

กระบวนการเสริมสร้างทักษะเก่ง ดี มีสุข ตามหลักพระพุทธศาสนา
The Process of Enhancing Goodness and Happiness Skill
According to Buddhist Principles

พระมหาศรายุทธ ธีรปัญญา (ดีนาน)

Phramaha Sarayut Teerapanyo (Deenan)

วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Buddhaphanya Sri Thawarawadee Buddhist College, Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand

Corresponding Author's Email: Sarayutdeenan061@gmail.com

วันที่รับบทความ: 11 กันยายน 2568; วันที่แก้ไขบทความ 21 ตุลาคม 2568; วันที่ตอบรับบทความ: 25 ตุลาคม 2568

Received: 11 September 2025; Revised: 21 October 2025; Accepted: 25 October 2025

บทคัดย่อ

กระบวนการเสริมสร้างทักษะเก่ง ดี มีสุข ตามหลักพระพุทธศาสนามีวัตถุประสงค์ เพื่อวิเคราะห์หลักธรรมที่ส่งผลต่อการสร้างทักษะเก่ง ดี มีสุข และเพื่อเสนอกระบวนการเสริมสร้างทักษะเก่ง ดี มีสุขตามหลักพระพุทธศาสนา การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพโดยวิธีวิเคราะห์เชิงพรรณนา

ผลการศึกษาพบว่า 1. หลักธรรมที่ส่งผลต่อการสร้างทักษะความเก่งได้แก่อิทธิบาท 4 โดยในการประพฤติปฏิบัติตามแนวคิดอิทธิบาท 4 นั้น หลักธรรมที่ส่งผลต่อการสร้างทักษะความดีได้แก่หลักสัปปุริสธรรม หลักธรรมที่ส่งผลต่อการสร้างทักษะด้านการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขได้แก่สังคหวัตถุ 4 คือหลักธรรมสำคัญในพระพุทธศาสนา เป็นแนวทางที่ใช้ในการส่งเสริมความสามัคคีและความสัมพันธ์ที่ดีในสังคม 2. กระบวนการเสริมสร้างทักษะเก่ง ดี มีสุขตามหลักพระพุทธศาสนา กลไกที่นำไปสู่การสร้างทักษะเก่ง ดี มีสุข ในสมัยพุทธกาลพระพุทธเจ้าทรงอนุเคราะห์สรรพสัตว์ทั้งหลาย เพื่อมุ่งหวังประโยชน์สุขในปัจจุบันคือพระนิพพาน พุทธวิธีชนะความทุกข์ พุทธวิธีคือ วิธีตามแบบของชาวพุทธชนะทุกข์ทั้งปวง แต่หมู่สัตว์มีอุปนิสัยไม่เท่ากัน ส่วนผู้อบรมอินทรีย์มาน้อยไม่สามารถบรรลุสัจจะธรรมได้พระองค์ทรงแนะแนวทางขึ้นพื้นฐานด้วยการให้ทาน รักษาศีล เจริญภาวนา ซึ่งเป็นแนวทางที่สามารถพัฒนาขึ้นสูงได้ตามลำดับโดยพระพุทธองค์จะทรงพิจารณาบุคคล สถานที่ อุปนิสัยของบุคคลอยู่ ณ สถานที่นี้ใครจะมีอุปนิสัยใครรู้พระสัทธรรม พระพุทธองค์ถ้วนทั่วนั้น เป็นสำคัญที่จะสมควรรู้ธรรมที่จะทรงแสดงนั้นอย่างแจ่มแจ้งในการแสดงธรรมของพระพุทธเจ้าทั้ง 10 ลักษณะ นั้น พระพุทธเจ้าจะไม่ใช้ลักษณะหนึ่งลักษณะใดเฉพาะ สลับสับเปลี่ยนหมุนเวียนไปมาหลายลักษณะ ที่ทรงแสดงธรรมแต่ละครั้งสิ่งที่ตาคตรัสรู้นั้นมีมากเท่ากับใบไม้ทั้งป่า สิ่งที่ทรงเอามาสอนเท่ากับใบไม้กำมือเดียว จะทรงใช้ลักษณะธรรมไหนก็ครั้งก็ตาม พุทธบริษัทพึงเข้าใจเนื้อความอย่างถูกต้องหมดจด เกิดปัญญาทำลายอาสวะกิเลสถือว่าสำเร็จประโยชน์ กรณีศึกษาการดำรงชีวิตฆราวาสแบบเก่ง ดี มีสุขในสมัยพุทธกาล ประกอบด้วย ท่านอนาถปิณฑิกเศรษฐี พระเจ้าพิมพิสาร พระเจ้าปเสนทิโกศล หมอชีวกโกมารภัจจ์ นางปชาบดีโคตมีหรือพระมหาปชาบดีเถรี นางวิสาขา พระนางสามาวดี และนางขุชชุตตรา ตัวแบบการเสริมสร้างทักษะเก่ง ดี มีสุขตามหลักพระพุทธศาสนา พบว่าในสมัยพุทธกาล การสร้างทักษะที่เก่ง ดี มีสุข อาศัยกลไกหลาย

