อและใส่ใจแน่วแน่กับทุกประสบการณ์ เป็นการฝึกสมาธิอย่างจริงจัง จะช่วยให้บริเวณสมองที่ใช้เกี่ยวกับกระบวนการรับรู้อารมณ์และสุขภาพมีความหนาเป็นพิเศษ และช่วยเพิ่มประสิทธิภาพสมองส่วนความจำ การเรียนรู้และการยืดหยุ่นทางอารมณ์ได้มากขึ้นด้วย

การพัฒนามิติปัจจัยหรือเงื่อนไขภายใน สำหรับการสร้างความสุขในระดับที่ 2 คือ ‘ฌานสุข’ สามารถเขียนเป็นสมการแสดงสูตรความสุขได้ 1 สูตรใหญ่ 3 สูตรย่อย ได้แก่ สูตรความสุขด้านการตั้งเป้าหมายที่ชัดเจน (JSp) การสร้างทัศนคติที่ดีในการดำรงชีวิต (JSa) การสร้างองค์ความรู้ (JSIk) มีตัวชี้วัด 3 ด้าน คือ ด้านกายภาพ (B) จิตภาพ (M) และ ชีวภาพ (ทางวิทยาศาสตร์) โดยมีฮอร์โมนแห่งความสุข (HH) ที่ใช้เป็นตัวชี้วัด 3 ชนิด ได้แก่ เซโรโทนิน (S) โดพามีน (Do) และ ออกซิโตซิน (O)

4. การบูรณาการการสร้างความสุขอย่างยั่งยืนด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญาระดับนิพพานสุข (มิติปัจจัยภายใน) เป็นความสุขขั้นสูงสุดที่เป็นเป้าหมายของพลวัตแห่งการพัฒนาความสุข เป็นความสุขขั้น ‘พ้นการปรุงแต่ง’ เป็นความสุขแท้จริงที่เกิดจากอิสรภาพ อันเกิดจากการพ้นเงื่อนไขคือกิเลสเครื่องร้อยรัดจิตใจทั้งปวง การพัฒนาความสุขในขั้นนี้อาศัยกำลังของจิตที่สงบจากสภาวะฌานสุขที่ซักฟอกจิตให้สะอาดบริสุทธิ์ มีพละกำลัง สืบสานต่อยอดสู่วิปัสสนาญาณ ก่อให้เกิดปัญญาความรู้เห็นสรรพสิ่งต่าง ๆ ตามจริง ทำให้บุคคลสามารถถอดถอนความยึดมั่นติดข้องในความสุขทั้ง 2 ระดับ คือสุขจากกามคุณห้าและฌานสุขออกได้ ไปจนถึงระดับหมดความยึดมั่นถือมั่นในตัวตน สามารถยกจิตขึ้นพ้นจากความรู้สึกสุขทุกข์ เหนือการปรุงแต่งทั้งปวง สู่การพัฒนาปัญญาขั้นสูงสุด โดยการพัฒนาปัญญาในขั้นนี้ใช้โยนิโสมนสิการเป็นพื้นฐานสำคัญ เดินจิตเข้าสู่วิปัสสนาญาณเข้าสู่ภาวนามยปัญญาซึ่งเป็นปัญญาระดับโลกุตตระ แนวทางดำเนินการคืออริยมรรคมีองค์แปดจุดเริ่มต้นอยู่ที่ปัญญาสัมมาทิฏฐิเป็นปฐม สอดคล้องกับหลักปัจจยาการแห่งไตรสิกขาในส่วนที่ว่าด้วยการพัฒนาปัญญา (อธิปัญญาสิกขา) และการพัฒนาองค์ความรู้สามารถใช้พื้นฐานจากพลวัตแห่งการเรียนรู้ในส่วนทฤษฎีการเรียนรู้ร่วมสมัยอธิบายขั้นเบื้องต้นได้ แต่ในระดับที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้นไปนั้น เป็นสิ่งที่พลวัตแห่งการเรียนรู้ทางวิทยาศาสตร์ยังคงกำลังพยายามศึกษาค้นคว้าหาข้อมูลเพิ่มเติมอยู่ในปัจจุบัน

งานวิจัยนี้ วิเคราะห์สภาวะความสุขระดับนิพพานสุข (วิมุตติสุข) ไว้เป็น 2 ระดับคือ

1) ระดับสุขอิสรภาพจากการพ้นเงื่อนไข มีอยู่ 4 ระดับตามลำดับ ใช้สูตรความสุข คือ **NSuf (Nibbāna Sukha (Perfect Happiness) : Attainment of Liberty or Unconditioned Freedom (4 levels))** บุคคลที่สามารถเข้าถึงการปลดล็อคเงื่อนไขแต่ละระดับเรียกเป็นอริยบุคคล 4 ประเภท โดยใช้สังโยชน์ 10 (กิเลสเครื่องผูกมัดสัตว์ 10 อย่าง) เป็นตัวชี้วัด ได้แก่ โสดาบัน สกทาคามี อนาคามี และอรหันต์ อย่างไรก็ดี หากยังไม่สามารถเข้าถึงระดับการปลดล็อคเงื่อนไขต่าง ๆ บุคคลก็สามารถฝึกฝนตนเองให้รู้จักปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นสิ่งต่าง ๆ เริ่มจากวัตถุภายนอกแล้วค่อยพัฒนาไปตามลำดับ เป็นการสั่งสมโปรแกรมจิตการละลดปลดวางให้จางคลายจากความยึดติดถือมั่น ซึ่งเป็นสิ่งที่ต้องใช้การฝึกฝนและฝึกฝืน ทำซ้ำ ๆ บ่อย ๆ เพื่อการนำไปสู่การสังเคราะห์และสั่งสมโครงสร้างระบบประสาทจิตที่เอื้ออำนวยต่อเป้าหมายแห่งความสุขที่บุคคลปรารถนาต่อไป

2) ระดับสุขอิสรภาพจากการพ้นจากความยึดมั่นถือมั่นในตัวตนโดยสิ้นเชิง จัดเป็นความสุขขั้นโลกุตตระ ความสุขขั้นสูงสุดแห่งการพัฒนาความสุข บุคคลลักษณะดังกล่าวจะมีความนิ่งสงบต่อทุกสิ่ง สูตรความสุขคือ **NSsf (Nibbāna Sukha(Perfect Happiness): Attainment of enlightenment or stillness flowing)** แม้ว่ารอบด้านจะเปลี่ยนแปลงเคลื่อนไหวหนักหน่วงเพียงใด ก็จะยังคงรักษาความสงบนิ่งเป็นปกติอยู่ได้ ไม่เป็นทุกข์เดือดร้อนตามไปด้วย เพราะสภาวะจิตที่พ้นจากการปรุงแต่งทั้งปวง ทำให้กระบวนการรับรู้และเรียนรู้เป็นไปด้วยความเป็นกลาง ปล่อยวางความยึดติดถือมั่น สามารถเข้าใจธรรมชาติของชีวิตตามที่เป็นจริง กระจ่างใสอยู่ได้ทุกขณะจิต จึงเป็นบุคคลที่มีความสุขได้ในที่ทุกสถานในกาลทุกเมื่อ

ในเชิงบูรณาการ สำหรับสภาวะนิพพานสุข (วิมุตติสุข) สามารถกระทำได้ด้วยการฝึกหัดวางจิตจากเครื่องกังวลต่าง ๆ ให้เกิดเป็นประโยชน์สุขที่ปัจจุบันขณะ (สันทิฏฐิกธรรม) ทำให้คนเราสามารถสร้างอิสระจากเงื่อนไขได้ในแต่ละขณะของช่วงชีวิต เริ่มต้นจากการคลี่คลายและทำตนให้เป็นอิสระจากเงื่อนไขเล็ก ๆ ในชีวิตทุกปัจจุบันขณะ แล้วค่อยขยายผลพัฒนาสู่เงื่อนไขที่ใหญ่ขึ้นไปจนกระทั่งถึงเป้าหมายสูงสุดคือความเป็นอิสรภาพจากเงื่อนไขทั้งปวง

การสร้างและพัฒนาความสุขในระดับนิพพานสุข สามารถเขียนเป็นสมการสูตรความสุขคือ NSuf และ NSsf ซึ่งเกิดจากการพัฒนามิติปัจจัยหรือเงื่อนไขภายนอกและภายใน ต่อยอดจากการพัฒนาฌานสุข นำไปสู่การปลดล็อคเงื่อนไขชีวิตระดับต่าง ๆ ทำให้คนเราสามารถสร้างความสุขให้เกิดแก่ตนเองได้ด้วยตนเอง จนกระทั่งเป็นอิสระจากเครื่องร้อยรัดจิตใจคือกิเลสทั้งปวงได้ไปตามลำดับ

ตัวชี้วัดในทางวิทยาศาสตร์ สภาวะเชิงบูรณาการที่ปัจจุบันขณะ สามารถใช้ฮอร์โมนความสุขคือ โดพามีน เซโรโทนิน และออกซิโตซิน (โลกิยสุข) แต่ในกรณีที่หมายถึงสภาวะนิพพาน ซึ่งเป็นเป้าหมายสูงสุดของการพัฒนาความสุข (โลกุตตรสุข) พบว่า ปัจจุบันทางวิทยาศาสตร์ยังไม่มีข้อมูลยืนยันชัดเจน

5.2 องค์ความรู้ใหม่ในการสร้างรูปแบบความสุขอย่างยั่งยืนด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญา

ผลการวิจัยการบูรณาการการสร้างความสุขอย่างยั่งยืนด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญา บ่งชี้ให้เห็นชัดเจนว่า ‘ความสุข’ เป็นทักษะที่มนุษย์สามารถสร้างและพัฒนาให้เกิดขึ้นแก่ชีวิตตนเองได้ โดยอาศัยกระบวนการเรียนรู้อย่างถูกต้อง บนพื้นฐานแห่งสติและปัญญาสัมมาทิฏฐิ และมีปัจจยาการแห่งไตรสิกขาช่วยขับเคลื่อนกระบวนการพลวัต การพัฒนามิติปัจจัยภายนอกและภายในต้องเรียนรู้และพัฒนาไปด้วยกัน เพื่อให้เกิดเป็นความสุขที่ยั่งยืน

5.2.1 ที่มาขององค์ความรู้ใหม่

ผลการวิจัย “การสร้างรูปแบบความสุขอย่างยั่งยืนด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญา” ทำให้สามารถกำหนดประเด็นความสุข ตามลักษณะการสร้างความสุขอย่างยั่งยืนด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญา ได้ดังนี้

1. ความสุขในระดับกามสุข หรือ สุขขั้นเสพสนองซึ่งปรวนแปรไม่แน่นอน ขึ้นกับมิติปัจจัยหรือเงื่อนไขภายนอก คือ ด้านร่างกาย เศรษฐกิจ และสังคม การสร้างและพัฒนาความสุขระดับนี้บุคคลต้องมีการวางท่าทีเพื่อปรับแนวทางกระบวนการรับรู้สู่การเรียนรู้ โดยอาศัยพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญากับทุกมิติปัจจัยหรือเงื่อนไขที่เกี่ยวข้องอย่างถูกต้อง ให้เกิดดุลยภาพในการดำเนินชีวิต

สูตรความสุขที่ได้จากการบูรณาการตามที่แสดงไว้ในข้อที่ 5.1 สามารถนำไปสู่องค์ความรู้ **“Sensual Adjustment Happiness : A”** กับการพัฒนามิติปัจจัยหรือเงื่อนไขภายนอก ได้แก่

1) ด้านร่างกาย นำไปสู่ความสุข “กายดีจิตพร้อม” บนพื้นฐานสติ สัมมาทิฏฐิ และความเพียรพยายามในการประพฤติอย่างต่อเนื่องและถูกตรงตามเป้าหมายที่ต้องการ โดยกำหนดมิติที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาการทางด้านร่างกายไว้ 3 มิติ ดังนี้

(1) มิติด้านร่างกายและสิ่งแวดล้อมทางกายภาพที่เกี่ยวข้องกับการใช้ชีวิต (Biophysical Healthy)

(2) มิติด้านอารมณ์ (Emotional Healthy) เกี่ยวข้องกับการจัดการความเครียดและความสามารถในการปรับตัว เป็นต้น

(3) มิติด้านการใช้ชีวิตในสังคมโลกเสมือนหรือโลกดิจิทัล (Socio-Digital Healthy) เพราะปัจจุบันคนในสังคมใช้เวลากับโลกออนไลน์วันละหลายชั่วโมง จนกระทั่งกลายเป็นวิถีชีวิตแบบใหม่ที่ส่งผลต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจโดยตรง

ดังนั้น ความสามารถในการคัดกรองข้อมูลข่าวสารความรู้ที่หลั่งไหลเข้าสู่กระบวนการรับรู้ การจัดบรรยากาศแวดล้อมให้เหมาะสม ตลอดการวางท่าทีต่อพฤติกรรมในโลกเสมือนได้อย่างผู้มีพุทธปัญญา จึงถือว่ามีความสำคัญต่อรูปแบบการใช้ชีวิตของคนในสังคมโลกยุคดิจิทัลอย่างมาก

ตัวชี้วัดค่าความสุข ทางกายภาพ (B) โดยการตรวจสอบการดูแลสุขภาพองค์รวมหรือทักษะการเรียนรู้ที่แสดงออกมาให้เห็นเป็นรูปธรรมผ่านทางร่างกาย, ทางจิตภาพ (M) โดยการตรวจสอบพฤติของจิต ซึ่งหมายถึงความเป็นไปของจิต อาทิ สภาวะความเครียด การควบคุมอารมณ์, ทางชีวภาพ ตรวจสอบโดยฮอร์โมนแห่งความสุข (HH) คือ เซโรโทนิน

2) ด้านเศรษฐกิจ สรุปได้เป็นสูตร “การปรับ Mindset เศรษฐกิจ” เพื่อการดำเนินชีวิตประกอบการงานสัมมาชีพ พลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญาจะช่วยนำบุคคลสู่การปรับ Mindset สมดุลชีวิตเศรษฐกิจ (Economic Balance / Work-Life Balance) ตั้งแต่การตั้งเป้าหมาย คัดกรอง

ข้อมูล พิจารณาสภาพแวดล้อมทางเศรษฐกิจ วางแนวทางการใช้ชีวิตให้ครอบคลุมทั้งการหาทรัพย์จับจ่าย บนพื้นฐานสติ ปัญญาและความเพียร อย่างสอดคล้องกับแนวทางทักษะศตวรรษที่ 21 การสร้าง Mindset ที่ดีที่ถูกตรงกับเป้าหมาย สามารถช่วยการพัฒนาทักษะความชำนาญด้านต่าง ๆ ทั้ง Hard Skill และ Soft Skill การฝึกฝนบ่อย ๆ ซ้ำ ๆ ทำให้เกิดเป็นทักษะอาชีพ (Skillset) ความชำนาญในการเลือกใช้อุปกรณ์เครื่องมือต่าง ๆ (Toolset) ได้ตรงตามเป้าหมายอย่างมีประสิทธิภาพ ส่งผลให้เกิดความนับถือในคุณค่าของตนเอง (Self Esteem) และความสุขที่เกิดจะยั่งยืนยิ่งขึ้น หากมีการแบ่งปันทั้งในรูปแบบของการจัดการความรู้ (Knowledge Management) หรือการเชื่อมโยงปฏิสัมพันธ์ต่อบุคคลในสังคมแวดล้อม

ตัวชี้วัดค่าความสุข ทางกายภาพ (B) โดยการตรวจสอบทักษะอาชีพหรือความลื่นไหลในการทำงาน, ทางจิตภาพ (M) ตรวจสอบสภาวะความเครียด, ทางชีวภาพ ตรวจสอบโดยฮอร์โมนแห่งความสุข(HH) คือโดพามีน และความยั่งยืนของฮอร์โมนโดพามีนอาศัยฮอร์โมนออกซิโตซินเป็นตัวช่วย

3) ด้านสังคม นักจิตวิทยาหลายท่านได้ยืนยันจากผลงานวิจัยว่า การเป็น ‘ผู้ให้’ จะทำให้ร่างกายหลั่งฮอร์โมนความสุขออกซิโตซินออกมาได้มากขึ้น ทำให้บุคคลมีความสุขได้มากขึ้น การฝึกฝนการเป็นผู้ให้และเป็นผู้รับที่ดี (Give & Take Vice versa) เป็นองค์ประกอบสำคัญสำหรับการอยู่ร่วมกันในสังคม ซึ่งทำได้หลายลักษณะ เช่น การเป็นจิตอาสา การสนับสนุนการทำงานของสังคมหรือชุมชนอย่างใดอย่างหนึ่ง การทำงานร่วมกันอย่างมีน้ำใจไมตรี การยอมรับ-ให้การยอมรับเพื่อนร่วมสังคม ช่วยเพิ่มคุณค่าการนับถือตนเอง (Self Esteem) ซึ่งเป็นประเด็นสำคัญอีกประการหนึ่ง ที่จะทำให้คนมีสุขภาพจิตใจที่แข็งแกร่งขึ้น ประกอบกับการฝึกฝนทักษะการฟังเชิงลึก (Deep Listening) เพื่อคัดกรองข้อมูลที่จะรับเข้าสู่กระบวนการเรียนรู้อย่างมีสติตั้งแต่เบื้องต้นสู่กระบวนการพัฒนาปัญญาเพื่อสร้างความสุข และเป็นการส่งเสริมให้ปฏิสัมพันธ์ในสังคม (Social Relationships) ดำเนินไปได้ด้วยดี

ตัวชี้วัดค่าความสุข ทางกายภาพ (B) โดยการตรวจสอบทักษะชีวิต ทักษะการสื่อสาร การปฏิสัมพันธ์กับผู้ร่วมสังคม ซึ่งสามารถตรวจสอบได้จากเสียงสะท้อนพฤติกรรมบุคคลจากหมู่คณะ, ทางจิตภาพ (M) ตรวจสอบสภาวะการอยู่ร่วมกับเพื่อนร่วมสังคมอย่างเบิกบานแจ่มใส ความเมตตากรุณาน้ำใจไมตรี, ทางชีวภาพ ตรวจสอบโดยฮอร์โมนแห่งความสุข (HH) คือ ‘ออกซิโตซิน’

2. ความสุขในระดับฌานสุข ความสุขในระดับนี้เกี่ยวข้องกับการพัฒนาจิต เป็นการพัฒนามิติปัจจัยหรือเงื่อนไขภายในที่ส่งผลต่อการพัฒนามิติปัจจัยหรือเงื่อนไขภายนอก และมีผลต่อการสร้างความสุขในชีวิตโดยตรง เริ่มต้นจากการดำเนินชีวิตปัจจุบันด้วยการสร้างการรับรู้ทางจิตให้หนักแน่น (One Pointedness Perception) กลั่นกรองทุกข้อมูลที่ได้รับรู้อย่างมีวิจารณญาณ โดยปราศจากอคติ (Fault Extraction) จิตจะมีความเป็นกลางและจดจ่อตั้งมั่นในอารมณ์เดียวได้ง่าย การข่มจิตสงบใจไม่ให้ไหลไปตามอารมณ์ที่ถูกกระตุ้นเร้าด้วยวัตถุกามและกิเลสกาม เป็นการสร้างเหตุปัจจัยให้