ประการที่มีรากฐานจากคำสอนของพระพุทธเจ้า ซึ่งมีจุดมุ่งหมายในการพัฒนาทั้งด้านจิตใจและกายภาพ เพื่อให้บุคคลสามารถดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่าและเป็นสุข

คำสำคัญ: กระบวนการเสริมสร้างทักษะเก่ง ดี มีสุข,หลักพระพุทธศาสนา

Abstract

The Process of Enhancing Goodness and Happiness Skill According to Buddhist Principles. The objectives of this study are to analyze the Buddhist doctrines that contribute to the development of competence, virtue, and well-being, and to propose a process for enhancing these skills in accordance with Buddhist principles. This research employed a qualitative approach through descriptive analysis.

1. The findings revealed that the doctrine contributing to the cultivation of competence is the Four Bases of Accomplishment (Iddhipāda 4). The practice of these principles fosters diligence, effort, and determination in achieving goals. The doctrine contributing to the cultivation of virtue is the Seven Qualities of a Noble Person (Sappurisa-dhamma), which emphasize ethical conduct and moral discernment. The doctrine contributing to the cultivation of well-being is the Four Bases of Social Harmony (Saṅgahavatthu 4), which serve as essential Buddhist principles promoting social cohesion and harmonious relationships within communities. 2. The Process of Enhancing the Skills of Competence, Virtue, and Well-being According to Buddhist Principles In the Buddha's time, the mechanisms leading to the development of competence, virtue, and well-being were rooted in his compassionate guidance for all beings, aiming ultimately at liberation (Nibbāna)—the Buddhist way of transcending suffering. The Buddha recognized the diversity of individual dispositions: while some with limited spiritual faculties could not directly realize ultimate truth, he introduced foundational practices such as generosity (dāna), morality (sīla), and meditation (bhāvanā). These practices functioned as progressive steps that individuals could develop according to their capacities. The Buddha's pedagogical approach emphasized contextualization—taking into account the characteristics of persons, circumstances, and dispositions. His teachings were delivered with clarity and precision, following ten modes of instruction, which he employed flexibly and interchangeably. The simile of the leaves illustrates this point: what the Buddha realized is vast like all the leaves in a forest, but what he chose to teach was like a handful of leaves—sufficient for the realization of wisdom and the eradication of mental defilements. Case studies of exemplary lay followers in the Buddha's era who embodied competence, virtue, and well-being include Anāthapiṇḍika the householder, King Bimbisāra, King Pasenadi Kosala, Jīvaka Komārabhacca the royal physician, Mahāpajāpati Gotamī, Visākhā, Queen Sāmāvatī, and Khujjuttarā. These figures demonstrate how the Buddhist way of life provided models of holistic development that integrated material competence, moral excellence, and spiritual well-being. The model of enhancing competence, virtue, and well-being in the



Buddhist tradition is thus grounded in multiple mechanisms derived from the Buddha's teachings. Its ultimate purpose is the integrated development of both mental and physical dimensions, enabling individuals to live meaningful and fulfilling lives in accordance with the Dhamma.

Keywords: The Process of Enhancing Goodness and Happiness Skill, Buddhist Principles

บทนำ

พระพุทธศาสนามุ่งเน้นให้ผู้ศึกษาเข้าใจสภาวะของสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง แม้เหตุการณ์หรืออารมณ์จะผ่านพ้นไปแล้ว ก็สามารถนำมาพิจารณาเพื่อวิเคราะห์และสร้างประสบการณ์เชิงปัญญาได้ เมื่อเผชิญสถานการณ์ลักษณะเดียวกันอีกครั้ง ผู้เรียนย่อมมีความพร้อมที่จะรับมือและป้องกันตนเองได้อย่างเหมาะสม พระพุทธศาสนาจึงมีบทบาทสำคัญต่อวิถีชีวิตและวัฒนธรรมไทย โดยสะท้อนผ่านความสัมพันธ์อันแนบแน่นระหว่างศาสนาและชาติไทย (พุทธทาสภิกขุ, 2512; พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ, 2562)

ในสังคมปัจจุบัน ความก้าวหน้าทางวัตถุและวิทยาศาสตร์กลับส่งผลให้มนุษย์มีแนวโน้มแยกตัวจากสังคมมากขึ้น ความสัมพันธ์และความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของชุมชนลดลง ขณะเดียวกัน แนวคิดทางพระพุทธศาสนาชี้ให้เห็นว่า “ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน” หมายถึงการมีสติและพิจารณาญาณในการดำเนินชีวิต โดยยอมรับความจริงของความสัมพันธ์อันซับซ้อนระหว่างมนุษย์ ธรรมชาติ และจักรวาล (ไอน์สไตน์ อ้างใน พุทธทาสภิกขุ, 2512) พระพุทธศาสนาเน้นการไม่ทำชั่ว การทำความดี และการทำจิตใจให้บริสุทธิ์ แต่ความยึดมั่นถือมั่นมักเป็นต้นเหตุแห่งความทุกข์ จึงต้องฝึกการคิดอย่างมีเหตุผล เพื่อพัฒนามนุษย์ให้เป็นผู้สามารถคิดวิเคราะห์ และตัดสินใจได้อย่างถูกต้อง สอดคล้องกับแนวทางของพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2562 ที่มุ่งพัฒนาคนไทยให้มีคุณภาพรอบด้าน ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สติปัญญา คุณธรรม และวัฒนธรรม (พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ, 2562)

นโยบายการศึกษาภาคบังคับจึงมีเป้าหมายให้เยาวชนสามารถแยกแยะความดี ความชั่ว และดำรงตนในสังคมอย่างสันติ ขณะเดียวกันความเจริญทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีที่ขาดการคิดเชิงวิจญาณ อาจทำให้เยาวชนหลงไปในพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดปัญหาสังคม เช่น การพนันหรืออาชญากรรม ดังนั้น การบูรณาการหลักไตรสิกขาเข้ากับการศึกษา จึงเป็นแนวทางสำคัญในการสร้างเยาวชนที่มีคุณธรรม ความรู้ และทักษะที่จำเป็นต่อการอยู่ร่วมกันในสังคมโลก โดยกรมวิชาการได้กำหนดลักษณะของ “คนดี เก่ง และมีความสุข” ว่า คนดี คือ ผู้มีวินัย เคารพสิทธิของตนเองและผู้อื่น พร้อมดำรงตนด้วยค่านิยมประชาธิปไตย คนเก่ง คือ ผู้มีทักษะการคิด การแก้ปัญหา และการทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างสร้างสรรค์ ส่วนคนมีความสุข คือ ผู้ที่มีสุขภาพกายและใจสมบูรณ์ สามารถยอมรับตนเอง มองโลกในแง่ดี และอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างกลมกลืน (กรมวิชาการ, อ้างใน พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ, 2562)

จากเหตุผลดังกล่าว ผู้วิจัยจึงเห็นความจำเป็นในการพัฒนากระบวนการเสริมสร้างคุณลักษณะ “เก่ง ดี มีสุข” ตามหลักพระพุทธศาสนา เพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในการจัดการศึกษาในโรงเรียนพระปริยัติธรรมต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อวิเคราะห์หลักธรรมที่ส่งผลต่อการสร้างทักษะเก่ง ดี มีสุข
2. เพื่อเสนอกระบวนการเสริมสร้างทักษะเก่ง ดี มีสุขตามหลักพระพุทธศาสนา