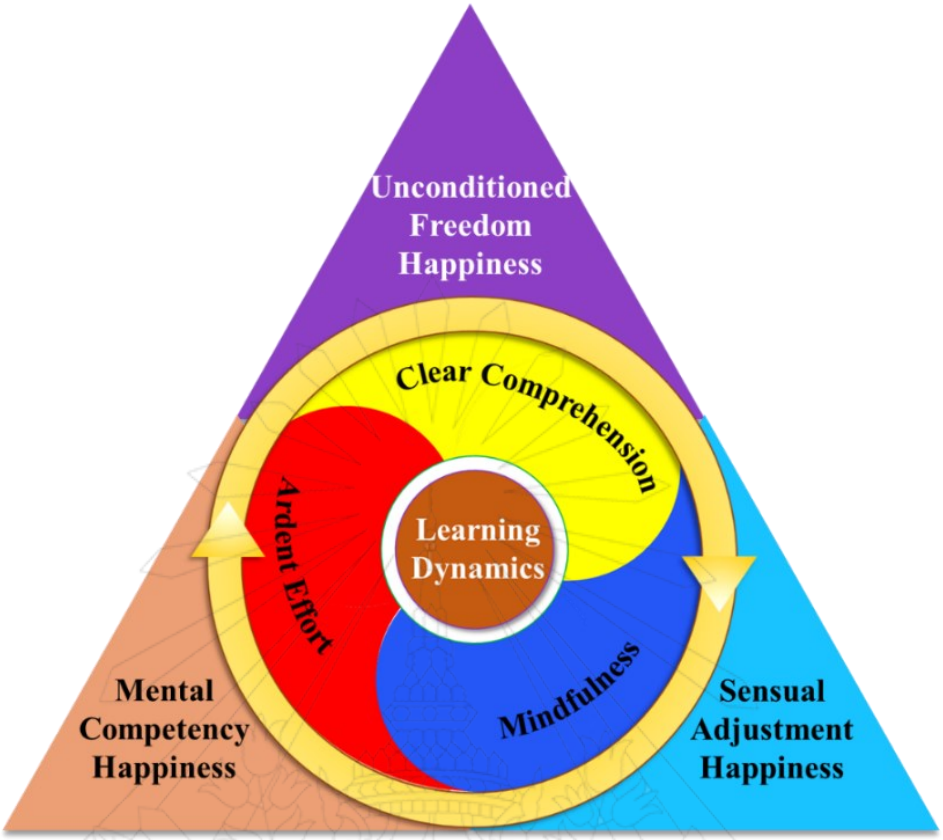
จิตมีกำลังที่เข้มแข็งยิ่งขึ้น นำไปสู่การสร้างสมรรถภาพทางจิต (Conscience Competency) ผู้ที่มีสมรรถภาพทางจิตสูง จิตจะมีพลัง มีความหนักแน่นมั่นคง ไม่หวั่นไหวต่อปรากฏการณ์ใดง่าย ๆ ไม่ว่าร้ายหรือดี ซึ่งต้องเกิดจากการฝึกฝนและฝึกฝืนการยกระดับจิตขึ้นจากร่องแนวคิดที่คุ้นเคยกับกามสุขอันเป็นวงจรในการดำเนินชีวิตปกติ การฝึกฝืนใจไม่ให้ไหลไปกับความสุขในขั้นเสพสนองทำให้จิตมีสมรรถภาพ คุณภาพ และสุขภาพที่แข็งแรงดีงามยิ่งขึ้น บุคคลนั้นจะสามารถปรับตัวรับกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี นำไปสู่องค์ความรู้ใหม่ คือ **“Mental Competency Happiness : C”**

ตัวชี้วัดค่าความสุข ทางกายภาพ (B) โดยการตรวจสอบได้จากพฤติกรรมทางกายวาจา ทักษะการเรียนรู้ ทักษะอาชีพ ทักษะสื่อสาร รวมถึงเสียงสะท้อนจากท่านผู้รู้, ทางจิตภาพ (M) ตรวจสอบสภาวะสมาธิด้วยตนเอง โดยพิจารณาจากลักษณะขององค์ฌานระดับต่าง ๆ ตรวจสอบจากทักษะชีวิตอันเป็นเครื่องแสดงกำลังและความเข้มแข็งแห่งจิตใจในการเผชิญสถานการณ์หรือวิกฤตการณ์ต่าง ๆ, ทางชีวภาพ ตรวจสอบโดยฮอร์โมนแห่งความสุข (HH) คือ เซโรโทนิน เอนดอร์ฟิน และโดพามีน

3. ความสุขในระดับนิพพานสุข ความสุขในระดับนี้ เป็นความสุขที่อยู่เหนือการปรุงแต่งทั้งปวง พัฒนาต่อเนื่องจากฌานสุขขึ้นไปเป็นลำดับ กระทั่งถึงความสุขขั้นสูงสุด คือ “อรหันตบุคคล” การพัฒนาความสุขเกิดจากจิตที่มีพละกำลังด้วยการฝึกฝนอบรม จนหนักแน่นมั่นคงมากพอที่จะก่อให้เกิดปัญญารู้แจ้งเห็นในสรรพสิ่งตามจริงได้อย่างเข้าถึงใจ ดังนั้น บุคคลลักษณะดังกล่าวจะมองเห็นปัญหา สาเหตุของปัญหา และหนทางแก้ไขปัญหาได้อย่างกระจ่างแจ้งใจ เป็นผู้ที่มีความสุขในชีวิตอย่างแท้จริง เพราะสามารถวางความยึดติดถือมั่นในสิ่งต่าง ๆ ด้วยความเข้าใจธรรมชาติความเป็นจริงของชีวิตได้อย่างบริบูรณ์ จึงไม่ต้องมีการกำหนดเงื่อนไขใด ๆ ที่จะนำไปสู่การสร้างความสุขใด ๆ แก่ตนอีก ความสุขระดับนี้เป็นความสุขที่ปราศจากเงื่อนไข เป็นความสุขที่เกิดจากอิสรภาพที่พ้นจากเงื่อนไขทั้งปวงที่จิตใจกำหนดขึ้นตามอำนาจของกิเลส นำไปสู่องค์ความรู้ใหม่ คือ **“Unconditioned Freedom Happiness : F”**

5.2.2 รูปแบบขององค์ความรู้ใหม่

ผลการวิจัยเรื่อง “รูปแบบการสร้างความสุขอย่างยั่งยืนด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญา” ทำให้สามารถสรุปรูปแบบองค์ความรู้ใหม่ได้เป็นแบบจำลองสมการแห่งความสุข **(Happiness Equation Model (HD = FCAMAC))** แสดงได้ดังภาพที่ 5.1



ภาพที่ 5.1 Happiness Equation Model (HD = FCAMAC)

ที่มา : พนัชพงษ์พรรณ โพธิสถิรวรางกูร

HD = Happiness Learning Dynamics หมายถึง พลวัตแห่งการเรียนรู้เพื่อการสร้างและพัฒนาความสุขระดับต่าง ๆ

F = Unconditioned Freedom Happiness หมายถึง ความสุขอิสรภาพที่เกิดจากภาวะแห่งการปราศจากเงื่อนไขทั้งปวง เป็นเป้าหมายสูงสุดของการพัฒนาความสุข คือ นิพพานสุข

C = Mental Competency Happiness หมายถึง ความสุขเกิดจากการพัฒนาจิตให้มีสมรรถภาพ มีคุณภาพ และมีสุขภาพที่ดี ในระดับฌานสุข

A = Sensual Adjustment Happiness หมายถึง ความสุขเกิดจากการพัฒนาความสุขขั้นเสพสนอง ซึ่งเป็นขั้นประสาทสัมผัสในระดับกามสุข เริ่มตั้งแต่กระบวนการปรับการรับรู้อย่างมีดุลยภาพ

M = Mindfulness หมายถึง การมีสติระลึกรู้สิ่งที่ได้รับรู้และเรียนรู้อยู่ทุกขณะ เพื่อนำไปสู่พัฒนาการสติระดับที่เข้มข้นขึ้น คือ ‘สัมมาสติ’ ในอริยมรรคมีองค์ 8

A = Ardent Effort หมายถึง ความเพียรในการประพฤติปฏิบัติ หรือการลงมือทำซ้ำ ๆ ทำบ่อย ๆ เพื่อสร้างโครงสร้างระบบประสาทจิตและสมองที่ดี เพื่อเอื้อต่อการพัฒนาความสุขในระดับต่าง ๆ

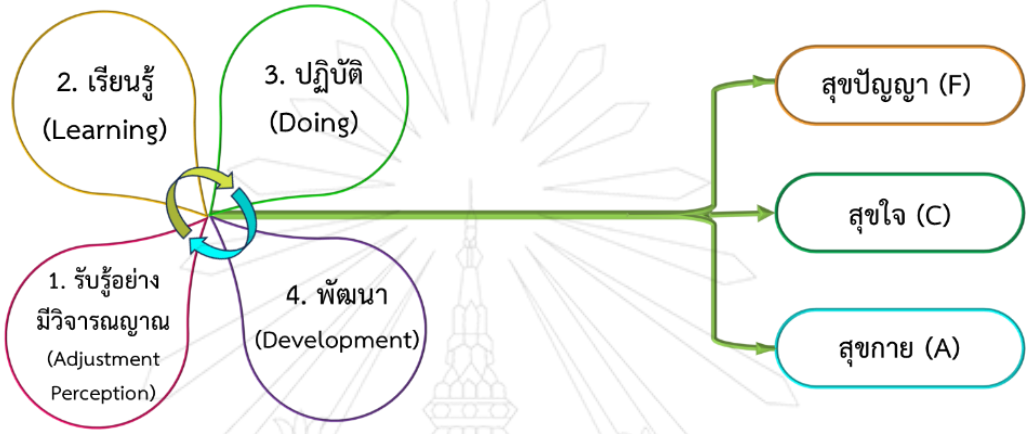
C = Clear Comprehension หมายถึง พุทธปัญญา ที่เกิดจากกระบวนการพลวัตแห่งการเรียนรู้ โดยมีความเข้าใจอย่างแจ่มแจ้งในเหตุปัจจัยอันเป็นไปตามลำดับ และเพื่อพัฒนาตน พัฒนาจิต พัฒนาปัญญา และพัฒนาความสุข

5.2.3 แนวทางการใช้องค์ความรู้ใหม่

เนื่องจากองค์ความรู้ใหม่ที่ได้นี้สอดคล้องกับความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ทั่วไป จึงสามารถนำไปใช้ได้กับบุคคลและองค์กรระดับต่าง ๆ ที่ต้องการสร้างและพัฒนาความสุขด้วยรู้รักและรักษาตนเอง เพื่อตนเองเป็นเบื้องต้น แล้วขยายผลไปสู่สังคมแวดล้อม อาทิ สถาบัน องค์กร ชุมชน ไปจนถึงประเทศชาติ เพื่อสร้างความสุขที่ได้รับให้กลายเป็นความสุขที่ยั่งยืนจากการแบ่งปันสิ่งดีงามร่วมกันกับเพื่อนร่วมสังคม ให้กลายเป็นความสุขที่ยกกำลังทวีคูณ การนำไปใช้สามารถกระทำได้ทั้งในแง่การสร้างความสุขพื้นฐานแก่ชีวิต การพัฒนาบุคลิกภาพ การยืดอายุเซลล์สมองเพื่อป้องกันปัญหาอัลไซเมอร์ในระยะยาว การบรรเทาความเครียดและปัญหาสุขภาพจิต แนวทางการสร้างแรงบันดาลใจ-การสร้างทางเลือกในการใช้ชีวิตและประกอบกิจการงาน การออกแบบกิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้เพื่อสร้างความสุขสำหรับบุคคล หรือ การสร้างภูมิคุ้มกันชีวิตจากโรคผิดหวังต่าง ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อความไม่แน่นอนเป็นสิ่งที่สามารถเกิดขึ้นได้ตลอดเวลาสำหรับสังคมยุคพลิกผันปั่นป่วน เพื่อให้สามารถรักษาสภาพความเป็นปกติของจิตใจและร่างกาย เพื่อการดำรงชีวิตที่เป็นสุขไว้ให้ได้มากที่สุด เป็นต้น

จุดเริ่มต้นการสร้างหรือพัฒนาความสุขทุกระดับ เน้นที่กระบวนการรับรู้และคัดกรองข้อมูลอย่างผู้มีสติและสัมมาทิฏฐิ การพัฒนาปรับปรุงชีวิตไปสู่ภาวะความสุขที่ดียิ่งขึ้นโดยกระทำซ้ำ ๆ ในสิ่งที่ถูกตรงอย่างจดจ่อต่อเนื่องและสม่ำเสมอ ให้เกิดเป็นระบบระเบียบแบบแผนที่จะเอื้อต่อการพัฒนาในขั้นสูงยิ่งขึ้นต่อไป เป็นการสร้างโปรแกรมจิตและโปรแกรมสมองแก่บุคคลในระยะยาว ดำเนินควบคู่ไปกับการพัฒนาปัจจัยหรือเงื่อนไขที่เกี่ยวข้องทั้งมิติปัจจัยหรือเงื่อนไขภายนอกและภายใน ให้สัมฤทธิ์ผลเกิดเป็นความสุขที่ยั่งยืนได้ตามเป้าหมายที่ต้องการ การเผยแพร่และใช้องค์ความรู้ใช้แนวทางตามกระบวนการจัดการความรู้ การจัดทำเป็นสื่อต่าง ๆ ที่สามารถเข้าถึงได้ง่าย เช่น หนังสือเล่ม หนังสืออิเล็กทรอนิกส์ (eBook) ช่องทางมีเดีย (Media) ต่าง ๆ หรือใช้กระบวนการจัดการเรียนรู้ โดยการจัดอบรมบุคคล / หมู่คณะ จัดกิจกรรมในลักษณะ Active Learning เป็นต้น เพื่อขยายผลองค์ความรู้ไปสู่ประชาชนและองค์กรต่าง ๆ เพื่อเสนอเป็นทางเลือกในการนำไปปรับใช้ได้ในชีวิตจริง ให้เกิดการ

แลกเปลี่ยนเรียนรู้ และสามารถนำไปใช้ให้เกิดคุณประโยชน์สูงสุด โดยผสานเข้ากับองค์ความรู้เดิมที่มีอยู่แล้วในแต่ละสถานที่หรือในแต่ละตัวบุคคล ซึ่งอาจมีวิถีหรือวัฒนธรรมที่แตกต่างกันไป เพื่อให้เท่าทันกับคลื่นของข้อมูลข่าวสารยุคปัจจุบัน ที่มีการเคลื่อนไหลเปลี่ยนผ่านอยู่ตลอดเวลา สามารถพิจารณาแนวทางการนำไปใช้ได้ดังภาพที่ 5.2



ภาพที่ 5.2 แนวทางการใช้องค์ความรู้ใหม่

ที่มา : พนัชพงษ์พรรณ โพธิสถิรวรางกูร

ขั้นตอนแนวทางการนำองค์ความรู้ไปใช้ บนฐานปัจจยาการแห่งไตรสิกขาและหลักปัญญา 3 ดังนี้

1. จุดเริ่มต้นกระบวนการสร้างและพัฒนาความสุข ทั้งมิติปัจจัยภายนอกและภายในที่เกี่ยวข้องกำหนดตั้งแต่กระบวนการรับรู้ผ่านประสาทสัมผัสต่าง ๆ ทั้งการฟัง อ่าน ดู การสื่อสารข้อมูลต่าง ๆ เป็นต้น ให้ปรับตัวดำเนินการอย่างผู้มีวิจารณญาณ คือมีสติและปัญญาสัมมาทิฏฐิกำกับอยู่ให้ได้ตลอดกระบวนการ

2. จากกระบวนการรับรู้ ดำเนินเข้าสู่พลวัตแห่งการเรียนรู้อย่างผู้มีพุทธปัญญา โดยตั้งเป้าหมายที่ชัดเจนด้วยความตระหนักรู้ สร้างความจดจ่อต่อเนื่อง จัดระเบียบเนื้อหาจิตให้มีความเข้มข้นหนักแน่น ทบทวนกลั่นกรองนำองค์ประกอบพลวัตแห่งการเรียนรู้มาสร้างเป็นทัศนคติและโครงสร้างระบบประสาทจิตและสมองที่ดี เพื่อเป็นแนวทางสู่การสร้างองค์ความรู้ที่สอดคล้องกับเป้าหมายที่ต้องการ

3. การนำไปปฏิบัติ ทางด้านมิติปัจจัยภายนอกที่เกี่ยวข้องกับการสร้างและพัฒนาความสุข โดยดำเนินการไปพร้อมกับการพัฒนาพฤติกรรมทางกายวาจา ด้านมิติปัจจัยภายในดำเนินไปพร้อมกับ

การพัฒนาจิตและปัญญา ทั้ง 2 มิติปัจจัยมีความนับเนื่องสัมพันธ์อย่างแยกกันไม่ออก จึงต้องดำเนินการไปด้วยกันตลอดชีวิตแห่งการเรียนรู้ของมนุษย์ โดยมีสติและปัญญาสัมมาทิฏฐิกำกับ พร้อมกับความเพียรในการปฏิบัติการทุกขั้นตอน เพื่อนำไปสู่ผลคือความสุขกาย (สุขระดับประสาทสัมผัส) ความสุขใจ (สุขจากการพัฒนาจิตใจ) และความสุขจากปัญญารู้แจ้ง (สุขจากการพ้นความปรุงแต่ง) ซึ่งจะเป็นไปตามลำดับพัฒนาการของความสุข

4. พัฒนาการที่เกิดจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างมิติปัจจัยภายนอกและภายใน ส่งผลให้เกิดเป็นความสุขในระดับต่าง ๆ แก่บุคคลนั้น ซึ่งสามารถตรวจสอบด้วยตนเองได้ 3 ด้าน คือ 1) ด้านกายวาจา ตรวจสอบจากพฤติกรรมของตนเอง และอาศัยผู้อื่นในสังคมแวดล้อมเป็นกระจกเงาสะท้อนให้ได้ 2) ด้านจิตใจ ตรวจสอบจากพฤติของจิตตนเองและสิ่งที่สะท้อนออกมาเป็นพฤติกรรม รวมไปถึงความรู้สึกเป็นอิสระจากเงื่อนไขต่าง ๆ เมื่อสามารถปลดล็อคตนเองได้ 3) ด้านชีวภาพที่แสดงผลผ่านระบบของร่างกาย ตรวจสอบได้ด้วยกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ผ่านตัวชี้วัดเป็นสารชีวโมเลกุล 3 ชนิด คือ ฮอร์โมนแห่งความสุขเซโรโทนิน (สารสงบ-สมดุลดี) ออกซิโตซิน (สารสัมพันธ์-สัมพันธภาพดี) และโดพามีน (สารสำเร็จ-สัมฤทธิผลดี)

5.3 อภิปรายผลการวิจัย

จากการวิจัยเรื่อง “รูปแบบการสร้างความสุขอย่างยั่งยืนด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญา” ผู้วิจัยมีประเด็นในการอภิปรายผลการวิจัยตามลำดับวัตถุประสงค์ ดังนี้

1. วัตถุประสงค์ข้อที่ 1 ว่าด้วยการศึกษาพลวัตแห่งการเรียนรู้ในการสร้างความสุข

จากผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยหรือเงื่อนไขที่มีความเกี่ยวข้องกับการพัฒนาความสุขของคนเราตามแนวทางทฤษฎีการเรียนรู้และแนวทางทฤษฎีการสร้างความสุข ประกอบด้วย 2 มิติ คือ

1) มิติปัจจัยภายนอก ประกอบด้วย ด้านร่างกาย เศรษฐกิจ และสังคม ซึ่งสัมพันธ์กับการสร้างและพัฒนาความสุขในระดับกามสุข

2) มิติปัจจัยภายใน ประกอบด้วย การตั้งเป้าหมายชีวิต การสร้างทัศนคติที่ดีในการดำรงชีวิต การสร้างองค์ความรู้ ซึ่งสัมพันธ์กับการสร้างและพัฒนาความสุขในระดับฌานสุข และการพัฒนามิติปัจจัยทั้ง 3 จะนำไปสู่การพัฒนามิติปัจจัยภายในลำดับที่ 4 คือการสร้างความเป็นอิสระจากเงื่อนไขทั้งปวง ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญสำหรับการพัฒนาสู่นิพพานสุข เป้าหมายการพัฒนาความสุขสูงสุดของชีวิตมนุษย์

ทั้งนี้อภิปรายได้ว่า คนเราต้องอาศัยพลวัตแห่งการเรียนรู้เพื่อจัดสรรดุลยภาพของมิติปัจจัยเงื่อนไขภายนอกและมิติปัจจัยเงื่อนไขภายใน ซึ่งทั้งสองมิติมีลักษณะที่เอื้อต่อกันและกันในการสร้างและพัฒนาความสุขอย่างขาดกันไม่ได้ โดยมิติปัจจัยภายนอกเปรียบเป็นเสมือนบริบทของความสุขเป็นปัจจัยที่จะส่งผลต่อมิติปัจจัยภายในให้โน้มน้อมไปสู่การพัฒนาความสุขในระดับที่สูงขึ้น สอดคล้องกับการศึกษาของพระมหาบรรจง ชุติวณฺโณ (ผิวทอง) ที่ได้ทำการวิจัยเรื่อง “สุคติในคำสอนพระพุทธศาสนา” พบว่า ชีวิตมนุษย์ดำรงอยู่ได้ด้วยปัจจัยภายนอกและภายใน ซึ่งเป็นเสมือนอาหารกายอาหารใจในการสร้างวิถีแห่งสุคติสุข[1] ขณะเดียวกันก็สามารถที่จะอธิบายได้ด้วยหลักการทำงานของระบบประสาทในร่างกายมนุษย์ ตามผลงานวิจัยรางวัลโนเบลของนายแพทย์อีริก อาร์.แคนเดล ที่พบว่าปัจจัยแวดล้อมมีผลต่อการพัฒนาความสามารถของคนได้ยิ่งกว่าผลจากพันธุกรรม ทั้งนี้ เมื่อมิติปัจจัยภายนอกและภายในมีการพัฒนาให้อยู่ในดุลยภาพที่ดี บุคคลจะสามารถรับรู้พัฒนาการของความสุขที่เกิดขึ้นได้ด้วยตนเอง ผลของการพัฒนาที่เกิดขึ้นสามารถตรวจวัดได้ด้วยกระบวนการทางวิทยาศาสตร์โดยใช้ตัวชี้วัดคือสารชีวโมเลกุล ประกอบด้วยฮอร์โมนแห่งความสุข 3 ชนิดคือ เซโรโทนิน ออกซิโตซิน และโดพามีน ตามแนวทางที่นายจิตแพทย์ชิอน คาบาซาวะ และ ศาสตราจารย์ ดร.มิฮาย ชิกเซนต์มิฮายี ได้กล่าวไว้ในทฤษฎีการสร้างความสุข

2. วัตถุประสงค์ข้อที่ 2 ว่าด้วยหลักพุทธธรรมในการสร้างความสุข

จากผลการวิจัยพบว่า ความสุขในชีวิตของคนเราสามารถสร้างให้เกิดขึ้นได้ในแต่ละบุคคลและสามารถพัฒนาให้ยกระดับขึ้นไปสู่ความสุขที่ละเอียดและประณีตได้ยิ่งขึ้นไปเป็นลำดับ ผลการวิจัยพบว่า ความสุขที่เป็นเป้าหมายในชีวิตมนุษย์สามารถแบ่งได้เป็น 3 ระดับ คือ กามสุข ฌานสุข และนิพพานสุข ตามที่ปรากฏในพุทธธรรม (ฉบับปรับขยาย) ของสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต) โดยมีนิพพานสุขเป็นเป้าหมายสูงสุด ซึ่งต้องดำเนินบนฐานของพลวัตแห่งการเรียนรู้ที่ขับเคลื่อนโดยปัจจยาการแห่งไตรสิกขา (การพัฒนาพฤติกรรมทางกายวาจา-จิต-ปัญญา) พร้อมกับหลักการพัฒนาปัญญา 3 (สุตมยปัญญา-จินตามยปัญญา-ภาวนามยปัญญา) เพื่อสร้างประโยชน์ 3 (ทิฏฐธัมมิกัตถประโยชน์-สัมปรายิกัตถประโยชน์-ปรมัตถประโยชน์) ประกอบเข้ากับหลักพุทธธรรมเพื่อพัฒนาความสุขที่สอดคล้องกับมิติปัจจัยเงื่อนไขทั้งภายนอกและภายใน

หลักพุทธธรรมที่นำมาใช้ในการพัฒนาความสุข 3 ระดับ คือ

---

[1]พระมหาบรรจง ชุติวณฺโณ (ผิวทอง), “สุคติในคำสอนพระพุทธศาสนา”, วิทยานิพนธ์ปริญญาศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสน์ศึกษา, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย), 2556, หน้า 170-174.

1) กามสุข ดำเนินในระดับทิฏฐธัมมิกัตถประโยชน์ ใช้ประกอบกับ คิหิสุข และบุญกิริยาวัตถุ ความสำคัญในเรื่องการดำเนินชีวิต เศรษฐกิจการดำรงชีพเพื่อประโยชน์ปัจจุบัน และเพื่อพัฒนาสู่ความสุขระดับที่สูงยิ่งขึ้น

2) ฌานสุข ในระดับทิฏฐธัมมิกัตถประโยชน์ และสัมปรายิกัตถประโยชน์ ประกอบกับองค์ฌาน และบุญกิริยาวัตถุ ความสำคัญเรื่องการพัฒนาจิตใจ สามารถสร้างความสุขภายในตนได้ด้วยตนเอง เพื่อประโยชน์ปัจจุบันและอนาคต

3) นิพพานสุข ในระดับปรมัตถประโยชน์ ประกอบกับ อริยมรรคมีองค์ 8 และบุญกิริยาวัตถุ ความสำคัญเรื่องการพัฒนาจิตใจ พัฒนาพุทธปัญญา เพื่อนำไปสู่ความสุขอิสรภาพแท้จริง

ทั้งนี้อภิปรายได้ว่า ผลการวิจัยในเชิงหลักพุทธธรรมที่นำไปสู่การปฏิบัติให้เกิดความสุข อาศัยหลักไตรสิกขาในฐานะปัจจยาการพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธ ทำหน้าที่เป็นฐานเกื้อหนุนหลักพุทธธรรมอื่น ๆ ที่เป็นองค์ประกอบร่วมกันในการพัฒนาความสุขแต่ละระดับ เพื่อขับเคลื่อนกระบวนการพลวัตเพื่อสร้างและพัฒนาความสุขแก่ชีวิตคนยุคปัจจุบันให้เกิดพื้นฐานความสุขที่มั่นคง มีการพัฒนาพฤติกรรมทางกายวาจาเป็นเบื้องต้น เพื่อเป็นปัจจยาการที่จะเอื้อต่อการพัฒนาจิต ซึ่งจะสืบเนื่องต่อไปสู่การพัฒนาปัญญา เพื่อสร้างความสุขระดับสูงยิ่งขึ้น และผลในเชิงพัฒนาการของความสุขที่พัฒนาได้คือ กามสุข ฌานสุข และนิพพานสุข สอดคล้องกับพระมหาสุธน ยสสีโล (ผลชอบ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “การดำเนินชีวิตประจำวันอย่างมีความสุขของผู้ปฏิบัติธรรมตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท” ที่ผลการศึกษาพบว่า หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาสามารถนำมาช่วยพัฒนาจิตใจมนุษย์ให้เกิดความสุขแท้จริง โดยประพฤติตามหลักไตรสิกขาคือ ศีล สมาธิ ปัญญา ทำให้เกิดความสุขตั้งแต่ระดับพื้นฐานคือกามสุข ความสุขระดับที่สูงขึ้นเกิดจากฌาน ซึ่งจะพัฒนาสู่ความสุขระดับสูงสุดคือพระนิพพาน[2]

3. วัตถุประสงค์ข้อที่ 3 ว่าด้วยการบูรณาการการสร้างความสุขอย่างยั่งยืนด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญา

จากผลการวิจัยพบว่า มิติปัจจัยหรือเงื่อนไขภายนอกและภายในมีผลโดยตรงต่อการสร้างและการพัฒนาความสุขในระดับต่าง ๆ ของคนเรา ดังนี้

1. การบูรณาการการสร้างความสุขอย่างยั่งยืนด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญาในระดับกามสุข ขึ้นกับการพัฒนามิติปัจจัยหรือเงื่อนไขภายนอก 3 ด้าน คือ ร่างกาย เศรษฐกิจ และ

---

[2]พระมหาสุธน ยสสีโล (ผลชอบ), “การดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของผู้ปฏิบัติธรรมตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์ปริญญาศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย), 2557, หน้า 274.

สังคม ใช้หลักพุทธธรรมคือ คิหิสุข ทิฏฐธัมมิกัตถประโยชน์ และบุญกิริยาวัตถุ บนฐานสติและปัจจยาการแห่งไตรสิกขา ประกอบกับหลักปัญญา 3 เพื่อสร้างพุทธปัญญาในการพัฒนาความสุขระดับเสพสนองซึ่งเป็นสุขพื้นฐานของผู้ครองเรือนทั่วไป

ทั้งนี้อภิปรายได้ว่า การบูรณาการสร้างความสุขอย่างยั่งยืนในระดับกามสุข สามารถทำได้ด้วยการสร้างความตระหนักรู้ในโทษของกามคุณห้า และชี้ให้เห็นทางออกจากทุกข์แห่งความไม่แน่นอนของกามสุข ใคร่ครวญไตร่ตรองโดยโยนิโสมนสิการ ดำเนินพื้นฐานการพัฒนาความสุขด้วยการจัดสรรดุลยภาพองค์ประกอบของมิติปัจจัยหรือเงื่อนไขภายนอกให้เอื้อต่อการพัฒนาพฤติกรรมทางกายวาจาเป็นเบื้องต้น ดำเนินไปพร้อมกันกับหลักคิหิสุขและทิฏฐธัมมิกัตถประโยชน์ เน้นการประพฤติที่ไม่เป็นโทษ ซึ่งสอดคล้องกับหลักไตรสิกขาที่เริ่มจากการพัฒนาความประพฤติทางกายวาจาเพื่อเป็นปัจจยาการต่อการพัฒนาจิตและปัญญาอันเป็นพื้นฐานในการพัฒนาตน การประกอบอาชีพ-สร้างรายได้อย่างสวัสดิภาพ การอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม และสามารถประกอบเข้ากับนวัตกรรมพลวัตแห่งการเรียนรู้ เช่น หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อให้การดำเนินสู่เป้าหมายมีแนวทางที่ชัดเจนและสัมฤทธิผลได้มากขึ้น

การวางพื้นฐานพัฒนาสู่ความสุขในระดับที่สูงยิ่งขึ้นไปกว่ากามสุข ใช้หลักบุญกิริยาวัตถุ ด้วยการปรับฐานจิตให้กว้างขึ้นด้วยการให้ ลดละความคิดเบียดเบียนด้วยการควบคุมความประพฤติทางกายวาจา สู่การพัฒนาจิตและปัญญา เพื่อให้สามารถสร้างความสุขที่ยั่งยืนยิ่งขึ้นด้วยตนเองได้ต่อไป สอดคล้องกับงานวิจัยของศาสตราจารย์พอล แซ็ก ที่กล่าวถึงหลักของการให้ ซึ่งเป็นพื้นฐานของหลักบุญกิริยาวัตถุว่า ทำให้คนมีความสุข และสามารถตรวจวัดได้จากฮอร์โมนความสุข คือ ออกซิโตซิน และยังสอดคล้องกับ พระแวงชัย ธมฺมกาโม (หล้าลี) ที่ได้ศึกษาเรื่อง “การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยบุญกิริยาวัตถุ” พบว่า การพัฒนาคุณภาพชีวิตแบบองค์รวมเกิดจากการพัฒนาองค์ประกอบทุกส่วนของชีวิตพร้อมกันอย่างสมดุล โดยนำหลักบุญกิริยาวัตถุมาเป็นเครื่องมือในการบูรณาการ ทานมัย-ปรับยกระดับสภาพสังคมสู่การแบ่งปัน สีลมัย-ปรับยกระดับสภาพสังคมสู่ความเป็นปกติและสันติสุข ภาวนามัย-ปรับยกระดับสภาพสังคมสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย จิตใจและสติปัญญา ทำให้มนุษย์สามารถดำรงชีวิตในโลกที่เปลี่ยนแปลงรวดเร็วได้อย่างสงบสุข[3]

2. การบูรณาการการสร้างความสุขอย่างยั่งยืนด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญาในระดับฌานสุข ขึ้นกับการพัฒนามิติปัจจัยหรือเงื่อนไขภายใน 3 ด้านคือ การตั้งเป้าหมาย การสร้างทัศนคติที่ดีในการดำรงชีวิต และการสร้างองค์ความรู้ กระบวนการสร้างความสุขด้วยพลวัตแห่งการ

---

[3]พระแวงชัย ธมฺมกาโม (หล้าลี), “การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยบุญกิริยาวัตถุ”, วิทยานิพนธ์ปริญญาศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสน์ศึกษา, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย), 2561, หน้า 312.

เรียนรู้ใช้หลักพุทธธรรมคือ ทิฏฐธัมมิกัตถประโยชน์ องค์ฌาน และบุญกิริยาวัตถุ บนฐานแห่งสติและปัจจยาการแห่งไตรสิกขา เน้นในส่วนการพัฒนาจิต

อภิปรายได้ว่า ความสุขระดับฌานสุขเกิดจากการลงมือปฏิบัติ โดยการลดและละวางการพึ่งพาสิ่งเสพภายนอกเพื่อพัฒนาภาวะตื่นรู้ภายใน การตั้งเป้าหมายเป็นจุดเริ่มต้นของการสร้างความเข้มข้นหนักแน่นแก่จิต ความจอจ่อต่อเนื่องตามแนวทางทฤษฎีภาวะลื่นไหลทำให้ภาวะของจิตเกิดระบบของความเป็นระเบียบ นำสู่สมาธิสุขซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญสู่ฌานสุข การพัฒนาพฤติกรรมทางกาย หรือมิติปัจจัยภายนอกตั้งแต่เบื้องต้นเป็นการชำระอกุศลเครื่องเศร้าหมองที่เคลือบคลุมจิตทำให้ภาวะภายในเกิดความสะอาดและสว่างขึ้น กุศลจิตที่เกิดขึ้นจะทำให้เซลล์สื่อประสาทก่อรูปร่างสร้างโครงสร้างระบบประสาทสมองและจิตกลายเป็นทัศนคติหรือความคิดที่ดี สอดคล้องตามผลการวิจัยของนายแพทย์เอดการ์ เดล นอกจากนี้ความสุขในสมาธิหรือในฌานยังทำให้ร่างกายหลั่งฮอร์โมนแห่งความสุขที่สามารถตรวจพิสูจน์ได้ด้วยกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ ซึ่งจากผลการวิจัยของศ.ดร.ริชาร์ด เดวิดสัน พบว่าผู้ที่อยู่ในสภาวะสมาธิสุขหรือฌานสุข จะตรวจพบฮอร์โมนเซโรโทนินและเอนดอร์ฟิน

ความสุขในชีวิตจริงของคนเราจึงเป็นสิ่งที่สามารถสร้างและพัฒนาให้เกิดขึ้นได้ตามเหตุปัจจัยด้วยตนเอง โดยอาศัยพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญาคือ ปัจจยาการแห่งไตรสิกขา ประกอบเข้ากับกระบวนการรับรู้ด้วยหลักปัญญา 3 และเนื่องจากหลักพุทธธรรมทั้งปวงล้วนเป็นไปเพื่อดับทุกข์สร้างสุข ดังนั้น การจะนำหลักพุทธธรรมใดมาบูรณาการกับพลวัตแห่งการเรียนรู้ตามศาสตร์สากลใดก็ตาม จึงสามารถพิจารณาตามความสอดคล้องกับภาวะฐานะกรณีของปัญหาแห่งยุคสมัยเป็นเหตุปัจจัยสำคัญ โดยมีสติ ปัญญาและความเพียรเป็นตัวขับเคลื่อนพลวัตแห่งการเรียนรู้สู่การสร้างและพัฒนาความสุขในทุกระดับ

5.4 ข้อเสนอแนะการวิจัย

ผู้วิจัยขอเสนอแนะแนวทางการนำองค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัยเรื่อง “รูปแบบการสร้างความสุขอย่างยั่งยืนด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญา” เพื่อนำไปใช้ให้เกิดคุณประโยชน์ ดังนี้

5.4.1 ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1. นโยบายภาครัฐ นำเสนอองค์ความรู้เพื่อจัดทำเป็นนโยบาย การส่งเสริมการสร้างและพัฒนาความสุขแก่ประชาชนในรูปแบบต่าง ๆ เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต พัฒนาคุณภาพความสุข ซึ่งเป็น

การพัฒนาคุณภาพของบุคคลไปพร้อมกัน สอดคล้องตามนโยบายยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี และแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 13 (พ.ศ. 2566-2570)

2. นโยบายภาคการศึกษา นำเสนอการจัดทำเป็นหลักสูตรในสถาบันการศึกษา เพื่อพัฒนาการเรียนรู้ สำหรับเด็กนักเรียนตั้งแต่ชั้นเล็กไปจนถึงระดับอุดมศึกษา เพื่อสร้างและพัฒนาแนวทางการเรียนรู้อย่างมีความสุข เพื่อเป็นต้นทุนชีวิต และเป็นแนวทางการวางแผนอนาคตในระดับปัจเจกบุคคล เพื่อตอบโจทย์การสร้างและพัฒนาความสุขด้านต่าง ๆ ในการดำรงชีวิต

3. เผยแพร่ต่อองค์กร สถาบัน หน่วยงาน สมาคม ที่มีความประสงค์หรือที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาความสุขแก่มนุษยชาติ เพื่อนำองค์ความรู้ไปใช้ในการฝึกฝนอบรม การสร้างรูปแบบกิจกรรมเพื่อส่งเสริมการสร้างและพัฒนาความสุขจากพลวัตแห่งการเรียนรู้

4. จัดทำสื่อสาระพร้อมตัวอย่างการนำไปใช้ ดำเนินตามแนวทางการจัดการความรู้ อาทิ ผ่านช่องทางการสื่อสารต่าง ๆ เช่น การจัดพิมพ์เป็นหนังสือ หรือหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ (eBook) การทำสื่อมีเดียต่าง ๆ ที่น่าสนใจ ผ่านช่องทางแอพลิเคชั่น หรือโซเชียลมีเดียในปัจจุบัน เช่น Facebook, Youtube, TikTok, Instagram, Twitter เป็นต้น เพื่อให้ประชาชนสามารถเข้าถึงข้อมูลที่เป็นคุณประโยชน์ สร้างความตระหนักรู้ในคุณค่าการใช้ชีวิตอย่างมีความสุขด้วยตนเอง และสามารถนำไปใช้ได้ในชีวิตจริง

5.4.2 ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัย

จากผลการวิจัยที่ค้นพบ นำไปสู่องค์ความรู้ในการสร้างรูปแบบความสุขอย่างยั่งยืนด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญา สามารถนำไปพัฒนาต่อยอดการวิจัยในมิติอื่น ๆ ได้อีกหลายประการดังนี้

1. การสร้างและพัฒนาความสุขในวัยเด็กเล็ก (หรือช่วงวัยอื่น ๆ เช่น ผู้สูงวัย วัยทำงาน วัยเรียน ผู้ดูแลผู้ป่วย เป็นต้น) ด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญา

2. การสร้างโปรแกรมจิตมนุษย์ด้วยการพัฒนาความสุขเชิงพุทธปัญญา (มิติปัจจัยภายใน)

3. การศึกษาพลวัตคลื่นสมองมนุษย์กับการพัฒนาความสุขเชิงพุทธบูรณาการ

บรรณานุกรม

1. ภาษาไทย

ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยเฉลิมพระเกียรติ พิมพ์เนื่องในโอกาสพระราชพิธีพระบรมราชาภิเษก พุทธศักราช 2562. พระนครศรีอยุธยา : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. 2562.

มหามกุฏราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกและอรรถกถาแปล ฉบับมหามกุฏราชวิทยาลัย เล่มที่ 39, 41, 42, 43, 46, 73, 79. นครปฐม : มหามกุฏราชวิทยาลัย. 2558.

ข้อมูลทุติยภูมิ

ปกรณ์วิเสส

พระพุทธโฆสเถระ. *คัมภีร์วิสุทธิมรรค.* แปลโดยสมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร). (พิมพ์ครั้งที่ 10). กรุงเทพฯ : ธนาเพรส, 2554.

ปุ้ย แสงฉาย อนงคาราม. *มิลินทปัญหา ฉบับพร้อมด้วยอรรถกถาฎีกา.* (พระธรรมมหาวีรานุวัตร, ผู้ชำระ). กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ลูก ส.ธรรมภักดี, (ม.ป.ป.).

1) หนังสือทั่วไป

กุลิสรา จิตรชญาวณิช. *การจัดการเรียนรู้.* (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ : สนพ.จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2564.

คณาจารย์สำนักพิมพ์เลี่ยงเชียง. *นักธรรมชั้นตรี.* กรุงเทพฯ : เลี่ยงเชียง, 2546.

จำเนียร ทรงฤกษ์. *ชีวประวัติพุทธอุบาสก (สมัยพุทธกาล) เล่ม 1.* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ : มูลนิธิพ่อนวล แม่พัว ทรงฤกษ์, 2552.

จำเนียร ทรงฤกษ์. *ชีวประวัติพุทธอุบาสิกา (ครั้งพุทธกาล).* (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ : พิมพ์สวย, 2560.

ชนันภรณ์ อารีกุล. *การศึกษาและการเรียนรู้ตลอดชีวิต : แนวคิด หลักการ และสาระสำคัญ.* กรุงเทพฯ : สนพ.จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2563.

ไชยวัฒน์ กปิลกาญจน์. *บุญ*. ประจวบคีรีขันธ์ : มูลนิธิปราณี สำเริงราชย์, 2557.

ณิรดา เวชญาลักษณ์. *หลักการจัดการเรียนรู้.* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ : สนพ.จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2562.

ดนัย จันทร์เจ้าฉาย. *ธรรมดีที่พ่อทำ.* (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ : สนพ.ดีเอ็มจี, 2555.

ทิศนา แขมมณี. *ศาสตร์การสอน องค์ความรู้เพื่อการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ*. (พิมพ์ครั้งที่ 24). กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2563.

ธนพล ก่อฐานะ. การปรับกระบวนการคิดในยุคดิจิตอล : Mindset Transformation in the Digital Age. นนทบุรี : ลีโอซ่า, 2562.

ธนา เธียรอัจฉริยะ. ล้ม ลุก เรียน รู้ (FAIL AND LERN). (พิมพ์ครั้งที่ 11). กรุงเทพฯ : KOOB, 2564.

ธีรศักดิ์ อุปไมยอธิชัย. *พื้นฐานการจัดการการศึกษา*. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ : สนพ.จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2560.