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเอกสาร (Documentary Research) ซึ่งมีขั้นตอนคือ (1) กำหนดประเด็นในการค้นคว้าให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัยและปัญหาการวิจัยที่ต้องการทราบ (2) กำหนดฐานข้อมูลที่ใช้ในการศึกษา อันประกอบด้วยฐานข้อมูลที่ได้จากแหล่งปฐมภูมิ (Primary Source) คือ คัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถาหรือฎีกา ชั้นรองลงมา และแหล่งข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Source) ได้แก่ หนังสือเอกสาร บทความวิทยานิพนธ์และสารบรรณอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง (3) สังเคราะห์ข้อมูล ตรวจสอบข้อมูลให้มีความถูกต้อง จากข้อมูลที่ได้มาจากแหล่งต่างๆ ซึ่งจะดำเนินการ เก็บรวบรวมข้อมูลในประเด็นเดียวกัน แล้วนำมาวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อให้ได้มาซึ่งองค์ความรู้ใหม่จากการกลั่นกรองจัดระบบข้อมูล ด้วยการจำแนกและแปลความโดยวิเคราะห์ผลตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยเป็นสำคัญ โดยในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ออกแบบด้วยวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ และสรุปผลเชิงพรรณนา

ผลการวิจัย

กระบวนการเสริมสร้างทักษะแก่ ดี มีสุข ตามหลักพระพุทธศาสนา สรุปผลได้ดังนี้

1. หลักธรรมที่ผลต่อการสร้างทักษะแก่ ดี มีสุข

การสร้างทักษะความแก่ตามหลักพระพุทธศาสนามีความสัมพันธ์กับ สัปปริสธรรม ซึ่งสามารถนำมาสังเคราะห์กับแนวคิดด้านทักษะความแก่ได้ โดยมีตัวบ่งชี้สำคัญ เช่น การพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง การรู้หลักการและกฎเกณฑ์ที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิต การแสวงหาความรู้จากแหล่งข้อมูลที่หลากหลาย ความสามารถในการรวบรวม วิเคราะห์ แปลความ และประยุกต์ใช้ข้อมูลเพื่อแก้ปัญหา ตลอดจนการจัดการตนเอง การมีความรับผิดชอบ การทำงานอย่างเป็นระบบ การวางแผนและวิเคราะห์งาน การสร้างปฏิสัมพันธ์ที่ดี การบริหารเวลา การปรับตัวให้เหมาะสมกับสถานการณ์ การเข้าใจตนเองและผู้อื่น การยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล และการรักษากฎเกณฑ์ของสังคม (พระพรหมคุณาภรณ์, 2555)

ในด้านทักษะความดี มีรากฐานมาจาก สุจริต 3 ซึ่งสามารถประยุกต์เชื่อมโยงกับแนวคิดการสร้าง ความดีได้ โดยมีลักษณะสำคัญ เช่น การมีวินัย ความใฝ่รู้ การควบคุมตนเอง ความรับผิดชอบ ความซื่อสัตย์ ความขยัน ความตรงต่อเวลา ความอดทน ความร่วมมือ การเคารพสิทธิของผู้อื่น การเสียสละ การเห็นอกเห็นใจ การยอมรับความคิดเห็นที่แตกต่าง การเคารพกฎเกณฑ์สังคม ตลอดจนการมองโลกในแง่ดีและยึดถือ สัมมาทิฐิเป็นหลักในการดำเนินชีวิต (พระธรรมปิฎก, 2543)

ส่วนทักษะการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขนั้น สะท้อนถึงการมีจิตใจที่มั่นคงและสมดุล ปราศจากความขัดแย้งภายใน มีความเชื่อมั่นและเข้าใจตนเอง สามารถเผชิญปัญหาด้วยเหตุผลและสติ มีสุขภาวะทั้งกายและใจ พึงพอใจต่อการกระทำที่ถูกต้องตามหลักธรรม พึงความคิดเห็นของผู้อื่น มีความรักและไว้วางใจในมนุษย์ การทำประโยชน์เพื่อส่วนรวม รวมทั้งการปฏิบัติธรรมและการเข้าถึงสภาวะทางจิตขั้นสูงซึ่งนำไปสู่ความสงบสุข สูงสุดหรือพระนิพพาน (พุทธทาสภิกขุ, 2548)