นรินทร์ หวังศรีวัฒนกุล. *ไขความลับของสมองด้วย Emergenetics "EG Brain" แบบทดสอบอัจฉริยะ*. กรุงเทพฯ : สวนอักษรพริ้นติ้ง, 2560.

นิ้วกลม. *ทักษะความสุข*. (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ : คู้บบุ๊ค, 2563.

บุญเลี้ยง ทุมทอง. *ทฤษฎีและการพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้ (Theories and Development of Instructional Model)*. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ : เอส.พริ้นติ้ง.ไทย แฟคตอรี่, 2556.

บูรชัย ศิริมหาสาคร. *การศึกษาที่เน้นมนุษย์เป็นศูนย์กลางของการพัฒนา*. กรุงเทพฯ : บุ๊คพอยท์, 2545.

ปัญญา ใช้บางยาง. *80 พระอรหันต์ ฉบับสมบูรณ์*. กรุงเทพฯ : สถาบันบันลือธรรม, (ม.ป.ป).

ปัญญา ใช้บางยางและคณะ. *ธรรมาธิบาย หลักธรรมในพระไตรปิฎก*. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ : ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม, 2555.

ปรารถนา หาญเมธี และ จริยา วิไลวรรณ. *The Facilitator คู่มือคุณ "Fa" มืออาชีพ*. (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ : กล้าก้าว, 2562.

พระครูโอภาสนนทกิตติ์ (ศักดา โอภาโส) และ พระมหาญาณวัฒน์ ฐิตวฑฺฒโน (บุดดาวงษ์). *แนวคิดทางการศึกษาสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต)*. (พิมพ์ครั้งที่ 2). อ่างทอง : วรศิลป์การพิมพ์ 89, 2562.

พระเทพโพธิวิเทศ (วีรยุทธ์ วีรยุทฺโธ). *อนาถบิณฑิก ต้นแบบชีวิตมหาเศรษฐี...บนเส้นทางอรหันต์*, กรุงเทพฯ : ดีเอ็มจี, 2556.

พระเทพโพธิวิเทศ (วีรยุทธ์ วีรยุทโธ). *วิสาขา มหาอุบาสิกา แม่หญิงต้นแบบจากพุทธกาลสู่ปัจจุบัน*. กรุงเทพฯ : ดีเอ็มจี, 2556.

พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช, ป.ธ.9, ราชบัณฑิต). *พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุดศัพท์วิเคราะห์*. กรุงเทพฯ : เลี่ยงเชียง, 2550.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). *พุทธธรรม (ฉบับปรับขยาย)*. กรุงเทพฯ : ผลิธัมม์, 2562.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). *รู้หลักก่อนแล้วศึกษาและสอนให้ได้ผล*. นครปฐม : วัดญาณเวศกวัน, 2551.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). *อมฤตพจนา : พุทธศาสนสุภาษิต.* กรุงเทพฯ : เจริญดีมั่นคงการพิมพ์, 2556.

พระไพศาล วิสาโล. *ความสุขที่แท้และยั่งยืน.* กรุงเทพฯ : สถาบันบันลือธรรม, (ม.ป.ป.).

พิศิษฐ์ โจทย์กิ่ง. *209 คำสอนพ่อ เศรษฐกิจพอเพียง.* กรุงเทพฯ : สถาบันบันลือธรรม, 2552.

พุทธทาสภิกขุ. *การศึกษาของโลก หนังสือชุดหมุนล้อธรรมจักรของพุทธทาสภิกขุ*. กรุงเทพฯ : ธรรมสภา, 2549.

พุทธทาสภิกขุ. *ความสุขสามระดับ หนังสือชุดหมุนล้อธรรมจักรของพุทธทาสภิกขุ*. กรุงเทพฯ : ธรรมสภา, 2545.

ภัทรพล ศิลปาจารย์. THE ONE % สิ่งที่คนสำเร็จ 1% ของโลกทำ คน 99% อยากรู้. (พิมพ์ครั้งที่ 22). ปทุมธานี : ไอแอมเดอะเบสท์, 2562.

วิจารณ์ พานิช. *ขอบฟ้าใหม่ในการจัดการความรู้.* กรุงเทพฯ : มูลนิธิสถาบันส่งเสริมการจัดการความรู้เพื่อสังคม, 2559.

วิจารณ์ พานิช. *การเรียนรู้เกิดขึ้นอย่างไร.* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ : มูลนิธิสยามกัมมาจล, 2557.

วิจารณ์ พานิช. *การเรียนรู้สู่ศตวรรษที่ 21*. กรุงเทพฯ : มูลนิธิสยามกัมมาจล, 2556.

วรรณดี สุทธินรากร และ คณะ. *การพัฒนาหลักสูตรฐานสมรรถนะและการจัดการเรียนรู้อย่างมีความหมาย.* กรุงเทพฯ : สยามปริทัศน์, 2564.

ว.วชิรเมธี. *ความทุกข์มาโปรด ความสุขโปรยปราย.* (พิมพ์ครั้งที่ 14). นนทบุรี : ปราณ, 2556.

วศิน อินทสระ. *ความสุข*. กรุงเทพฯ : โอ.เอส.พริ้นติ้ง เฮ้าส์, 2547.

ศุภวิทย์ ภาษิตนิรันดร์ และ พญ.ญาณี โชคสมงาม. *KM : Knowledge Management*. กรุงเทพฯ : สนพ.วิช, 2564.

ศิโรจน์ ผลพันธิน. *พื้นฐานการจัดการการศึกษา.* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ : สนพ.แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2560.

สถาบันบันลือธรรม. *75 อุบาสก พุทธสาวกในสมัยพุทธกาล*. กรุงเทพฯ : ธรรมสภา, (ม.ป.ป.).

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปรินายก. *ความสุขหาได้ไม่ยาก.* (พิมพ์ครั้งที่ 8), กรุงเทพฯ : มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2562.

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก. *ญาณสังวรธรรม ธรรมาภิธาน เล่ม 3*, (พิมพ์ครั้งที่ 3). นครปฐม : สาลพิมพการ, 2556.

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช (เจริญ สุวฑฺฒโน). *ปัญญาในพระพุทธศาสนา*. (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพฯ : มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2553.

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก (สุวัฑฒนมหาเถระ เจริญ คชวัตร). *สัมมาทิฏฐิ ตามพระเถราธิบายของท่านพระสารีบุตรเถระ*. กรุงเทพฯ : เพรส ครีเอชั่น, 2558.

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต). *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์.* (พิมพ์ครั้งที่ 27). กรุงเทพฯ : ธรรมสภา, 2559.

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต). *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม.* (พิมพ์ครั้งที่ 41). กรุงเทพฯ : ผลิธัมม์ , 2561.

สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส. *สารานุกรมพระพุทธศาสนา ฉบับปรับปรุงเพิ่มเติม*. นครปฐม : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2562.

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตโต). *แนวคิดทางการศึกษา*. (พิมพ์ครั้งที่ 2). อ่างทอง : วรศิลป์การพิมพ์, 2562.

สมชาย นำประเสริฐชัย. *การจัดการความรู้ (Knowledge Management)*. กรุงเทพฯ : ซีเอ็ดยูเคชั่น, 2558.

สิทธิพล อาจอินทร์. *ศาสตร์และศิลป์การจัดการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21*. (พิมพ์ครั้งที่ 3). ขอนแก่น : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยขอนแก่น, 2563.

สุภีร์ ทุมทอง. *อริยมรรค 8*.(กรุงเทพฯ : ขุมทองอุตสาหกรรมและการพิมพ์, 2552.

สุมน อมรวิวัฒน์. *การพัฒนาการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์ : ทักษะกระบวนการเผชิญสถานการณ์*. นนทบุรี : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2542.

สุวิญ รักสัตย์. *ฮีตธรรมกับสุขภาพจิต (Wheel of Healthy Life)*. กรุงเทพฯ : บางกอกบล๊อก, 2564.

สุเชาวน์ พลอยชุม. *พุทธปรัชญาในสุตตันตปิฎก*. (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ : สยามเอ็มแอนด์บีพับลิชชิ่ง, 2563.

สุเชาวน์ พลอยชุม, *พุทธปรัชญาในสุตตันตปิฎก*, (พิมพ์ครั้งที่ 4), นครปฐม : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2565.

สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ สำนักนายกรัฐมนตรี. *แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 13 (พ.ศ.2566-2570)*, 2565.

ไหมไทย ไชยพันธุ์. *การพัฒนาพฤติกรรมมนุษย์ (Human Behavioral Development)*. กรุงเทพฯ : สนพ. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2562.

2) หนังสือแปล

คาร์โล โรเวลลี (Carlo Rovelli). *ความลี้ลับของเวลา ถอดปริศนาแห่งเวลาในสายตาควอนตัมฟิสิกส์*. แปลโดย โตมร ศุขปรีชา. (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ : ซอลท์, 2565.

คุงายะ อากิระ. *ศาสตร์ของสมองที่รู้จักหยุดพัก.* แปลโดย ช่อลดา เจียมวิจักษณ์. กรุงเทพฯ : วีเลิร์น, 2563.

เคลาส์ ชวาบ. *การปฏิวัติอุตสาหกรรมครั้งที่ 4.* แปลโดย ศรรวิศา เมฆไพบูลย์. กรุงเทพฯ : อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง, 2561.

ชารอน ซอลซ์เบิร์ก. *ความจริงของความสุข (Real Happiness).* แปลโดย ญาณพล มุสิเกตุ. กรุงเทพฯ : อมรินทร์ธรรมะ, 2557.

ชิอน คาบาซาวะ. *สู่จุดสูงสุดของชีวิตด้วย "พีระมิดสามสุข"*. แปลโดย นิพดา เขียวอุไร. กรุงเทพฯ : อมรินทร์ ฮาวทู อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง, 2565.

ชิอน คาบาซาวะ. *THE POWER OF INPUT - How to maximize learning.* แปลโดย อาคิรา รัตนาภิรัต. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ : ภาพพิมพ์, 2564.

ดิสเพนซา โจ. *คุณคือพลาซีโบ ทำความคิดให้ออกฤทธิ์กับสุขภาพ.* แปลโดย ติณณ์ อินทพิเชฏฐ์. กรุงเทพฯ : กู๊ดเฮด พริ้นท์ติ้ง แอนด์ แพคเกจจิ้ง กรุ๊ป, 2563.

โทะชิโนะริ คะโตะ. *ฝึกสมองไม่ให้ทุกข์.* แปลโดย กานต์มณี พฤทธิพัฒนะพงศ์. กรุงเทพฯ : อินสปายร์, 2563.

ฟริตจ๊อฟ คาปร้า. *จุดเปลี่ยนแห่งศตวรรษการเปลี่ยนกระบวนทัศน์เพื่อสร้างสรรค์สังคมมนุษย์ขึ้นใหม่.* แปลโดย พระไพศาล วิสาโล (บรรณาธิการแปล) และคณะ. (พิมพ์ครั้งที่ 8). กรุงเทพฯ : เสมสิกขาลัย, 2565.

มิฮาย ชิกเซนต์มิฮายี. *ภาวะลื่นไหล (Flow).* แปลโดย อรดา ลีลานุช. กรุงเทพฯ : แอโรว์ มัลติมีเดีย, 2565.

ริค แฮนสัน, ดร. และ นพ.ริชาร์ด เมนดิอัส. *สมองแห่งพุทธะ.* แปลโดย ดร.ณัชร สยามวาลา. (พิมพ์ครั้งที่ 14). กรุงเทพฯ : อมรินทร์ธรรมะ, 2562.

วิกิง ไมค์. *ลุกกะ วิถีความสุขจากทุกมุมโลก.* แปลโดย ลลิตา ผลผลา. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ : บุ๊คสเคป, 2564.

องค์ทะไลลามะ. *จักรวาลในหนึ่งอะตอม (The Universe In A Single Atom).* แปลโดย เพชรรัตน์ พงษ์เจริญสุข. (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ : ภาพพิมพ์, 2565.

องค์ทะไลลามะ อาร์ชบิชอป เดมอนด์ ตูตู และ ดักลาส เอบรัมส์. *จงมีชีวิตที่เบิกบาน (The Book of Joy.* แปลโดย ธีรา. (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ : อมรินทร์ธรรมะ อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง, 2561.

อันเดอร์ซ ฮานเซน. *SMART PHONE BRAIN : เมื่อสมาร์ตโฟนปฏิวัติสมอง.* แปลโดย อาคิรา รัตนาภิรัต. กรุงเทพฯ : แซนด์คล็อคบุ๊คส์, 2565.

Barbara Oakley, Terrence Sejnowski & Alistair McConville. *LEARNING HOW TO LEARN.* แปลโดย ชญานันท์ พูนพานิช. กรุงเทพฯ : ซุปเปอร์โพซิชั่น, 2565.

Charles Montgomery. *Happy City : Transforming Our Lives Through Urban Design*. แปลโดย พินดา พิสิฐบุตร. กรุงเทพฯ : บร็อคโคลี่, 2562.

James Bellanca & Ron Brandt. *ทักษะแห่งอนาคตใหม่ การศึกษาเพื่อศตวรรษที่ 21 (21st Century Skills : Rethinking How Students Learn).* แปลโดย วรพจน์ วงศ์กิจรุ่งเรือง และ อธิป จิตตฤกษ์. (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ : บุ๊คสเคป, 2562.

Michael J. Marquardt. Building the Learning Organization. *การพัฒนาองค์การแห่งการเรียนรู้*. แปลโดย ดร.กานต์สุดา มาฆะศิรานนท์. (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ : เอ็กซเปอร์เน็ท, 2557.

Mikael Krogerus & Roman Tschäppeler. *50 วิธีแก้ปัญหา & การตัดสินใจอย่างชาญฉลาด*. แปลโดย คมสัน ขจรชีพพันธุ์งาม. กรุงเทพฯ : เอ็กซเปอร์เน็ท, 2556.

TAEHO YU,Ph.D. *ยุคปฏิวัติอุตสาหกรรมครั้งที่4 เมื่อหุ่นยนต์ครองโลก*. แปลโดย ตรองสิริ ทองคำใส. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ : ซีเอ็ดยูเคชั่น, 2562.

3) ดุษฎีนิพนธ์

กุลยาณี อิทธิวรกิจ. *พฤติกรรมการบริโภคตามแนวพระพุทธศาสนา*. วิทยานิพนธ์ปริญญาศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสน์ศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, 2555.

ชำนาญ วงศ์รัศมีเดือน. *การจัดการพฤติกรรมมนุษย์ตามแนวจริตในพระพุทธศาสนา*. วิทยานิพนธ์ปริญญาศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสน์ศึกษา,บัณฑิตวิทยาลัย,มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, 2561.

พระมหาบรรจง ชุติวณฺโณ (ผิวทอง). *สุคติในคำสอนพระพุทธศาสนา*. วิทยานิพนธ์ปริญญาศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสน์ศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, 2556.

พระมหาสุธน ยสสีโล (ผลชอบ. *การดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของผู้ปฏิบัติธรรมตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท*. วิทยานิพนธ์ปริญญาศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, 2557.

พระแวงชัย ธมฺมกาโม (หล้าลี). *การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยบุญกิริยาวัตถุ*. วิทยานิพนธ์ปริญญาศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสน์ศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, 2561.

ภาคภูมิ ศรีถาวร. *การจัดการความรู้ในปฏิสัมภิทามรรค.* วิทยานิพนธ์ปริญญาศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสน์ศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, 2561.

รัฐรพี พิพัฒน์ธนวงศ์. *การพัฒนาปัญญามนุษย์เชิงบูรณาการแนวพุทธ*. ดุษฎีนิพนธ์ศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, 2561.

ศิริพร บุญชัยเสถียร. *การฝึกจิตเพื่อควบคุม และ พัฒนาตนตามหลักพระพุทธศาสนา*. วิทยานิพนธ์ปริญญาศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสน์ศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, 2558.

สุมานพ ศิวารัตน์. *การเรียนรู้เพื่อการพึ่งตนเองและพึ่งพากันในสังคมตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาท* วิทยานิพนธ์ปริญญาศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสน์ศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, 2552.

เอกชาติ จันอุไรรัตน์, *สุนทรียภาพสภาพแวดล้อมภายในที่อยู่อาศัยตามแนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเชิงพุทธ,* วิทยานิพนธ์ปริญญาศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสน์ศึกษา, มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, 2565.

4) วารสาร

พระมหาสมศักดิ์ ธมฺวฑฺฒโน (แพทย์หลวง) สุวิญ รักสัตย์ และ สุเชาวน์ พลอยชุม. บูรณาการการแก้ปัญหาโรคทางจิตด้วยพุทธจิตวิทยา (Integration of Solving Mental Problems with Buddhist Psychology). *วารสารบัณฑิตสาส์น,* ปีที่ 21 ฉบับที่ 1 (มกราคม - มิถุนายน 2566). มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย.

ธนกฤต ทุริสุทธิ์ และ ชาตรี นาคะกุล. ดัชนีชี้วัดความสุขมวลรวมชุมชนตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง (Gross Community Happiness Index Following The Philosophy of Sufficiency Economy). *วารสารสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ 39* (1), (2556) มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี.

วรรณ์ดี แสงประทีปทอง. แนวทางการประเมินผลการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 : Guidelines for Assessment of Learning Outcomes in the 21st Century. *Ubon Ratchathani Journal of Research and Evaluation* 7, 1 (January–June 2018).

วิจารณ์ พานิช. วิถีสร้างการเรียนรู้เพื่อศิษย์ ในศตวรรษที่ 21. *วารสารนวัตกรรมการเรียนรู้,* ปีที่ 1 ฉบับที่ 2 (กรกฎาคม – ธันวาคม 2558).

สมาน อัศวภูมิ, ทบทวนนิยามการศึกษาและการเรียนรู้ : จุดเริ่มต้นการแก้ปัญหาคุณภาพการศึกษา (Redefining Education and Learning : A Starting Point to Solve Education Quality) , *Journal of Ratchathani Innovative Social Sciences* : Vol.1 No.3 (October-December 2017).

อำพล บุดดาสาร และ พระมหาชิต ฐานชิโต, “วิเคราะห์เทคนิคการสอนปุถุชนให้บรรลุธรรมชั้นโสดาบันของพระพุทธเจ้า”, *วารสาร มจร บาฬีพุทธโฆสปริทรรศน์*, ปีที่ 3 ฉบับที่ 1 (มกราคม – มิถุนายน 2560).

5) เอกสารจากเว็บไซต์

กพร. การจัดการความรู้ (pdf). สืบค้นจาก Google Sites. (เข้าเมื่อ 24 กุมภาพันธ์ 2565).

การพัฒนาแนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้สู่การปฏิบัติในศตวรรษที่-21.pdf (nwm.ac.th) (เข้าเมื่อ 17 มีนาคม 2565).

การวัดความสุขของคนไทย (nesdc.go.th). (เข้าเมื่อ 26 มิถุนายน 2566).

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร. บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง. สืบค้นจาก (Microsoft Word - \272\267\267\325\350 2.doc) (nu.ac.th) (เข้าเมื่อ 30 มีนาคม 2565).

ทฤษฎีการเรียนรู้ของบลูม ppt. Google Sites. (เข้าเมื่อ 17 มีนาคม 2565).

ทฤษฎีการสร้างความรู้. สืบค้นจาก 1254771406_05.PDF (aru.ac.th) (pdf) (เข้าเมื่อ 17 มีนาคม 2565).

แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 13 (พ.ศ. 2566-2570). สืบค้นจาก article_file_20230307173518.pdf (nesdc.go.th) (เข้าเมื่อ 1 มิถุนายน 2566).

มัณฑรา ธรรมบุศย์. จิตวิทยาสำหรับครู (502 204). สืบค้นจาก ทฤษฎีการเรียนรู้ของบลูม - จิตวิทยาสำหรับครู (502 204) รศ.มัณฑรา ธรรมบุศย์ (google.com) (เข้าเมื่อ 30 มีนาคม 2565).

ยุทธศาสตร์ชาติ พ.ศ. 2561-2580 (ฉบับย่อ). สืบค้นจาก NS_SumPlanOct2018.pdf (nesdc.go.th) (เข้าเมื่อ 19 มีนาคม 2565)).

ราชกิจจานุเบกษา. พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 254. ราชกิจจานุเบกษา เล่ม 116 ตอนที่ 74 ก (19 สิงหาคม 2542). (สืบค้นจาก 1.PDF (soc.go.th)) (เข้าเมื่อ 10 กุมภาพันธ์ 2565).

ราชกิจจานุเบกษา, ประกาศ เรื่อง ยุทธศาสตร์ชาติ (พ.ศ. 2561-2580), <http://www.ratchakitcha.soc.go.th/DATA/PDF/2561/A/082/T_0001.PDF > (เข้าเมื่อ 18 สิงหาคม 2563).