2. กระบวนการเสริมสร้างทักษะแก่ ดี มีสุขตามหลักพระพุทธศาสนา

กลไกที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะ “แก่ ดี มีสุข” ในสมัยพุทธกาล อธิบายได้ว่าเป็นผลจากการมี กัลยาณมิตร ซึ่งประกอบด้วยคุณลักษณะสำคัญ ได้แก่ ความน่ารัก (ปิโย) ความน่ารักเพ (ครุ) ความน่ายกย่อง (ภาวนิโย) ความสามารถในการสอนอย่างมีประสิทธิภาพ (วัตตัจจะ) ความอดทนต่อถ้อยคำของผู้อื่น (วจนกขโม) ความสามารถในการอธิบายเรื่องที่ลึกซึ้ง (คัมภีรญจะ กะถังกัตตา) และการไม่ชักนำไปในทางเสื่อม (โน จัญฺฐานะ นิโยชเย) (พระไตรปิฎก, 2539) นอกจากนี้ ยังมี ปรัตโฆสะ หรือเสียงจากภายนอก และ โยนิโส มนสิการ ซึ่งหมายถึงการคิดอย่างมีระบบและเป็นเหตุเป็นผล อาทิ การพิจารณาที่ปัจจยตา การวิเคราะห์



องค์ประกอบ การมองตามหลักไตรลักษณ์ การพิจารณาอริยสัจ 4 และการมองเห็นคุณค่าแท้กับคุณค่าเทียม เป็นต้น (พระธรรมปิฎก, 2541)

วิธีการเผยแผ่พระพุทธศาสนาในสมัยพุทธกาลยังสะท้อนถึงการใช้กลยุทธ์การสอนที่หลากหลาย เช่น การใช้อุทาหรณ์และนิทาน การยกอุปมาอุปไมย การใช้สื่อธรรมชาติ การสาธิตโดยการกระทำให้เห็น การใช้ภาษาอย่างสร้างสรรค์ การเลือกบุคคลผู้ฟังธรรม การคำนึงถึงกาลเทศะ ตลอดจนการให้รางวัลและการลงโทษ (ชยสาโรภิกขุ, 2552)

ตัวอย่างบุคคลสำคัญในสมัยพุทธกาลที่ดำเนินชีวิตตามหลัก “เก่ง ดี มีสุข” ได้แก่ อนาถบิณฑิกเศรษฐี พระเจ้าพิมพิสาร พระเจ้าปเสนทิโกศล หมอชีวกโกมารภัจจ์ พระนางปชาบดีโคตมี นางวิสาขา นางสาววดี และนางชุชุตตรา แต่ละท่านแสดงพฤติกรรมสอดคล้องกับหลักธรรม เช่น กัลยาณมิตร โยนิโสมนสิการ สุจริต 3 สัปปุริสธรรม และปรโตโฆสะ อันเป็นรากฐานของการดำรงชีวิตอย่างสมดุลทั้งด้านโลกียะและโลกุตระ (พรหมคุณาภรณ์, 2547) ดังนั้น กระบวนการเสริมสร้างทักษะ “เก่ง ดี มีสุข” ตามหลักพระพุทธศาสนา จึงอธิบายได้เป็น 3 ระดับ ได้แก่

1. องค์ประกอบภายนอกที่เกื้อกูล เช่น การมีเพื่อนดี คำสอน และสิ่งแวดล้อมทางสังคมที่เอื้อต่อการพัฒนาปัญญา
2. องค์ประกอบภายใน คือการใช้โยนิโสมนสิการ หรือการคิดอย่างแยบคาย เพื่อนำไปสู่การแก้ปัญหา และการเข้าถึงความจริง
3. การบรรลุสัมมาทิฐิ ซึ่งนำไปสู่การปฏิบัติสุจริต 3 และสัปปุริสธรรม อันเป็นปัจจัยแห่งความสุขทั้งในทางโลกและทางธรรม (พระธรรมโกศาจารย์, 2548)

อภิปรายผล

กระบวนการเสริมสร้างทักษะเก่ง ดี มีสุข ตามหลักพระพุทธศาสนา มีประเด็นการอภิปรายผล ดังนี้

ประเด็นที่ 1: หลักธรรมที่ผลต่อการสร้างทักษะเก่ง ดี มีสุข

หลักธรรมกับการพัฒนาทักษะความเก่ง หลักสัปปุริสธรรมสามารถประยุกต์ใช้เป็นพื้นฐานในการสร้างทักษะความเก่ง โดยสัมพันธ์กับตัวชี้วัดด้านการพัฒนาตนเอง เช่น การเรียนรู้และพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง การรู้จักกฎเกณฑ์และหลักการของสิ่งที่เกี่ยวข้องในชีวิตประจำวัน การเข้าถึงและแสวงหาความรู้จากแหล่งที่หลากหลาย การวิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูล รวมถึงการนำข้อมูลไปใช้แก้ปัญหาอย่างเหมาะสม ทั้งยังครอบคลุมการบริหารตนเอง เช่น การจัดลำดับความสำคัญ การวางแผน การบริหารเวลา การปรับตัวตามสถานการณ์ และการสร้างปฏิสัมพันธ์เชิงบวกกับผู้อื่น (พระธรรมโกศาจารย์, 2548; พรหมคุณาภรณ์, 2547)