สมชาย รัตนทองคำ. เอกสารประกอบการสอน 475 788 การสอนทางกายภาพบำบัด ภาคต้น ปีการศึกษา 2556 (pdf). สืบค้นจาก ทฤษฎีการเรียนรู้ (kku.ac.th) (เข้าเมื่อ 15 กุมภาพันธ์ 2566).

สำนักบริหารและพัฒนาองค์ความรู้ (สบร.). การจัดการความรู้ (KM) คืออะไร?. สืบค้นจาก chapter1_kc.pdf (okmd.or.th) (เข้าเมื่อ 28 กุมภาพันธ์ 2565).

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ สำนักนายกรัฐมนตรี. แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่สิบสอง พ.ศ. 2560 – 2564. สืบค้นจาก ewt_dl_link.php (nesdc.go.th) (เข้าเมื่อ 17 มีนาคม 2565).

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ สำนักนายกรัฐมนตรี, พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 และที่แก้ไขเพิ่มเติม ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545) , สืบค้นจาก 5Porobor._2542pdf.pdf (moe.go.th) (เข้าเมื่อ 2 สิงหาคม 2566).

สำนักงานเลขานุการของคณะกรรมการยุทธศาสตร์ชาติ และ สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. ยุทธศาสตร์ชาติ พ.ศ. 2561-2580 (ฉบับย่อ). สืบค้นจาก NS_SumPlanOct2018.pdf (nesdc.go.th) (เข้าเมื่อ 19 มีนาคม 2565).

หลักปรัชญา จอห์น ดิวอี้, สืบค้นจาก https://gened.siam.edu/wp-content/uploads/2010/06/phil-PPT_week5.pdf (เข้าเมื่อ 25 กรกฎาคม 2566).

BANI-คำใหม่เกี่ยวกับโลกยุคนี้.pdf (minsenconcept.com) (เข้าเมื่อ 28 กุมภาพันธ์ 2566).

6) เอกสารสนเทศอิเล็กทรอนิกส์

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (dmh.go.th) (เข้าเมื่อ 17 มีนาคม 2565).

กรมสุขภาพจิต. สารสร้าง สุข...ด้วยตัวเอง. สืบค้นจาก กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (dmh.go.th) (เข้าเมื่อ 24 มีนาคม 2565).

การตายมากกว่า 1 ใน 100 รายทั่วโลก เป็นการฆ่าตัวตาย ตัวเลขการประมาณล่าสุดของ WHO ในปี 2019 (SDG Move). (เข้าเมื่อ 26 มิถุนายน 2566).

4 กุมภาพันธ์ 2004 วันกำเนิด Facebook ก่อนเป็นสังคมออนไลน์ทรงอิทธิพลของโลก. (springnews.co.th) (เข้าเมื่อ 27 มิถุนายน 2566).

คนใช้เน็ตทั่วโลกแตะ 5.16 พันล้านคน ‘ไทย’ ออนไลน์ ‘8 ชม.’สูงกว่าค่าเฉลี่ยโลก (bangkokbiznews.com) (เข้าเมื่อ 20 กรกฎาคม 2566).

คนที่มีความสุขมากที่สุดในโลกก็คือ พระในทางพุทธศาสนา (happysociety.org). (เข้าเมื่อ 15 กรกฎาคม 2565).

คลังความรู้ Sci Math. สืบค้นจาก https://www.scimath.org/article-science/item/11479-2020-04-21-07-25-03 (เข้าเมื่อ 1 กุมภาพันธ์ 2566).

คลื่นสมอง กับความใจเบา - MindSpring Consulting & Coaching (เข้าเมื่อ 13 สิงหาคม 2566).

ความสัมพันธ์ระหว่างปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง (Sufficiency Economy Philosophy: SEP) และเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน (Sustainable Development Goals: SDGs) - SDG Move. (เข้าเมื่อ 1 กรกฎาคม 2565).

5 เคล็ดลับในการค้นหาสถานะโฟลว์ของคุณ โดยอ้างอิงจากผู้เชี่ยวชาญ Nike TH,. (เข้าเมื่อ 28 ธันวาคม 2565).

เซลล์สื่อประสาทไฟฟ้าในสมอง. สืบค้นได้จาก https://fb.watch/jeRA3mWNym/

ฌอง เพียเจต์ ทฤษฎีพัฒนาการทางสติปัญญา. สืบค้นจาก จิตวิทยาสำหรับครู: ฌอง เพียเจต์ (Jean Piaget). (surainie405918019.blogspot.com) (เข้าเมื่อ 15 กุมภาพันธ์ 2566).

ทักษะในศตวรรษที่ 21 - Google Search. (เข้าเมื่อ 5 มกราคม 2565)

ทักษะแห่งศตวรรษที่ 21 - vilawan21 (google.com). (เข้าเมื่อ 2 มกราคม 2565).

ทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์ (Maslow's Hierarchy of Needs) (urbinner.com) และ Maslow's Hierarchy of Needs | Simply Psychology (เข้าเมื่อ 12 กันยายน 2565).

เทคโนโลยียูบิควิตัส (Ubiquitous) แนวโน้มสังคมยุคดิจิทัล ซึ่งเกิดจากการบูรณาการระบบคอมพิวเตอร์เข้ากับ Physical World อย่างไม่มีขอบเขตจำกัด. (สืบค้นจาก Ubiquitous - ความมั่นคงระบบสารสนเทศ309201 (google.com) (เข้าเมื่อ 1 ธันวาคม 2563).

ไทยขยับขึ้นอันดับที่ 60 จากการจัดอันดับของ World Happiness Report 2023 ฟินแลนด์ยังคงครองที่ 1 ‘ประเทศที่มีความสุขที่สุด’ 6 ปีซ้อน - SDG Move (เข้าเมื่อ 26 มิถุนายน 2566).

นิติสารสาธก ของ พระยาศรีสุนทรโวหาร (น้อย อาจารยางกูร (พ.ศ. 2365 - 2434)). สืบค้นจาก (20+) Facebook. (เข้าเมื่อ 20 พฤษภาคม 2566).

แนวคิดเรื่องความสุขของค์ทะไลลามะที่ 14. สืบค้นจาก https://statustown.com/quote/1896/ (เข้าเมื่อ 5 มกราคม 2566).

ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง, Google Sites (เข้าเมื่อ 18 พฤศจิกายน 2563).

ประชาชาติธุรกิจ, จารึกไว้ในโลกหล้า ร. 9 “สถิติจอมราชัน” (13 ตุลาคม 2560), สืบค้นจาก จารึกไว้ในโลกหล้า ร.๙ "สถิติจอมราชัน" (prachachat.net) (เข้าเมื่อ 17 มีนาคม 2565).

เปิดชั้นเรียนสร้างสุข เมื่อปลายทางของการเรียนคือ ‘ความสุข’ ของผู้เรียน | กสศ. (eef.or.th) (เข้าเมื่อ 26 มิถุนายน 2566).

พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2554 (orst.go.th) (เข้าเมื่อ 17 มีนาคม 2565).

พจนานุกรมการสาธารณสุขไทย พ.ศ. 2561 ฉบับ 100 ปี การสาธารณสุขไทย, สืบค้นจาก dic25620104.pdf (moph.go.th) (เข้าเมื่อ 17 มีนาคม 2565).

พจนานุกรม แปลไทย-ไทย ราชบัณฑิตยสถาน, สืบค้นจาก ความรู้ คืออะไร แปลภาษา แปลว่า หมายถึง (พจนานุกรมไทย-ไทย ราชบัณฑิตยสถาน) (sanook.com) (เข้าเมื่อ 4 มีนาคม 2564).

54 พระบรมราโชวาท “ด้านการศึกษา” จาก ในหลวงรัชกาลที่ 9 - Chiang Mai News. (เข้าเมื่อ 10 กุมภาพันธ์ 2565).

พระบรมราโชวาท พระราชดำรัส เกี่ยวกับการศึกษา - Thaihealth.or.th | สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) (เข้าเมื่อ 10 กุมภาพันธ์ 2565).

พระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต). “ก้าวไปในบุญ” ณ วัดญาณเวศกวัน (17 มกราคม 2542). สืบค้นจาก (20+) Facebook. (เข้าเมื่อ 1 กุมภาพันธ์ 2566).

พระราชดำรัส "ในหลวง รัชกาลที่9" ให้ระวัง DOUBLE STANDARD ในความคิดของ "คนไทย" - มติชนสุดสัปดาห์ (matichonweekly.com) (เข้าเมื่อ 5 มกราคม 2566).

เพียเจต์. สืบค้นจาก ฌองเพียเจต์ ชีวิตส่วนตัวและประวัติการทำงาน (hmong.in.th). (เข้าเมื่อ 15 กุมภาพันธ์ 2566).

“ฟินแลนด์” ครองแชมป์ประเทศที่มีความสุขที่สุด 6 ปีซ้อน : PPTVHD36. (เข้าเมื่อ 26 มิถุนายน 2566).

ธนาคารแห่งประเทศไทย. สืบค้นจาก เงินตราสมัยก่อนประวัติศาสตร์ (bot.or.th). (เข้าเมื่อ 12 พฤษภาคม 2566).

มูลนิธิชัยพัฒนา. เศรษฐกิจพอเพียง - เศรษฐกิจพอเพียง (chaipat.or.th) (เข้าเมื่อ 2 มิถุนายน 2565).

ย้อนรอยวิวัฒนาการเส้นทาง 'โทรศัพท์มือถือ' มีเหตุการณ์ใดเกิดขึ้นบ้างในรอบ 50 ปี. (gqthailand.com) (เข้าเมื่อ 27 มิถุนายน 2566).

รู้จัก "New Normal" ฉบับราชบัณฑิตยสภา (thaipbs.or.th). (เข้าเมื่อ 1 มิถุนายน 2565).

5 เรื่องหลักที่ควรรู้ รับมือดิจิทัลทรานส์ฟอร์ม | ประชาชาติธุรกิจ | LINE TODAY (5 สิงหาคม 2565). (เข้าเมื่อ 15 พฤษภาคม 2566).

วัดญาณเวศกวัน. การสร้างสรรค์ปัญญา เพื่ออนาคตของมนุษยชาติ (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต)), สืบค้นจาก https://www.watnyanaves.net/th/book-reading/51/14 (เข้าเมื่อ 1 กุมภาพันธ์ 2566).

วัดญาณเวศกวัน. ชีวิตที่เป็นอยู่ดี: ด้วยมีการศึกษาทั้ง ๓ ที่ทำให้พัฒนาครบทั้ง ๔ - Dhamma Writings (watnyanaves.net) (เข้าเมื่อ 25 มีนาคม 2566).

ศศิธร บัวทอง. แนวคิดของการประเมินทักษะการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21. สืบค้นจาก ศศิธร (stou.ac.th) (เข้าเมื่อ 30 มิถุนายน 2565).

สถิติทั่วโลกฟ้อง! มีผู้ฆ่าตัวตายสำเร็จ 1 คน ในทุก 40 วินาที เฉพาะคนไทย 4,800 คนต่อปี. PPTVHD36. (เข้าเมื่อ 26 มิถุนายน 2566).

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ประยุทธ์ ปยุตฺโต) - อานิสงส์ของศีล (pagoda.or.th) (21 เมษายน 2563). (เข้าเมื่อ 20 มีนาคม 2566).

สมองพัฒนาได้ ด้วยการเจริญสติ – dhammakayasite (wordpress.com) (Aug 5, 2016). (เข้าเมื่อ 15 เมษายน 2566)

5 สถิติเกี่ยวกับการใช้มือถือ ที่นักการตลาดต้องรู้ในปี 2023 | Relevant Audience. (เข้าเมื่อ 27 มิถุนายน 2566).

สสส.. การเผชิญหน้า ‘สังคมผู้สูงอายุ’ โจทย์ท้าทายภาระค่าใช้จ่ายที่เพิ่มขึ้น (thaihealth.or.th) (เข้าเมื่อ 1 พฤษภาคม 2566).

สำนักงาน กปร., กษัตริย์นักพัฒนา, สืบค้นจาก 6 มีความสุขในการทำประโยชน์ให้กับผู้อื่น (rdpb.go.th) (เข้าเมื่อ 17 มีนาคม 2565).

สำนักงานราชบัณฑิตยสภา | body of knowledge – knowledge – knowledge management (km) - สำนักงานราชบัณฑิตยสภา (orst.go.th) (เข้าเมื่อ 18 กุมภาพันธ์ 2565).

สำนักงานราชบัณฑิตยสภา | พลวัต (6 สิงหาคม 2555) - สำนักงานราชบัณฑิตยสภา (orst.go.th) (เข้าเมื่อ 29 พฤศจิกายน 2563).

ห้องสมุดอำเภอห้วยยอด (nfe.go.th) (5 ตค.2557). (เข้าเมื่อ 28 พฤษภาคม 2565).

10 อันดับประเทศน่าอยู่ มีความสุขที่สุดในโลก 2021 - ชิลไปไหน (chillpainai.com), 10 มิถุนายน 2564. (เข้าเมื่อ 8 พฤศจิกายน 2564).

อรรถกถา ขุททกนิกาย คาถาธรรมบท สุขวรรคที่ 15 (84000.org) (เข้าเมื่อ 28 มิถุนายน 2565).

อรรถกถา จุลลกเศรษฐีชาดก (84000.org) (เข้าเมื่อ 1 มีนาคม 2566).

Amarin Baby & Kids. 7 วิธีเสริมความฉลาด สร้างเซลล์สมองลูกน้อย. สืบค้นจาก เสริมความฉลาด สร้างเซลล์สมอง ลูกน้อย – amarinbabyandkids. (เข้าเมื่อ 15 กุมภาพันธ์ 2566).

Aware Technology Solutions for Business, ประเทศไทย 4.0 | Thailand 4.0 (ไทยแลนด์) และ Industry 4.0 คืออะไร? – Aware. (เข้าเมื่อ 1 ธันวาคม 2563).

BBC News. Albert Einstein’s happiness note sold for $1.6m (24 October 2017) (เข้าเมื่อ 8 มีนาคม 2565).

CHAIJAROENTECH. INDUSTRY 4.0 ปฏิวัติโลกอุตสาหกรรมครั้งที่ 4 ความสำคัญของการปฏิวัติโลกยุคใหม่ (เข้าเมื่อ 30 พ.ย. 63).

DYNAMICS แปลว่าอะไร ดูความหมาย ตัวอย่างประโยค หมายความว่า พจนานุกรม Longdo Dictionary แปลภาษา คำศัพท์. (เข้าเมื่อ 29 พฤศจิกายน 2563).

iREARN Academy. ทฤษฎีการเรียนรู้ 6 แบบ ที่ทรงอิทธิพลต่อการเรียนการสอนในยุคปัจจุบัน - iREARN Academy (dhas.com) (เข้าเมื่อ 28 มิถุนายน 2565).

Maslow's Hierarchy of Needs ทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์ คือ? (digitorystyle.com) (เข้าเมื่อ 15 พฤษภาคม 2566).

MThai. เปิดข้อความ “ทฤษฎีแห่งความสุข” แนวคิดสุดล้ำค่าของ “อัลเบิร์ต ไอน์สไตน์” - book (mthai.com) (เข้าเมื่อ 8 มีนาคม 2565).

NBTC LIBRARY. ประเทศไทยเข้าสู่ยุคเมืองแห่งดิจิทัล. (เข้าเมื่อ 20 กรกฎาคม 2566).

Parents One. สืบค้นจาก เข้าใจธรรมชาติของลูกด้วยทฤษฎีพัฒนาการทางสติปัญญาตามช่วงวัยของเพียเจต์ (parentsone.com) (เข้าเมื่อ 15 กุมภาพันธ์ 2566).

Positive Learning : ถอดบทเรียนแห่งความสุข ต้นแบบการศึกษาจากฟินแลนด์. (the101.world) (เข้าเมื่อ 26 มิถุนายน 2566).

Rocket Media Lab: สำรวจข้อมูลผู้ป่วยจิตเวชและบุคลากรสาธารณสุขด้านจิตเวชของไทย - ศูนย์ข้อมูล&ข่าวสืบสวนเพื่อสิทธิพลเมือง. (TCIJ) (tcijthai.com) (เข้าเมื่อ 9 เมษายน 2566).

Soft Skill Hard Skill ทักษะที่พึงประสงค์ในศตวรรษที่ 21. (sobkroo.com) (เข้าเมื่อ 8 มกราคม 2565).

TUXSA Blog. รู้จัก Digital Transformation กับโลกที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างสิ้นเชิง (1 กันยายน 2564), สืบค้นจาก https://tuxsablog.skilllane.com/data-savvy/digital-transformation-101/ (เข้าเมื่อ 1 กุมภาพันธ์ 2566).

7) โสตทัศนวัสดุ

"ความสุขในตัว" โดย สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต) วัดญาณเวศกวัน อ.สามพราน จ.นครปฐม - YouTube (เข้าเมื่อ 1 เมษายน 2566).

พฤติหรือความเป็นไปของจิต. พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ) (24 กันยายน 2023). สืบค้นจาก https://youtu.be/5Y1wTwc5_W8?si=JBWMjG_emc4xma9t (เข้าเมื่อ 12 ตุลาคม 2566).

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก. ธรรมสมาธิ จิตสมาธิ. สืบค้นจาก https://www.youtube.com/watch?v=uSZ5441hfAM (เข้าเมื่อ 25 สิงหาคม 2566).

สัมภาษณ์พิเศษ องค์ดาไลลามะ - YouTube (เข้าเมื่อ 7 กุมภาพันธ์ 2566).

PowerPoint Presentation (thaigov.go.th). ศูนย์บริหารสถานการณ์โควิด-19 (ศบค.). สถานการณ์โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19). (31 มกราคม 2565) (เข้าเมื่อ 3 กุมภาพันธ์ 2565).

SlideModel. Flow Model PowerPoint Template. (เข้าเมื่อ 13 กันยายน 2565).

SlideShare. โมเดลและทฤษฎีที่สำคัญเกี่ยวกับการจัดการความรู้ (KM). สืบค้นจาก โมเดลและทฤษฎีที่สำคัญเกี่ยวกับการจัดการความรู้ (Km) (slideshare.net) (เข้าเมื่อ 1 มีนาคม 2564).

Slideshare. ศิลปะแห่งความสุขขององค์ทะไลลามะ. สืบค้นจาก https://www.slideshare.net/Padvee/ss-36631947 (เข้าเมื่อ 18 กันยายน 2564).

Slideshare. Educating for Happiness (slideshare.net). (เข้าเมื่อ 26 มิถุนายน 2566).

Suthichai Live. บทสนทนาธรรมล่าสุดจากท่านทะไลลามะและท่านว.วชิรเมธี, สืบค้นจาก https://www.youtube.com/watch?v=hWyxCVjmeBU(เข้าเมื่อ 7 กุมภาพันธ์ 2566).

2. ภาษาอังกฤษ

1) Books

Anita Woolfolk. Educational Psychology. 13th edition. London : Pearson Education, 2016.

Jashapara, Ashok. Knowledge Management An Integrated Approach. 2nd ed. London : Ashford Colour Press, 2011.

Mihaly Csikszentmihalyi. Flow the psychology of optimal experience. New York : Harperperennial Modern Classics, 2008.

2) Website / Internet

Ackoff, R. L. (1999). Ackoff's Best (From data to wisdom). New York: John Wiley & Sons. สืบค้นจาก https://faculty.ung.edu/kmelton/Documents/DataWisdom.pdf (เข้าเมื่อ 1 กุมภาพันธ์ 2566).

Channuwong, S & Ruksat, S.(2022). Buddhist Teachings for Improving Mental Health During the COVID-19 Pandemic. The Journal of Behavioral Science, 17 (2).

Sukhumpong Channuwong, Suvin Ruksat, and Phra Srivinayaphon, The relationship between the four foundations of mindfulness (Satipatthāna) and mental health development, Kasetsart Journal of Social Science, 43 (2022).

dynamic_1 noun - Definition, pictures, pronunciation and usage notes | Oxford Advanced American Dictionary at OxfordLearnersDictionaries.com (เข้าเมื่อ 29 พฤศจิกายน 2563).

Edgar Dales' Cone of Learning | Literacy Teaching and Teacher Education. (เข้าเมื่อ 28 พฤษภาคม 2565).

HappinessCurriculumFramework_2019.pdf (edudel.nic.in) (เข้าเมื่อ 26 มิถุนายน 2566).

LEARNTech Asia (January 23,2023). Top 10 skills for the job landscape in 2025. สืบค้นจาก https://learntechasia.com/top-10-skills-of-tomorrows-jobs/ (เข้าเมื่อ 23 มกราคม 2566).

Ohrnberger, J., Fichera, E., & Sutton, M. (2017). The relationship between physical and mental health: A mediation analysis. *Social Science & Medicine*, Vol.195 (December 2017).

Social dynamics – Wikipedia. (เข้าเมื่อ 22 ธันวาคม 2563).