หลักธรรมกับการพัฒนาทักษะความดี

หลักสุจริต 3 (กายสุจริต วาจาสุจริต มโนสุจริต) มีส่วนช่วยสร้างทักษะความดี อันสะท้อนผ่านพฤติกรรมที่มีวินัย ความซื่อสัตย์ ความรับผิดชอบ ความเสียสละ ความอดทน การเคารพสิทธิของผู้อื่น การฟังความคิดเห็น การร่วมมือกับผู้อื่น และการมีสัมมาทิฐิ ซึ่งสอดคล้องกับคุณลักษณะของพลเมืองที่ดีในสังคม (พระธรรมปิฎก, 2541; ชยสาโรภิกขุ, 2552)

หลักธรรมกับการพัฒนาทักษะการดำรงชีวิตอย่างมีความสุข

ทักษะด้านการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขสัมพันธ์กับการใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา เช่น การมีความคิดที่เป็นเหตุเป็นผล การไม่ขัดแย้งในจิตใจ การยอมรับตนเอง ความมั่นคงทางอารมณ์ และการใช้ชีวิตที่มีความหมายผ่านการปฏิบัติธรรมและการเข้าถึงธรรมชั้นสูง โดยมีงานวิจัยร่วมสมัยสนับสนุน เช่น งานของ กนกวรรณ วังมณี (2554) ที่พัฒนาโปรแกรมพัฒนาตนเองเพื่อเสริมสร้างความสุขในวัยรุ่นไทย พบว่าหลังการ

เข้าร่วมโปรแกรม วิทยุระดับความสุขเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในด้านความพึงพอใจในชีวิต การมองโลกในแง่ดี การเห็นคุณค่าในตนเอง และความสัมพันธ์กับผู้อื่น ส่วนงานวิจัยของ พนมสรวง จิตนะสุวรรณ (2554) ที่ศึกษาความสุขสมบูรณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัดนครราชสีมา พบว่าภาวะความสุขสมบูรณ์โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีมิติด้านร่างกายและจิตวิญญาณอยู่ในระดับสูง และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนมีความสัมพันธ์กับความสุขสมบูรณ์ด้านจิตวิญญาณอย่างมีนัยสำคัญ

ดังนั้น สามารถสรุปได้ว่า หลักธรรมในพระพุทธศาสนามีบทบาทโดยตรงต่อการสร้างทักษะเก่ง ดี และมีสุข ทั้งในมิติการพัฒนาตนเอง การสร้างความรับผิดชอบเชิงศีลธรรม และการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตอย่างสมบูรณ์ (พระธรรมโกศาจารย์, 2548; กนกวรรณ, 2554; พนมสรวง, 2554)

ประเด็นที่ 2 กระบวนการเสริมสร้างทักษะเก่ง ดี มีสุขตามหลักพระพุทธศาสนา

กลไกการสร้างทักษะเก่ง ดี มีสุขในสมัยพุทธกาลการพัฒนาทักษะเก่ง ดี มีสุขในสมัยพุทธกาลอาศัยกลไกสำคัญ 3 ประการ ได้แก่ กัลยาณมิตร, ปรัตโธสยะ, และ โยนิโสมนสิการ

กัลยาณมิตร หมายถึงผู้ชี้แนะและสนับสนุนการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง โดยมีลักษณะ เช่น ความน่ารัก (ปิโย) ความน่าเคารพ (ครุ) ความน่ายกย่อง (ภาวนีโย) ความสามารถในการสั่งสอน (วัตตัจจะ) ความอดทนต่อถ้อยคำของผู้อื่น (วจนิกขโม) การอธิบายหลักธรรมอันลึกซึ้งได้ (คัมภีรญจะกถังกัตตา) และการไม่ชักนำไปในทางเสื่อม (โนจัญฐานนนิโยชเย) (พระพรหมคุณาภรณ์, 2547) ปรัตโธสยะ คือการรับฟังเสียงและความคิดเห็นจากภายนอกซึ่งเป็นประโยชน์ต่อการเรียนรู้และการพัฒนาปัญญา โยนิโสมนสิการ เป็นกระบวนการคิดอย่างแยบคาย เช่น การพิจารณาเหตุปัจจัย (อิทิปปัจจยตา) การวิเคราะห์องค์ประกอบ การใช้หลักอริยสัจ 4 การมองเห็นความสัมพันธ์เชิงเหตุผล การตระหนักถึงคุณและโทษ รวมถึงการคิดอยู่กับปัจจุบันและการวิเคราะห์อย่างมีเหตุผล (พระธรรมโกศาจารย์, 2548)