Sustainable Development Goals | United Nations Development Programme (undp.org). (เข้าเมื่อ 1 มิถุนายน 2566).

Taweesak Kunyochai. Scientific Revolution and Enlightenment. สืบค้นจาก http://www.satit.up.ac.th/BBC07/AboutStudent/Document/Hist_ModernWorld/Modernworld_1/pdf/Scientific_revolution_1.pdf (เข้าเมื่อ 1 กุมภาพันธ์ 2566).

Teachoo, Structure of Nerve Cell / Neuron (March 7, 2023). สืบค้นจาก Neurons - Structure, Function and types [Biology Class 10] (teachoo.com) (เข้าเมื่อ 15 กุมภาพันธ์ 2566).

The Flow State: The Secret to Productivity (thevectorimpact.com). (เข้าเมื่อ 11 พฤษภาคม 2566).

WEF_Future_of_Jobs_2023.pdf (weforum.org). (เข้าเมื่อ 26 มิถุนายน 2566).

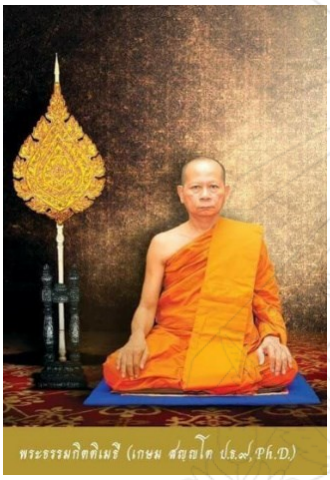
World Economic Forum. (เข้าเมื่อ 23 มกราคม 2566).

World Happiness Report 2023. สืบค้นจาก https://worldhappiness.report (เข้าเมื่อ 5 กันยายน 2566).

บุคลานุกรม

ผู้ทรงคุณวุฒิพลวัตแห่งการเรียนรู้ในการสร้างความสุข ด้านความสุข

1. พระธรรมกิตติเมธี (เกษม ลักษณะวิลาส)



ตำแหน่ง ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดราชาธิวาสวรวิหาร, ประธานศูนย์พิทักษ์พระพุทธศาสนาแห่งประเทศไทย

คุณวุฒิ ป.ธ.9, ศน.บ., ศน.ม., Ph.D.

วันสัมภาษณ์ 29 ตุลาคม 2565

2. พระสุธีรัตนบัณฑิต (สุทิตย์ อาภากโร), รศ.ดร.



ตำแหน่ง เจ้าอาวาสวัดสุทธิวราราม, คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

คุณวุฒิ ป.ธ.7, ร.บ., พช.ม., พธ.ด.

วันสัมภาษณ์ 30 กันยายน 2565

3. ดร. ลักขณา สท้านไตรภพ



ตำแหน่ง นายกสมาคมสุขภาพจิตแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์

คุณวุฒิ รป.ม., ศน.ด.

วันสัมภาษณ์ 28 พฤศจิกายน 2565

4. นาวาอากาศตรีหญิง แพทย์หญิงปูชนียะดา วิเชียรธรรม



ตำแหน่ง ผู้เชี่ยวชาญด้านเวชศาสตร์ครอบครัว เวชศาสตร์การบิน อายุรกรรมทั่วไป อายุรศาสตร์โรคข้อและรูมาติซั่ม แพทย์ฝังเข็มแผนจีน (กระทรวงสาธารณสุข)

คุณวุฒิ พ.บ., พธ.ม.

วันสัมภาษณ์ 31 ตุลาคม 2565

5. อาจารย์พศิน อินทรวงค์

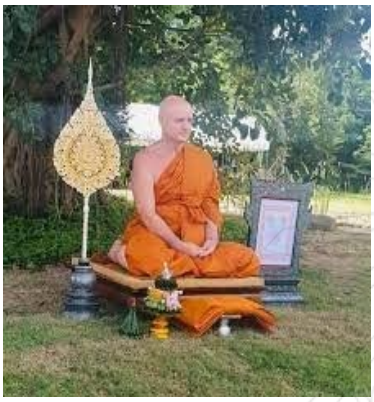


ตำแหน่ง นักเขียน นักพูดสร้างแรงบันดาลใจ วิทยากร

วันสัมภาษณ์ 9 ตุลาคม 2565

ผู้ทรงคุณวุฒิพลวัตแห่งการเรียนรู้ในการสร้างความสุข ด้านการเรียนรู้

6. พระธรรมพัชรญาณมุนี วิ. (ฌอน ชิเวอร์ตัน ชยสาโร)



ตำแหน่ง องค์ประธานที่ปรึกษาโรงเรียนวิถีพุทธ
มูลนิธิปัญญาประทีป

คุณวุฒิ พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์
(สาขาธรรมนิเทศ)

วันสัมภาษณ์ 26 ตุลาคม 2565

7. พระอธิการไพศาล วิสาโล



ตำแหน่ง เจ้าอาวาสวัดป่าสุคะโต จ.ชัยภูมิ
นักคิด นักเขียน นักวิชาการ

วันสัมภาษณ์ 23 ตุลาคม 2565

8. คุณครูบุบผาสวัสดิ์ รัชชตาตะนันท์



ตำแหน่ง ผู้อำนวยการโรงเรียนทอสี
(โรงเรียนวิถีพุทธปัญญา)

วันสัมภาษณ์ 26 ตุลาคม 2565

9. รศ.ดร. ประยูร สุยะใจ



ตำแหน่ง หัวหน้าภาควิชาจิตวิทยา
คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัย
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

คุณวุฒิ M.A., Ph.D. (Clinical Psychology),
M.Ed. (Educational Psychology)

วันสัมภาษณ์ 24 ตุลาคม 2565

10. ดร. ดนัย จันทร์เจ้าฉาย



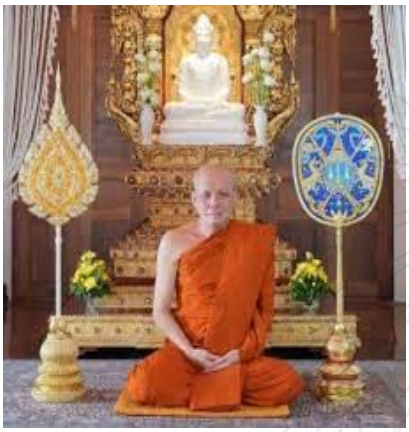
ตำแหน่ง คณะกรรมการบริหาร World
Kindness Movement
รองประธานกรรมการ มูลนิธิกัลยาณการุณย์
คณะอนุกรรมการพัฒนาบัณฑิตอุดมคติไทย
ที่ปรึกษา ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย
ในพระบรมราชูปถัมภ์ ฯลฯ

คุณวุฒิ ศิลปะศาสตร์ดุษฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์
(สาขาวิชาการประชาสัมพันธ์)

วันสัมภาษณ์ 21 ตุลาคม 2565

ผู้ทรงคุณวุฒิพลวัตแห่งการเรียนรู้ในการสร้างความสุข ด้านพุทธธรรม

11. พระธรรมวชิรมุนี วิ. (บุญชิต ญาณสังวโร), รศ.ดร.



ตำแหน่ง กรรมการมหาเถรสมาคม
เจ้าคณะกรุงเทพมหานคร
ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดมหาธาตุฯ
ผู้อำนวยการสถาบันวิปัสสนาธุระ
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

คุณวุฒิ ป.ธ.9, พธ.บ., อ.ม., ปร.ด., พธ.ด.

วันสัมภาษณ์ 2 ตุลาคม 2565

12. พระเทพวัชราจารย์ (เทียบ สิริญาโณ), รศ.ดร.



ตำแหน่ง รองเจ้าคณะภาค ๕
ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดพระเชตุพนวิมลมังคลาราม
ราชวรมหาวิหาร
ที่ปรึกษาสำนักงานกำกับดูแลพระธรรมทูตไป
ต่างประเทศ
ผู้อำนวยการสถาบันพระไตรปิฎกศึกษา
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

คุณวุฒิ ป.ธ.9, พ.ม., M.A., Ph.D.

วันสัมภาษณ์ 29 พฤศจิกายน 2565

13. พระกิตติวิมลเมธี (สุชีพ สุธมฺโม)



ตำแหน่ง พระอุปัชฌาย์ ประเภทวิสามัญ
เจ้าคณะแขวงวัดกัลยาณ์ (ธ)
ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดบุปผารามวรวิหาร

คุณวุฒิ นธ.เอก, ป.ธ.4

วันสัมภาษณ์ 30 ตุลาคม 2565

14. รศ. สุเชาวน์ พลอยชุม



ตำแหน่ง กรรมการและที่ปรึกษาทางวิชาการมูลนิธิแผ่นดินธรรมในพระสังฆราชูปถัมภ์
อาจารย์พิเศษ บัณฑิตวิทยาลัย มหามกุฏราชวิทยาลัย
หัวหน้าโครงการพระไตรปิฎกศึกษาสำหรับประชาชน ม.เกษตรศาสตร์ ฯลฯ

คุณวุฒิ ป.ธ.5, ศน.บ., M.A. (Philosophy)

วันสัมภาษณ์ 11 พฤศจิกายน 2565

15. ดร. สุภีร์ ทุมทอง



ตำแหน่ง กรรมการผู้ทรงคุณวุฒิวิทยาลัยสงฆ์ฯ
วิปัสสนาจารย์ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยฯ
อาจารย์ผู้สอน สาขาบาลีพุทธศาสตร์ สาขาพระไตรปิฎกศึกษา และ สาขาวิปัสสนาภาวนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส จ.นครปฐม

คุณวุฒิ ป.ธ.4, วศ.บ., พธ.ม., พธ.ด.

วันสัมภาษณ์ 18 พฤศจิกายน 2565

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

1. **พระครูวินัยธร บุญศรี ญาณวุฑฺโฒ, ผศ.ดร.**
   การศึกษา ศน.ด. (พุทธศาสน์ศึกษา), M.A. (Linguistics), ศน.บ. (ภาษาอังกฤษ)
   ตำแหน่ง ประธานกรรมการบริหารสาขาวิชาพุทธศาสน์ศึกษา
   อาจารย์ประจำบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

2. **พระมหาวิโรจน์ คุตฺตวิโร, ผศ.ดร**
   การศึกษา Ph.D. (Ancient Indian & Asian Studies),
   สส.ม. (สังคมสงเคราะห์ทางการศึกษา), ศน.บ. (การสอนภาษาอังกฤษ)
   ตำแหน่ง อาจารย์ประจำบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

3. **แม่ชีบุญช่วย ศรีเปรม, ดร.**
   การศึกษา ศน.ด. (พุทธศาสน์ศึกษา), อภิ.บ. (อภิธรรม), บาลีศึกษา 9 ประโยค
   ตำแหน่ง อาจารย์ประจำหลักสูตร สาขาวิชาพุทธศาสน์ศึกษา คณะศาสนาและปรัชญา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

4. **ดร. กฤตสุชิน พลเสน**
   การศึกษา Ph.D. (Philosophy), M.A. (Philosophy), ศน.บ. (ปรัชญา)
   ตำแหน่ง อาจารย์ประจำหลักสูตร สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา
   คณะศาสนาและปรัชญา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

5. **ดร. เสน่ห์ เดชะวงศ์**
   การศึกษา Ph.D. (Buddhism and Philosophy), Ph.D. (Linguistics)
   ตำแหน่ง อาจารย์พิเศษ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

ภาคผนวก ข

หนังสือขอความอนุเคราะห์ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

บันทึกข้อความ

ส่วนงาน บัณฑิตวิทยาลัย โทร. ๑๐๕๘-๑๐๖๓

ที่ อว ๗๙๐๕/ว ๐๓๙๙ **วันที่** ๒๙ สิงหาคม ๒๕๖๕

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือดุษฎีนิพนธ์

กราบเรียน พระครูวินัยธร บุญศรี ญาณวุฑฺโฒ, ผศ.ดร.

ด้วย นางสาวพนัชพงษ์พรรณ โพธิสถิรวรางกูร เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๒๓๐๑๕๐๑๓๒๐๐๕ นักศึกษาหลักสูตร ศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสน์ศึกษา (BUDDHIST STUDIES) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อดุษฎีนิพนธ์เรื่อง "รูปแบบการสร้างความสุขอย่างยั่งยืนด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญา (A MODEL OF CREATING SUSTAINABLE HAPPINESS BY LEARNING DYNAMICS BASED ON BUDDHIST WISDOM)" มีความประสงค์จะขอให้ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัยในฐานะที่เป็นผู้ทรงคุณวุฒิด้านการศึกษา เพื่อเก็บข้อมูลเขียนดุษฎีนิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ให้ท่านตรวจเครื่องมือวิจัย ให้นักศึกษาเพื่อเก็บข้อมูลเขียนงานดุษฎีนิพนธ์ต่อไป สำหรับวันและเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงกราบเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

(พระศรีวินยาภรณ์, ดร.)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

บันทึกข้อความ

ส่วนงาน บัณฑิตวิทยาลัย โทร. ๑๐๕๘-๑๐๖๓

ที่ อว ๗๙๐๕/ว ๐๓๙๙ **วันที่** ๒๙ สิงหาคม ๒๕๖๕

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือดุษฎีนิพนธ์

เรียน พระมหาวิโรจน์ คุตฺตวีโร, ผศ.ดร.

ด้วย นางสาวพนัชพงษ์พรรณ โพธิสถิรวรางกูร เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๒๓๐๑๕๐๑๓๒๐๐๕ นักศึกษาหลักสูตร ศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสน์ศึกษา (BUDDHIST STUDIES) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อดุษฎีนิพนธ์เรื่อง "รูปแบบการสร้างความสุขอย่างยั่งยืนด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญา (A MODEL OF CREATING SUSTAINABLE HAPPINESS BY LEARNING DYNAMICS BASED ON BUDDHIST WISDOM)" มีความประสงค์จะขอให้ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัยในฐานะที่เป็นผู้ทรงคุณวุฒิด้านการศึกษา เพื่อเก็บข้อมูลเขียนดุษฎีนิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ให้ท่านตรวจเครื่องมือวิจัย ให้นักศึกษาเพื่อเก็บข้อมูลเขียนงานดุษฎีนิพนธ์ต่อไป สำหรับวันและเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

(พระศรีวินยาภรณ์, ดร.)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

บันทึกข้อความ

ส่วนงาน บัณฑิตวิทยาลัย โทร. ๑๐๕๘-๑๐๖๓

ที่ อว ๗๙๐๕/ว ๐๓๙๙ **วันที่** ๒๙ สิงหาคม ๒๕๖๕

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือดุษฎีนิพนธ์

เจริญพร แม่ชีบุญช่วย ศรีเปรม, ดร.

ด้วย นางสาวพนัชพงษ์พรรณ โพธิสถิรวรางกูร เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๒๓๐๑๕๐๑๓๒๐๐๕ นักศึกษาหลักสูตร ศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสน์ศึกษา (BUDDHIST STUDIES) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อดุษฎีนิพนธ์เรื่อง “รูปแบบการสร้างความสุขอย่างยั่งยืนด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญา (A MODEL OF CREATING SUSTAINABLE HAPPINESS BY LEARNING DYNAMICS BASED ON BUDDHIST WISDOM)” มีความประสงค์จะขอให้ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัยในฐานะที่เป็นผู้ทรงคุณวุฒิด้านการศึกษา เพื่อเก็บข้อมูลเขียนดุษฎีนิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ให้ท่านตรวจเครื่องมือวิจัย ให้นักศึกษาเพื่อเก็บข้อมูลเขียนงานดุษฎีนิพนธ์ต่อไป สำหรับวันและเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

ได้ตรวจเครื่องมือแล้ว
มีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์
๒ กันยายน ๒๕๖๕

(พระศรีวินยาภรณ์, ดร.)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน บัณฑิตวิทยาลัย โทร. ๑๐๕๘-๑๐๖๓

ที่ อว ๗๙๐๕/ว ๐๓๙๙ **วันที่** ๒๙ สิงหาคม ๒๕๖๕

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือดุษฎีนิพนธ์

เจริญพร ดร.กฤตสุชิน พลเสน

ด้วย นางสาวพนัชพงษ์พรรณ โพธิสถิรวรางกูร เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๒๓๐๑๕๐๑๓๒๐๐๕ นักศึกษาหลักสูตร ศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสน์ศึกษา (BUDDHIST STUDIES) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อดุษฎีนิพนธ์เรื่อง "รูปแบบการสร้างความสุขอย่างยั่งยืนด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญา (A MODEL OF CREATING SUSTAINABLE HAPPINESS BY LEARNING DYNAMICS BASED ON BUDDHIST WISDOM)" มีความประสงค์จะขอให้ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัยในฐานะที่เป็นผู้ทรงคุณวุฒิด้านการศึกษา เพื่อเก็บข้อมูลเขียนดุษฎีนิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ให้ท่านตรวจเครื่องมือวิจัย ให้นักศึกษาเพื่อเก็บข้อมูลเขียนงานดุษฎีนิพนธ์ต่อไป สำหรับวันและเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

ขอแสดงความนับถือ

(พระศรีวินยาภรณ์, ดร.)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

30 ส.ค. 65

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
๒๔๘ หมู่ที่ ๑ บ้านวัดสุวรรณ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี
ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐
โทร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๐๐ โทรสาร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๖๐

ที่ อว ๗๙๐๕/ว ๐๐๗๗

๒๙ สิงหาคม ๒๕๖๕

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ตรวจเครื่องมือ

เจริญพร ดร.เสน่ห์ เดชะวงศ์

ด้วย นางสาวพนัชพงษ์พรรณ โพธิสถิรวรางกูร เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๒๓๐๑๕๐๑๓๒๐๐๕ นักศึกษาหลักสูตร ศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสน์ศึกษา (BUDDHIST STUDIES) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อดุษฎีนิพนธ์เรื่อง "รูปแบบการสร้างความสุขอย่างยั่งยืนด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญา (A MODEL OF CREATING SUSTAINABLE HAPPINESS BY LEARNING DYNAMICS BASED ON BUDDHIST WISDOM)" มีความประสงค์จะขอให้ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัยในฐานะที่เป็นผู้ทรงคุณวุฒิด้านการศึกษา เพื่อเก็บข้อมูลเขียนดุษฎีนิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ให้ท่านตรวจเครื่องมือวิจัยให้นักศึกษาเพื่อเก็บข้อมูลเขียนงานวิทยานิพนธ์ต่อไป สำหรับวันและเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

ขอเจริญพร

(พระศรีวินยาภรณ์, ดร.)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
อาคารสมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส (B 7.1)
๒๔๘ หมู่ที่ ๑ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐
โทร. ๐-๒๔๔๔-๖๐๐๐ ต่อ ๑๐๕๙ โทรสาร : ๐-๒๔๔๔-๖๐๔๑

ภาคผนวก ค

เอกสารรับรองผลการพิจารณาจริยธรรมการทำวิจัยในคน



ที่ จว. ๑๘๒/๒๕๖๕

เอกสารรับรองผลการพิจารณาจริยธรรมการทำวิจัยในคน
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

๑. ชื่อโครงการวิจัย

ชื่อเรื่อง : รูปแบบการสร้างความสุขอย่างยั่งยืนด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญา

TITLE : A MODEL OF CREATING SUSTAINABLE HAPPINESS BY LEARNING DYNAMICS BASED ON BUDDHIST WISDOM

๒. ชื่อหัวหน้าโครงการวิจัย

พนัชพงษ์พรรณ โพธิสถิรวรางกูร

๓. ผลการพิจารณาของคณะกรรมการจริยธรรมการทำวิจัยในคน

คณะกรรมการจริยธรรมการทำวิจัยในคน สถาบันวิจัยญาณสังวร มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ในการประชุมครั้งที่ ๗/๒๕๖๕ วันที่ ๒๗ กันยายน พ.ศ. ๒๕๖๕ มติที่ ๒๘๐/๒๕๖๕ ได้พิจารณาแล้วเห็นว่าโครงการวิจัยดังกล่าวเป็นไปตามหลักการของจริยธรรมการทำวิจัยในคน โดยที่ผู้วิจัยเคารพสิทธิและศักดิ์ศรีในความเป็นมนุษย์ ไม่มีการล่วงละเมิดสิทธิ และไม่ก่อให้เกิดภยันตรายแก่ตัวอย่างการวิจัย กลุ่มตัวอย่างและผู้เข้าร่วมในโครงการวิจัย

จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยในขอบข่ายของโครงการวิจัยที่เสนอได้ ตั้งแต่วันที่ออกเอกสารรับรองผลการพิจารณาการทำวิจัยในคนฉบับนี้ จนถึงวันที่ ๒๗ เดือน กันยายน พ.ศ. ๒๕๖๖

ออกให้ ณ วันที่ ๒๗ เดือน กันยายน พ.ศ. ๒๕๖๕

ลงนาม

(พระมหามฆวินทร์ ปุริสุตฺตโม, ผศ.ดร.)
ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการทำวิจัยในคน
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

ภาคผนวก ง

หนังสือขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
๒๔๘ หมู่ที่ ๑ บ้านวัดสุวรรณ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี
ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐
โทร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๐๐ โทรสาร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๖๐

ที่ อว ๗๙๐๕/ว ๐๐๘๓

๑๒ กันยายน ๒๕๖๕

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์
กราบเรียน พระธรรมกิตติเมธี, ดร.
สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์

ด้วย นางสาวพนัชพงษ์พรรณ โพธิสถิรวรางกูร เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๒๓๐๑๕๐๑๓๒๐๐๕ นักศึกษาหลักสูตร ศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสน์ศึกษา (BUDDHIST STUDIES) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อดุษฎีนิพนธ์เรื่อง "รูปแบบการสร้างความสุขอย่างยั่งยืนด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญา (A MODEL OF CREATING SUSTAINABLE HAPPINESS BY LEARNING DYNAMICS BASED ON BUDDHIST WISDOM)" มีความประสงค์จะขอความอนุเคราะห์ให้ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์ฯ เพื่อเป็นข้อมูลเขียนงานดุษฎีนิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ในการให้สัมภาษณ์ดังกล่าว สำหรับวันและเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงกราบเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

กราบเรียนมาด้วยความเคารพ

(พระศรีวินยาภรณ์, ดร.)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
อาคารสมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส (B 7.1)
๒๔๘ หมู่ที่ ๑ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐
โทร. ๐-๒๔๔๔-๖๐๐๐ ต่อ ๑๐๕๙ โทรสาร : ๐-๒๔๔๔-๖๐๔๑
เบอร์ติดต่อ นางสาวพนัชพงษ์พรรณ โพธิสถิรวรางกูร ๐๖๓-๔๒๙-๒๘๕๖

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
๒๔๘ หมู่ที่ ๑ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี
ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐
โทร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๐๐ โทรสาร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๖๐

ที่ อว ๗๙๐๕/ว ๐๐๘๓

๑๒ กันยายน ๒๕๖๕

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์
กราบเรียน พระธรรมพัชรญาณมุนี (ฌอน ชยสาโร)
สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์

ด้วย นางสาวพนัชพงษ์พรรณ โพธิสถิรวรางกูร เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๒๓๐๑๕๐๑๓๒๐๐๕ นักศึกษาหลักสูตร ศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสน์ศึกษา (BUDDHIST STUDIES) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อดุษฎีนิพนธ์เรื่อง "รูปแบบการสร้างความสุขอย่างยั่งยืนด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญา (A MODEL OF CREATING SUSTAINABLE HAPPINESS BY LEARNING DYNAMICS BASED ON BUDDHIST WISDOM)" มีความประสงค์จะขอความอนุเคราะห์ให้ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์ฯ เพื่อเป็นข้อมูลเขียนงานดุษฎีนิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ในการให้สัมภาษณ์ดังกล่าว สำหรับวันและเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงกราบเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

กราบเรียนมาด้วยความนับถือ

(พระศรีวินยาภรณ์, ดร.)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

พระธรรมพัชรญาณมุนี
27/10/65

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
อาคารสมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส (B 7.1)
๒๔๘ หมู่ที่ ๑ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐
โทร. ๐-๒๔๔๔-๖๐๐๐ ต่อ ๑๐๕๙ โทรสาร : ๐-๒๔๔๔-๖๐๔๑
เบอร์ติดต่อ นางสาวพนัชพงษ์พรรณ โพธิสถิรวรางกูร ๐๖๓-๔๒๙-๒๘๕๖

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
๒๔๘ หมู่ที่ ๑ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี
ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐
โทร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๐๐ โทรสาร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๖๐

ที่ อว ๗๙๐๕/ว ๐๐๘๓

๑๒ กันยายน ๒๕๖๕

เรื่อง ขอความเมตตานุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์
กราบเรียน พระธรรมวชิรมุนี (บุญชิต ญาณสังวโร, ปธ.๙), รศ.ดร.
สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์

ด้วย นางสาวพนัชพงษ์พรรณ โพธิสถิรวรางกูร เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๒๓๐๑๕๐๑๓๒๐๐๕ นักศึกษาหลักสูตร ศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสน์ศึกษา (BUDDHIST STUDIES) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อดุษฎีนิพนธ์เรื่อง "รูปแบบการสร้างความสุขอย่างยั่งยืนด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญา (A MODEL OF CREATING SUSTAINABLE HAPPINESS BY LEARNING DYNAMICS BASED ON BUDDHIST WISDOM)" มีความประสงค์จะขอความนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์ฯ เพื่อเป็นข้อมูลเขียนงานดุษฎีนิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ในการให้สัมภาษณ์ดังกล่าว สำหรับวันและเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับพระเดชพระคุณด้วยตนเอง

จึงกราบเรียนมาเพื่อขอความนุเคราะห์

กราบเรียนมาด้วยความนับถือ

(พระศรีวินยาภรณ์, ดร.)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
อาคารสมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาชิรญาณวโรรส (B 7.1)
๒๔๘ หมู่ที่ ๑ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐
โทร. ๐-๒๔๔๔-๖๐๐๐ ต่อ ๑๐๕๙ โทรสาร : ๐-๒๔๔๔-๖๐๔๑
เบอร์ติดต่อ นางสาวพนัชพงษ์พรรณ โพธิสถิรวรางกูร ๐๖๓-๔๒๙-๒๘๕๖

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
๒๔๘ หมู่ที่ ๑ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี
ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐
โทร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๐๐ โทรสาร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๖๐

ที่ อว ๗๙๐๕/ว ๐๐๘๓

๑๒ กันยายน ๒๕๖๕

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์
กราบเรียน พระเทพวัชราจารย์ (เทียบ สิริญาโณ), รศ.ดร.
สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์

ด้วย นางสาวพนัชพงษ์พรรณ โพธิสถิรวรางกูร เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๒๓๐๑๕๐๑๓๒๐๐๕ นักศึกษาหลักสูตร ศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสน์ศึกษา (BUDDHIST STUDIES) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อดุษฎีนิพนธ์เรื่อง "รูปแบบการสร้างความสุขอย่างยั่งยืนด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญา (A MODEL OF CREATING SUSTAINABLE HAPPINESS BY LEARNING DYNAMICS BASED ON BUDDHIST WISDOM)" มีความประสงค์จะขอความอนุเคราะห์ให้ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์ฯ เพื่อเป็นข้อมูลเขียนงานดุษฎีนิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ในการให้สัมภาษณ์ดังกล่าว สำหรับวันและเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงกราบเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

กราบเรียนด้วยความนับถือ

(พระศรีวินยาภรณ์, ดร.)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
อาคารสมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส (B 7.1)
๒๔๘ หมู่ที่ ๑ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐
โทร. ๐-๒๔๔๔-๖๐๐๐ ต่อ ๑๐๕๙ โทรสาร : ๐-๒๔๔๔-๖๐๔๑
เบอร์ติดต่อ นางสาวพนัชพงษ์พรรณ โพธิสถิรวรางกูร ๐๖๓-๔๒๙-๒๘๕๖

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
๒๔๘ หมู่ที่ ๑ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี
ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐
โทร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๐๐ โทรสาร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๖๐

ที่ อว ๗๙๐๕/ว ๐๐๘๓

๑๒ กันยายน ๒๕๖๕

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์
เรียน พระสุธีรัตนบัณฑิต (สุทิตย์ อาภากโร, ปธ.7), รศ.ดร.
สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์

ด้วย นางสาวพนัชพงษ์พรรณ โพธิสถิรวรางกูร เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๒๓๐๑๕๐๑๓๒๐๐๕ นักศึกษาหลักสูตร ศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสน์ศึกษา (BUDDHIST STUDIES) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อดุษฎีนิพนธ์เรื่อง "รูปแบบการสร้างความสุขอย่างยั่งยืนด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญา (A MODEL OF CREATING SUSTAINABLE HAPPINESS BY LEARNING DYNAMICS BASED ON BUDDHIST WISDOM)" มีความประสงค์จะขอความอนุเคราะห์ให้ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์ฯ เพื่อเป็นข้อมูลเขียนงานดุษฎีนิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ในการให้สัมภาษณ์ดังกล่าว สำหรับวันและเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

เรียนด้วยความนับถือ

(พระศรีวินยาภรณ์, ดร.)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
อาคารสมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส (B 7.1)
๒๔๘ หมู่ที่ ๑ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐
โทร. ๐-๒๔๔๔-๖๐๐๐ ต่อ ๑๐๕๙ โทรสาร : ๐-๒๔๔๔-๖๐๔๑
เบอร์ติดต่อ นางสาวพนัชพงษ์พรรณ โพธิสถิรวรางกูร ๐๖๓-๔๒๙-๒๘๕๖

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
๒๔๘ หมู่ที่ ๑ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี
ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐
โทร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๐๐ โทรสาร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๖๐

ที่ อว ๗๙๐๕/ว ๐๐๘๓

๑๒ กันยายน ๒๕๖๕

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์
กราบเรียน พระกิตติวิมลเมธี ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดบุปผารามวรวิหาร
สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์

ด้วย นางสาวพนัชพงษ์พรรณ โพธิสถิรวรางกูร เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๒๓๐๑๕๐๑๓๒๐๐๕ นักศึกษาหลักสูตร ศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสน์ศึกษา (BUDDHIST STUDIES) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อดุษฎีนิพนธ์เรื่อง "รูปแบบการสร้างความสุขอย่างยั่งยืนด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญา (A MODEL OF CREATING SUSTAINABLE HAPPINESS BY LEARNING DYNAMICS BASED ON BUDDHIST WISDOM)" มีความประสงค์จะขอความอนุเคราะห์ให้ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์ฯ เพื่อเป็นข้อมูลเขียนงานดุษฎีนิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ในการให้สัมภาษณ์ดังกล่าว สำหรับวันและเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงกราบเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

กราบเรียนมาด้วยความนับถือ

(พระศรีวินยาภรณ์, ดร.)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

พระกิตติวิมลเมธี
(พระกิตติวิมลเมธี)

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
อาคารสมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาชิรญาณวโรรส (B 7.1)
๒๔๘ หมู่ที่ ๑ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐
โทร. ๐-๒๔๔๔-๖๐๐๐ ต่อ ๑๐๕๙ โทรสาร : ๐-๒๔๔๔-๖๐๔๑
เบอร์ติดต่อ นางสาวพนัชพงษ์พรรณ โพธิสถิรวรางกูร ๐๖๓-๔๒๙-๒๘๕๖

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
๒๔๘ หมู่ที่ ๑ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี
ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐
โทร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๐๐ โทรสาร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๖๐

ที่ อว ๗๙๐๕/ว ๐๐๘๓

๑๒ กันยายน ๒๕๖๕

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์
กราบเรียน พระอธิการ ไพศาล วิสาโล (ไพศาล วิสาโล)
สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์

ด้วย นางสาวพนัชพงษ์พรรณ โพธิสถิรวรางกูร เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๒๓๐๑๕๐๑๓๒๐๐๕ นักศึกษาหลักสูตร ศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสน์ศึกษา (BUDDHIST STUDIES) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อดุษฎีนิพนธ์เรื่อง "รูปแบบการสร้างความสุขอย่างยั่งยืนด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญา (A MODEL OF CREATING SUSTAINABLE HAPPINESS BY LEARNING DYNAMICS BASED ON BUDDHIST WISDOM)" มีความประสงค์จะขอความอนุเคราะห์ให้ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์ฯ เพื่อเป็นข้อมูลเขียนงานดุษฎีนิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ในการให้สัมภาษณ์ดังกล่าว สำหรับวันและเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงกราบเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

กราบเรียนมาด้วยความนับถือ

(พระศรีวินยาภรณ์, ดร.)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
อาคารสมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาชิรญาณวโรรส (B 7.1)
๒๔๘ หมู่ที่ ๑ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐
โทร. ๐-๒๔๔๔-๖๐๐๐ ต่อ ๑๐๕๙ โทรสาร : ๐-๒๔๔๔-๖๐๔๑
เบอร์ติดต่อ นางสาวพนัชพงษ์พรรณ โพธิสถิรวรางกูร ๐๖๓-๔๒๙-๒๘๕๖

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
๒๔๘ หมู่ที่ ๑ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี
ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐
โทร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๐๐ โทรสาร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๖๐

ที่ อว ๗๙๐๕/ว ๐๐๘๓

๑๒ กันยายน ๒๕๖๕

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์
เจริญพร ดร.ดนัย จันทร์เจ้าฉาย
สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์

ด้วย นางสาวพนัชพงษ์พรรณ โพธิสถิรวรางกูร เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๒๓๐๑๕๐๑๓๒๐๐๕ นักศึกษาหลักสูตร ศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสน์ศึกษา (BUDDHIST STUDIES) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อดุษฎีนิพนธ์เรื่อง "รูปแบบการสร้างความสุขอย่างยั่งยืนด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญา (A MODEL OF CREATING SUSTAINABLE HAPPINESS BY LEARNING DYNAMICS BASED ON BUDDHIST WISDOM)" มีความประสงค์จะขอความอนุเคราะห์ให้ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์ฯ เพื่อเป็นข้อมูลเขียนงานดุษฎีนิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ในการให้สัมภาษณ์ดังกล่าว สำหรับวันและเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

ขอเจริญพร

(พระศรีวินยาภรณ์, ดร.)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
อาคารสมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาชิรญาณวโรรส (B 7.1)
๒๔๘ หมู่ที่ ๑ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐
โทร. ๐-๒๔๔๔-๖๐๐๐ ต่อ ๑๐๕๙ โทรสาร : ๐-๒๔๔๔-๖๐๔๑
เบอร์ติดต่อ นางสาวพนัชพงษ์พรรณ โพธิสถิรวรางกูร ๐๖๓-๔๒๙-๒๘๕๖

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
๒๔๘ หมู่ที่ ๑ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี
ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐
โทร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๐๐ โทรสาร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๖๐

ที่ อว ๗๙๐๕/ว ๐๐๘๓

๑๒ กันยายน ๒๕๖๕

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์
เจริญพร อาจารย์บุบผาสวัสดิ์ รัชชตาตะนันท์
สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์

ด้วย นางสาวพนัชพงษ์พรรณ โพธิสถิรวรางกูร เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๒๓๐๑๕๐๑๓๒๐๐๕ นักศึกษาหลักสูตร ศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสน์ศึกษา (BUDDHIST STUDIES) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อดุษฎีนิพนธ์เรื่อง "รูปแบบการสร้างความสุขอย่างยั่งยืนด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญา (A MODEL OF CREATING SUSTAINABLE HAPPINESS BY LEARNING DYNAMICS BASED ON BUDDHIST WISDOM)" มีความประสงค์จะขอความอนุเคราะห์ให้ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์ฯ เพื่อเป็นข้อมูลเขียนงานดุษฎีนิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ในการให้สัมภาษณ์ดังกล่าว สำหรับวันและเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

ขอเจริญพร

ยินดีให้ข้อมูลเต็มที่
๒๖ ก.ย. ๖๕

(พระศรีวินยาภรณ์, ดร.)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
อาคารสมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาชิรญาณวโรรส (B 7.1)
๒๔๘ หมู่ที่ ๑ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐
โทร. ๐-๒๔๔๔-๖๐๐๐ ต่อ ๑๐๕๙ โทรสาร : ๐-๒๔๔๔-๖๐๔๑
เบอร์ติดต่อ นางสาวพนัชพงษ์พรรณ โพธิสถิรวรางกูร ๐๖๓-๔๒๙-๒๘๕๖

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
๒๔๘ หมู่ที่ ๑ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี
ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐
โทร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๐๐ โทรสาร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๖๐

ที่ อว ๗๙๐๕/ว ๐๐๘๓

๑๒ กันยายน ๒๕๖๕

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์
เจริญพร รศ.ดร.ประยูร สุยะใจ
สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์

ด้วย นางสาวพนัชพงษ์พรรณ โพธิสถิรวรางกูร เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๒๓๐๑๕๐๑๓๒๐๐๕ นักศึกษาหลักสูตร ศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสน์ศึกษา (BUDDHIST STUDIES) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อดุษฎีนิพนธ์เรื่อง "รูปแบบการสร้างความสุขอย่างยั่งยืนด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญา (A MODEL OF CREATING SUSTAINABLE HAPPINESS BY LEARNING DYNAMICS BASED ON BUDDHIST WISDOM)" มีความประสงค์จะขอความอนุเคราะห์ให้ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์ฯ เพื่อเป็นข้อมูลเขียนงานดุษฎีนิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ในการให้สัมภาษณ์ดังกล่าว สำหรับวันและเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

ขอเจริญพร

(พระศรีวินยาภรณ์, ดร.)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(รศ.ดร.ประยูร สุยะใจ)
๒๔ ก.ย. ๖๕

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
อาคารสมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส (B 7.1)
๒๔๘ หมู่ที่ ๑ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐
โทร. ๐-๒๔๔๔-๖๐๐๐ ต่อ ๑๐๕๙ โทรสาร : ๐-๒๔๔๔-๖๐๔๑
เบอร์ติดต่อ นางสาวพนัชพงษ์พรรณ โพธิสถิรวรางกูร ๐๖๓-๔๒๙-๒๘๕๖

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
๒๔๘ หมู่ที่ ๑ บ้านวัดสุวรรณ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี
ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐
โทร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๐๐ โทรสาร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๖๐

ที่ อว ๗๙๐๕/ว ๐๐๘๓

๑๒ กันยายน ๒๕๖๕

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์
เจริญพร นาวาอากาศตรีหญิง แพทย์หญิงปูชนียะดา วิเชียรธรรม
สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์

ด้วย นางสาวพนัชพงษ์พรรณ โพธิสถิรวรางกูร เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๒๓๐๑๕๐๑๓๒๐๐๕ นักศึกษาหลักสูตร ศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสน์ศึกษา (BUDDHIST STUDIES) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อดุษฎีนิพนธ์เรื่อง "รูปแบบการสร้างความสุขอย่างยั่งยืนด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญา (A MODEL OF CREATING SUSTAINABLE HAPPINESS BY LEARNING DYNAMICS BASED ON BUDDHIST WISDOM)" มีความประสงค์จะขอความอนุเคราะห์ให้ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์ฯ เพื่อเป็นข้อมูลเขียนงานดุษฎีนิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ในการให้สัมภาษณ์ดังกล่าว สำหรับวันและเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

ขอเจริญพร

(พระศรีวินยาภรณ์, ดร.)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
อาคารสมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส (B 7.1)
๒๔๘ หมู่ที่ ๑ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐
โทร. ๐-๒๔๔๔-๖๐๐๐ ต่อ ๑๐๕๙ โทรสาร : ๐-๒๔๔๔-๖๐๔๑
เบอร์ติดต่อ นางสาวพนัชพงษ์พรรณ โพธิสถิรวรางกูร ๐๖๓-๔๒๙-๒๘๕๖

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
๒๔๘ หมู่ที่ ๑ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี
ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐
โทร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๐๐ โทรสาร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๖๐

ที่ อว ๗๙๐๕/ว ๐๐๘๓

๑๒ กันยายน ๒๕๖๕

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์
เจริญพร อาจารย์พศิน อินทรวงค์
สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์

ด้วย นางสาวพนัชพงษ์พรรณ โพธิสถิรวรางกูร เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๒๓๐๑๕๐๑๓๒๐๐๕ นักศึกษาหลักสูตร ศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสน์ศึกษา (BUDDHIST STUDIES) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อดุษฎีนิพนธ์เรื่อง "รูปแบบการสร้างความสุขอย่างยั่งยืนด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญา (A MODEL OF CREATING SUSTAINABLE HAPPINESS BY LEARNING DYNAMICS BASED ON BUDDHIST WISDOM)" มีความประสงค์จะขอความอนุเคราะห์ให้ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์ฯ เพื่อเป็นข้อมูลเขียนงานดุษฎีนิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ในการให้สัมภาษณ์ดังกล่าว สำหรับวันและเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

ขอเจริญพร

(พระศรีวินยาภรณ์, ดร.)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
อาคารสมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาชิรญาณวโรรส (B 7.1)
๒๔๘ หมู่ที่ ๑ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐
โทร. ๐-๒๔๔๔-๖๐๐๐ ต่อ ๑๐๕๙ โทรสาร : ๐-๒๔๔๔-๖๐๔๑
เบอร์ติดต่อ นางสาวพนัชพงษ์พรรณ โพธิสถิรวรางกูร ๐๖๓-๔๒๙-๒๘๕๖

ที่ อว ๗๙๐๕/ว ๐๐๘๓

๑๒ กันยายน ๒๕๖๕

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์
เจริญพร ดร.ลักขณา สท้านไตรภพ
สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์