วิธีการเผยแผ่พระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าทรงใช้วิธีการหลากหลายเพื่อการเผยแผ่ธรรม เช่น การยกนิทานและอุทาหรณ์ การเปรียบเทียบอุปมาอุปไมย การใช้สื่อธรรมชาตีสอบตัว การแสดงด้วยการปฏิบัติให้ดูเป็นตัวอย่าง การเลือกใช้ภาษาที่เหมาะสม การเลือกบุคคลที่ควรสอน การใช้เวลาและโอกาสที่เหมาะสม ตลอดจนการให้รางวัล การลงโทษ และการแก้ปัญหาเฉพาะหน้าอย่างมีปัญญา (พระธรรมปิฎก, 2541)

กรณีศึกษาในสมัยพุทธกาลตัวอย่างบุคคลในสมัยพุทธกาลที่สะท้อนการดำเนินชีวิตแบบเก่ง ดี มีสุข ได้แก่

อนาถบิณฑิกเศรษฐี ผู้ถึงพระโสดาบัน มีความศรัทธาในพระพุทธศาสนา รู้จักวางตน และทำประโยชน์เพื่อสังคม สอดคล้องกับหลักกัลยาณมิตรและสัปปุริสธรรม

พระเจ้าพิมพิสาร กษัตริย์ผู้ทำนุบำรุงพระศาสนา ครองราชย์โดยธรรม และปฏิบัติธรรมอย่างจริงจัง พระเจ้าปเสนทิโกศล ผู้ปกครองด้วยความเป็นธรรม สนับสนุนทุกศาสนา แต่ให้ความสำคัญต่อพระพุทธศาสนา

หมอชีวกโกมารภัจจ์ ผู้มีความเชี่ยวชาญด้านการแพทย์ อุทิศตนเพื่อพระศาสนา

พระนางปชาบดีโคตมี ผู้เป็นต้นแบบของภิกษุณี ปฏิบัติธรรมจนบรรลุพระอรหันต์

นางวิสาขา มหาอุบาสิกา ผู้สนับสนุนพระศาสนาอย่างมั่นคงและประพฤติตามคุณธรรมของกุลสตรี

นางสามาวดี และ นางชุชชุตตรา ผู้มีเมตตา อดทน และสามารถเผยแผ่พระธรรมได้อย่างลึกซึ้ง

ตัวแบบการเสริมสร้างทักษะ จากการศึกษาพบว่า องค์ประกอบภายนอก (กัลยาณมิตรและปรัตโธสยะ) และ องค์ประกอบภายใน (โยนิโสมนสิการ) มีบทบาทต่อการสร้างสัมมาทิฐิ ซึ่งเป็นพื้นฐานให้บุคคลปฏิบัติสุจริต 3 และสัปปุริสธรรม นำไปสู่ความสุขทั้งทางโลกและทางธรรม (พระธรรมโกศาจารย์, 2548; พระพรหมคุณาภรณ์, 2547) งานวิจัยร่วมสมัย เช่น ของ กนกวรรณ วังมณี (2554) พบว่า โปรแกรมพัฒนา



ตนเองสามารถเสริมสร้างความสุขในวัยรุ่นไทยได้อย่างมีนัยสำคัญ โดยเฉพาะด้านความพึงพอใจในชีวิต การมองโลกในแง่ดี และสัมพันธภาพกับผู้อื่น ขณะที่ พนมสร วงจิตรธรรณ (2554) พบว่าภาวะความสุขสมบูรณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษา มีระดับปานกลาง และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสัมพันธ์กับความสุขสมบูรณ์ด้านจิตวิญญาณอย่างมีนัยสำคัญ