ด้วย นางสาวพนัชพงษ์พรรณ โพธิสถิรวรางกูร เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๒๓๐๑๕๐๑๓๒๐๐๕ นักศึกษาหลักสูตร ศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสน์ศึกษา (BUDDHIST STUDIES) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อดุษฎีนิพนธ์เรื่อง "รูปแบบการสร้างความสุขอย่างยั่งยืนด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญา (A MODEL OF CREATING SUSTAINABLE HAPPINESS BY LEARNING DYNAMICS BASED ON BUDDHIST WISDOM)" มีความประสงค์จะขอความอนุเคราะห์ให้ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์ฯ เพื่อเป็นข้อมูลเขียนงานดุษฎีนิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ในการให้สัมภาษณ์ดังกล่าว สำหรับวันและเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

ขอเจริญพร

(พระศรีวินยาภรณ์, ดร.)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

อนุมัติให้สัมภาษณ์
28 พย. 65

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
อาคารสมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาชิรญาณวโรรส (B 7.1)
๒๔๘ หมู่ที่ ๑ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐
โทร. ๐-๒๔๔๔-๖๐๐๐ ต่อ ๑๐๕๙ โทรสาร : ๐-๒๔๔๔-๖๐๔๑
เบอร์ติดต่อ นางสาวพนัชพงษ์พรรณ โพธิสถิรวรางกูร ๐๖๓-๔๒๙-๒๘๕๖

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
๒๔๘ หมู่ที่ ๑ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี
ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐
โทร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๐๐ โทรสาร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๖๐

ที่ อว ๗๙๐๕/ว ๐๐๘๓

๑๒ กันยายน ๒๕๖๕

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์
เจริญพร รศ.สุเชาวน์ พลอยชุม
สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์

ด้วย นางสาวพนัชพงษ์พรรณ โพธิสถิรวรางกูร เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๒๓๐๑๕๐๑๓๒๐๐๕ นักศึกษาหลักสูตร ศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสน์ศึกษา (BUDDHIST STUDIES) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อดุษฎีนิพนธ์เรื่อง "รูปแบบการสร้างความสุขอย่างยั่งยืนด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญา (A MODEL OF CREATING SUSTAINABLE HAPPINESS BY LEARNING DYNAMICS BASED ON BUDDHIST WISDOM)" มีความประสงค์จะขอความอนุเคราะห์ให้ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์ฯ เพื่อเป็นข้อมูลเขียนงานดุษฎีนิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ในการให้สัมภาษณ์ดังกล่าว สำหรับวันและเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

ขอเจริญพร

(พระศรีวินยาภรณ์, ดร.)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
อาคารสมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาชิรญาณวโรรส (B 7.1)
๒๔๘ หมู่ที่ ๑ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐
โทร. ๐-๒๔๔๔-๖๐๐๐ ต่อ ๑๐๕๙ โทรสาร : ๐-๒๔๔๔-๖๐๔๑
เบอร์ติดต่อ นางสาวพนัชพงษ์พรรณ โพธิสถิรวรางกูร ๐๖๓-๔๒๙-๒๘๕๖

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
๒๔๘ หมู่ที่ ๑ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี
ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐
โทร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๐๐ โทรสาร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๖๐

ที่ อว ๗๙๐๕/ว ๐๐๘๓

๑๒ กันยายน ๒๕๖๕

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์
เจริญพร ดร.สุภีร์ ทุมทอง
สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์

ด้วย นางสาวพนัชพงษ์พรรณ โพธิสถิรวรางกูร เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๒๓๐๑๕๐๑๓๒๐๐๕ นักศึกษาหลักสูตร ศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสน์ศึกษา (BUDDHIST STUDIES) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อดุษฎีนิพนธ์เรื่อง "รูปแบบการสร้างความสุขอย่างยั่งยืนด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญา (A MODEL OF CREATING SUSTAINABLE HAPPINESS BY LEARNING DYNAMICS BASED ON BUDDHIST WISDOM)" มีความประสงค์จะขอความอนุเคราะห์ให้ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์ฯ เพื่อเป็นข้อมูลเขียนงานดุษฎีนิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ในการให้สัมภาษณ์ดังกล่าว สำหรับวันและเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

ขอเจริญพร

อนุมัติให้สัมภาษณ์ได้ และให้สัมภาษณ์แล้วเสร็จภายในวันที่ ๑๕ พ.ย. ๖๕
๑๕ พ.ย. ๖๕

(พระศรีวินยาภรณ์, ดร.)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
อาคารสมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส (B 7.1)
๒๔๘ หมู่ที่ ๑ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐
โทร. ๐-๒๔๔๔-๖๐๐๐ ต่อ ๑๐๕๙ โทรสาร : ๐-๒๔๔๔-๖๐๔๑
เบอร์ติดต่อ นางสาวพนัชพงษ์พรรณ โพธิสถิรวรางกูร ๐๖๓-๔๒๙-๒๘๕๖

ภาคผนวก จ

แบบสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ



แบบสัมภาษณ์

ดุษฎีนิพนธ์เรื่อง “รูปแบบการสร้างความสุขอย่างยั่งยืนด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญา”

หลักสูตรศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสน์ศึกษา

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

คำชี้แจง

1. แบบสัมภาษณ์มีโครงสร้างสำหรับการวิจัยฉบับนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการรวบรวมข้อมูลสำหรับงานวิจัยเรื่อง “**รูปแบบการสร้างความสุขอย่างยั่งยืนด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญา**” แบ่งออกเป็น 3 ตอนคือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลผู้ให้สัมภาษณ์

ตอนที่ 2 ข้อมูลการศึกษา “การสร้างความสุขอย่างยั่งยืนด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญา”

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะ

2. โปรดตอบคำถามตามสภาพที่เป็นจริง คำตอบของท่านมีคุณค่ายิ่งต่อการวิจัย เพราะจะทำให้ทราบข้อเท็จจริงอันจะนำไปสู่การวิเคราะห์การสร้างความสุขอย่างยั่งยืนด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญา ข้อมูลที่ท่านตอบจะไม่มีผลกระทบต่อท่านแต่อย่างใด หากท่านรู้สึกไม่สบายใจสามารถไม่ตอบคำถามได้ ผู้วิจัยขอรับรองว่าข้อมูลที่ได้รับจากการสัมภาษณ์ครั้งนี้จะเป็นข้อมูลในภาพรวมเท่านั้นและจะดำเนินการให้สอดคล้องภายใต้เงื่อนไขจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ทุกประการ

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณสำหรับความร่วมมือในการให้สัมภาษณ์ของท่านไว้ ณ โอกาสนี้

นางสาวพนัชพงษ์พรรณ โพธิสถิรวรางกูร

นักศึกษาปริญญาเอก หลักสูตรศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิต

สาขาวิชาพุทธศาสน์ศึกษา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

ตอนที่ 1 ข้อมูลผู้ให้สัมภาษณ์

ชื่อผู้ให้สัมภาษณ์: .....ฉายา.....

นามสกุล.....ที่อยู่ปัจจุบัน บ้านเลขที่.....หมู่ที่.....

บ้าน/วัด.....แขวง/ตำบล.....

เขต/อำเภอ.....จังหวัด.....รหัสไปรษณีย์..... .....

Email..... ID Line.....

วันและเวลาที่ให้สัมภาษณ์ วัน.....ที่..... เดือน.....พ.ศ. 2565 เวลา.....น.

ตอนที่ 2 การสร้างความสุขอย่างยั่งยืนด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญา

1. ท่านคิดเห็นว่า พลวัตแห่งการเรียนรู้ในการสร้างความสุข เป็นอย่างไร

   .....

   .....

   .....

   .....

2. ท่านคิดเห็นว่า หลักพุทธธรรมในการสร้างความสุข เป็นอย่างไร
   (คิหิสุข, ทิฏฐธัมมิกัตถประโยชน์, บุญกิริยาวัตถุ, องค์ฌาน, อริยมรรคมีองค์แปด)

   .....

   .....

   .....

   .....

3. ท่านคิดเห็นว่า การบูรณาการการสร้างความสุขอย่างยั่งยืนด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญา เป็นอย่างไร

   .....

   .....

   .....

   .....

4. ท่านคิดเห็นว่าพลวัตแห่งการเรียนรู้ในการสร้างความสุขทางด้านปัจจัยภายนอกเป็นอย่างไร

   (1) ทางด้านร่างกาย

   ....

   ....

.....

.....

(2) ทางด้านเศรษฐกิจ

.....

.....

.....

.....

(3) ทางด้านการอยู่ร่วมกันในสังคม

.....

.....

.....

.....

5. ท่านคิดเห็นว่าพลวัตแห่งการเรียนรู้ในการสร้างความสุขทางด้านปัจจัยภายในเป็นอย่างไร

(1) ทางด้านเป้าหมายในชีวิต

.....

.....

.....

.....

(2) ทางด้านการสร้างทัศนคติในการดำรงชีวิต

.....

.....

.....

.....

(3) ทางด้านการสร้างองค์ความรู้

.....

.....

.....

.....

(4) ทางด้านการสร้างความเป็นอิสระจากเงื่อนไข

.....

.....

.....

.....

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะ

1. ด้านปัจจัยภายนอก

.....

.....

.....

.....

2. ด้านปัจจัยภายใน

.....

.....

.....

.....

ขอขอบพระคุณที่กรุณาให้คำสัมภาษณ์

นางสาวพนัชพงษ์พรรณ โพธิสถิรวรางกูร

นักศึกษาหลักสูตรศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสน์ศึกษา

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

E-mail : panachphong19@gmail.com

Mobile: 095-178-2897

ผู้สัมภาษณ์

ภาคผนวก ช

เอกสารแจ้งทุนวิจัยมูลนิธิพระบรมราชานุสรณ์

พระบาทสมเด็จพระปกเกล้าเจ้าอยู่หัวและสมเด็จพระนางเจ้ารำไพพรรณี

มูลนิธิพระบรมราชานุสรณ์พระบาทสมเด็จพระปกเกล้าเจ้าอยู่หัว
และสมเด็จพระนางเจ้ารำไพพรรณี
The KING PRAJADHIPOK and QUEEN RAMBHAI BARNI MEMORIAL FOUNDATION
สำนักงานเลขาธิการสภาผู้แทนราษฎร เลขที่ 1111 ถนนสามเสน แขวงถนนนครไชยศรี เขตดุสิต กรุงเทพฯ 10300

ที่ ว ๔/๒๕๖๕

๑๘ พฤษภาคม ๒๕๖๕

เรื่อง แจ้งผลทุนการศึกษาแก่นิสิตนักศึกษาบัณฑิตศึกษา เพื่อใช้ในการค้นคว้าวิจัย ประจำปี ๒๕๖๔

เรียน นางสาวพนัชพงษ์พรรณ โพธิสถิรวรางกูร

สิ่งที่ส่งมาด้วย ประกาศคณะกรรมการมูลนิธิฯ เรื่องการให้ทุนการศึกษาแก่นิสิตนักศึกษาบัณฑิตศึกษา เพื่อใช้ในการค้นคว้าวิจัย ประจำปี ๒๕๖๔

ตามที่ท่านได้สมัครขอรับทุนการศึกษาแก่นิสิตนักศึกษาบัณฑิตศึกษา เพื่อใช้ในการค้นคว้าวิจัย ประจำปี ๒๕๖๔ ของมูลนิธิพระบรมราชานุสรณ์พระบาทสมเด็จพระปกเกล้าเจ้าอยู่หัวและสมเด็จพระนางเจ้ารำไพพรรณี นั้น

คณะอนุกรรมการพิจารณาให้ทุนการศึกษาแก่นิสิตนักศึกษาปริญญาโทและปริญญาเอก ได้พิจารณาตัดสินทุนเรียบร้อยแล้ว มีผู้ผ่านการคัดเลือก จำนวน ๒๒ คน ตามประกาศคณะกรรมการมูลนิธิฯ ที่ส่งมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

ขอแสดงความนับถือ

(ศาสตราจารย์เกียรติคุณ ดร.หม่อมราชวงศ์ชิษณุสรร สวัสดิวัตน์)
ประธานอนุกรรมการพิจารณาให้ทุนการศึกษา
แก่นิสิตนักศึกษาปริญญาโทและปริญญาเอก

มหามกุฏราชวิทยาลัย

หมายเหตุ : ผู้ที่ผ่านการคัดเลือกกรุณาติดต่อ คุณวรรณฤดี วงศ์เจริญ เพื่อประสานในรายละเอียดของการส่งมอบทุนต่อไป สำนักงานเลขาธิการสภาผู้แทนราษฎร โทร. ๐ ๒๒๔๒ ๕๙๐๐ ต่อ ๕๒๔๑

รายชื่อผู้ได้รับทุนการศึกษาแก่นิสิตนักศึกษาบัณฑิตศึกษา
เพื่อใช้ในการค้นคว้าวิจัย ประจำปี ๒๕๖๔

คณะอนุกรรมการพิจารณาให้ทุนการศึกษาแก่นิสิตนักศึกษาปริญญาโทและปริญญาเอก โดยความเห็นชอบของคณะกรรมการมูลนิธิฯ ได้พิจารณาตัดสินโครงการที่เห็นสมควรให้ได้รับทุนการศึกษา ตามหลักเกณฑ์ที่กำหนดไว้ในโครงการให้ทุนการศึกษา ประจำปี ๒๕๖๔ จำนวน ๒๒ คน คือ

๑. นายจุฑาคภัสติ์ รัตนพันธ์ นิสิตปริญญาเอก ภาควิชาภาษาไทย คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง วรรณกรรมในนิตยสารสตรีสมัยรัชกาลที่ ๗ : แนวคิดเกี่ยวกับผู้หญิงและบทความทางสังคม ได้รับทุน ๑๐,๐๐๐.- บาท

๒. นายศักดิ์นรินทร์ พิมพ์รันคำ นักศึกษาปริญญาโท ภาควิชาภาษาศาสตร์ สถาบันวิจัยภาษาและวัฒนธรรมเอเชีย มหาวิทยาลัยมหิดล ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง การจัดกลุ่มภาษาลาวเวียงด้วยระบบเสียงวรรณยุกต์ในภูมิภาคตะวันตกของประเทศไทย ได้รับทุน ๑๐,๐๐๐.- บาท

๓. นางสาวพนัชพงษ์พรรณ โพธิสถิรวรางกูร นักศึกษาปริญญาเอก ภาควิชาพุทธศาสน์ศึกษา คณะบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง รูปแบบการสร้างความสุขอย่างยั่งยืนด้วยพลวัตแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธปัญญา ได้รับทุน ๑๐,๐๐๐.- บาท

๔. นายภัสกร ติวุตานนท์ นิสิตปริญญาเอก ภาควิชาพฤกษศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง ซิสเทมาทิกส์ของมอสส์สกุล Leucobryum Hampe (Leucobryaceae) ในประเทศไทย ได้รับทุน ๑๐,๐๐๐.- บาท

๕. นางสาวนัสเราะห์ ยูหนุ นักศึกษาปริญญาโท ภาควิชาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง ผลของโปรแกรมที่ประยุกต์แบบแผนความเชื่อสุขภาพต่อพฤติกรรมป้องกันวัณโรคของผู้ต้องขังชาย ได้รับทุน ๑๐,๐๐๐.- บาท

๖. นางสาววารุณี มีหลาย นิสิตปริญญาเอก คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง ประสิทธิผลของโปรแกรมการดูแลพัฒนาการของทารกคลอดก่อนกำหนดแบบเบ็ดเสร็จต่อการรับรู้สมรรถนะในตนเองของผู้ปกครอง การเจริญเติบโตและพัฒนาการด้านประสาทพฤติกรรมของทารกคลอดก่อนกำหนดขณะรักษาตัวในโรงพยาบาล ได้รับทุน ๑๐,๐๐๐.- บาท

๗. นายนพนันท์ โคตรสาอุประ นักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาชีวเวชศาสตร์ คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง การศึกษาคุณลักษณะของความเป็นพิษต่อไตของการรักษาด้วยสารแตมนาแคนทอลในหนูพร่องภูมิคุ้มกัน ได้รับทุน ๑๐,๐๐๐.- บาท

๘. นางสาวพรชนก ปั้นรัตน์ นักศึกษาปริญญาโท ภาควิชาการพยาบาลผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง ปัจจัยทำนายการกลับมารักษาซ้ำในโรงพยาบาลภายใน ๓๐ วันในผู้ป่วยภาวะหัวใจล้มเหลว ได้รับทุน ๑๐,๐๐๐.- บาท

๙. นางสาวอรอนงค์ เลิศสมผล นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรโภชนศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดีและสถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง ประสิทธิภาพสื่อโภชนาการเกี่ยวกับอาหารไอโอดีนต่ำสำหรับผู้ป่วยไทรอยด์เตรียมตัวก่อนการรักษาด้วยไอโอดีนรังสี ได้รับทุน ๑๐,๐๐๐.- บาท

๑๐. นางสาวพาทินธิดา ชื่นใจ นิสิตปริญญาโท ภาควิชาเทคโนโลยีอุตสาหกรรมและการจัดการสินค้าสิ่งทอ คณะอุตสาหกรรมเกษตร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง การสร้างคุณค่าเชิงสิ่งแวดล้อมในกระบวนการลอกกาวและการบำบัดน้ำสีในน้ำย้อมไหมไทยด้วยผลสับปะรด ได้รับทุน ๑๐,๐๐๐.- บาท

ภาคผนวก ซ

เอกสารตอบรับการพิมพ์บทความวิจัย

ONOMÁZEIN
Journal of linguistics, philology and translation

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CHILE
FACULTAD DE LETRAS

Acceptance Letter

24-11-2023

Author's: Panachphongphan Bodhisatirawaranggoora, Assoc. Prof. Dr.Suvin Ruksat, Phrasrivinayaphon, Dr.

Title: A Creating of Sustainable Happiness by Learning Dynamics based on Buddhist Wisdom

Dear Author's,

It's our great pleasure to inform you that your above-mentioned manuscript has been viewed and accepted for publication Onomázein with ISSN: 0718-5758, Please be advised that, send us the final copy of your manuscript. Would be obliged if you let me know in case of any further query. This letter of acceptance is considered the official acceptance of your manuscript withon further amendments required. Your article will be published in The Onomázein Journal no.62(December, 2023).

With warm regards,

Editorial Board

Onomázein

ISSN: 0718-5758

Editor Contract: jonomazein@gmail.com

http://www.onomazein.com/index.php/onom/index

This is electronic copy of letter and doesn't required Signature and Stamp.

Revista Onomázein. Facultad de Letras. Pontificia Universidad Católica de Chile. Campus San Joaquín. Avenida Vicuña Mackena 4860, Macul. Código postal 782-0436. Santiago de Chile.

INDEXED BY

Articles published in Onomázein are indexed by:

Dialnet
CLASE
DOAJ
MODERN LANGUAGE ASSOCIATION
EBSCOhost
ULRICHSWEB
latindex
Scopus

Onomazein
Q2 Linguistics and Language
SJR 2022
0.21

Creative Commons license

ISSN electronic version
0718-5758

Email Article:
submission@onomazein.com
jonomazein@gmail.com

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ – สกุล : นางสาวพนัชพงษ์พรรณ โพธิสถิรวรางกูร

วัน/เดือน/ปีเกิด : 28 กุมภาพันธ์ 2515

ภูมิลำเนา : กรุงเทพมหานคร

ที่อยู่ปัจจุบัน : 319 ซอยจรัญสนิทวงศ์ 79 แขวงบางพลัด เขตบางพลัด
ถนนจรัญสนิทวงศ์ กรุงเทพมหานคร 10700

การศึกษา : วิทยาศาสตร์บัณฑิต (สาขาเทคโนโลยีทางอาหาร)
คณะวิทยาศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย พ.ศ. 2536
พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพระพุทธศาสนา
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. 2560
ประกาศนียบัตรวิชาชีพมัคคุเทศก์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
พ.ศ. 2539
ประกาศนียบัตรหลักสูตรอบรมเจ้าหน้าที่รายการวิทยุและโทรทัศน์
(รุ่นพิเศษ 71) พ.ศ. 2559
Master Trainer (Master Trainer Institute of New York)

ธรรมศึกษา : ธรรมศึกษาชั้นเอก พ.ศ. 2558

ทุนการศึกษา : ทุนการศึกษาเพื่อการค้นคว้าวิจัย มูลนิธิพระบรมราชานุสรณ์
พระบาทสมเด็จพระปกเกล้าเจ้าอยู่หัวและสมเด็จพระนางเจ้ารำไพพรรณี
ประจำปีพ.ศ. 2564

ประวัติการทำงาน : Research & Development, Siam General Food Co.,Ltd.
Tour Operation & Tourist Guide, Crystal Tour Co.,Ltd.
Quality Assurance & Production of Imported-Exported
food products, TQP Co.,Ltd.
Quality Assurance, Food Trend Co.,Ltd.
Freelance Tourist Guide