สรุป

กระบวนการพุทธธรรมวางฐาน “แก่ง ดี มีสุข” ด้วยสัปปริสธรรมหนุนการรู้คิดและการจัดการตน (“แก่ง”) ควบคู่สุจริต 3 ที่หล่อหลอมวินัย ความซื่อสัตย์ และความรับผิดชอบ (“ดี”) สุขภาวะเกิดจากใจที่มั่นคง ใช้สติ เหตุผล เข้าใจตนและผู้อื่น มุ่งประโยชน์ส่วนรวม (“มีสุข”) กลไกสำคัญคือกัลยาณมิตรและปรโตโฆสะ เป็นแรงหนุนภายนอก ส่วนโยนิโสมนสิการเป็นเครื่องมือภายในให้เห็นเหตุ ปัจจัยและคุณค่าแท้ เมื่อปัจจัยเหล่านี้ก่อสมมาทิกฐิ ย่อมนำไปสู่การปฏิบัติสุจริต 3 และสัปปริสธรรม เกิดสมดุลงัลโยเกยะ โลกุตระ เจริญปฏิบัติ ครอบงำแบบกิจกรรมที่บ่มเพาะการคิดเป็นระบบ สร้างวัฒนธรรมกัลยาณมิตร และประเมิน “แก่ง ดี มีสุข” แบบบูรณาการเพื่อความยั่งยืน

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัยในเรื่อง กระบวนการเสริมสร้างทักษะแก่ง ดี มีสุข ตามหลักพระพุทธศาสนา ผู้วิจัยมีความเห็นที่ขอเสนอแนะเพื่อให้เป็นประโยชน์ในการศึกษาสำหรับผู้สนใจต่อไปดังนี้คือ

1. ข้อเสนอแนะเชิงวิชาการ

เนื่องจากการวิจัยครั้งนี้ มี 1) เพื่อวิเคราะห์หลักธรรมที่ส่งผลต่อการสร้างทักษะแก่ง ดี มีสุข 2) เพื่อเสนอกระบวนการเสริมสร้างทักษะแก่ง ดี มีสุขตามหลักพระพุทธศาสนา ที่เป็นการนำเอาหลักธรรมในพระพุทธศาสนาที่ มาปรับรูปแบบวิธีในการสอนและการนำไปใช้ แต่ยังคงหลักการดั้งเดิมของพระพุทธศาสนาเอาไว้ โดยวิธีการที่ออกมาจะเป็นรูปแบบของความเรียบง่ายและมีขั้นตอนปฏิบัติที่ให้เอาไปใช้ได้จริงในชีวิตประจำวันเป็นกุศโลบาย ที่ทำให้เกิดความสนใจผู้ศึกษาให้อยากเข้ามาลองปฏิบัติ และเป็นขั้นตอนที่สามารถรักษาสภาวะของจิตใจได้เป็นอย่างดี

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีข้อเสนอแนะสำหรับท่านที่สนใจจะทำการศึกษาวิจัยต่อไปตามแง่ทฤษฎีต่างๆ โดยเฉพาะในแง่ของพระพุทธศาสนา ควรศึกษาในแง่ของการนำไปปฏิบัติใช้ได้จริง และต้องหาจุดเด่นของการใช้ภาษาที่สามารถดึงดูดความสนใจของบุคคลทุกวัย ตั้งแต่เด็ก เยาวชน และผู้ใหญ่ ซึ่งจะทำให้เกิดประโยชน์หลายๆ ด้าน โดยเฉพาะแง่ของการนำไปประยุกต์พัฒนาพฤติกรรมของบุคคล และเพื่อให้เกิดความต่อเนื่องกับงานที่ผู้วิจัยได้ศึกษาแล้วนี้ อันจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่ง

2. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1) ศึกษาวิเคราะห์กระบวนการเสริมสร้างทักษะแก่ง ดี มีสุขตามหลักพระพุทธศาสนาเพื่อใช้ในการพัฒนาศีลธรรมในสังคมอย่างมีประสิทธิภาพ

2) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างกระบวนการเสริมสร้างทักษะแก่ง ดี มีสุข ตามหลักพระพุทธศาสนา กับการแก้ปัญหาของเยาวชนในสังคมไทย

3) ศึกษากระบวนการเสริมสร้างทักษะแก่ง ดี มีสุข ตามหลักพระพุทธศาสนากับการใช้เทคโนโลยีสมัยใหม่เพื่อการใช้ชีวิตอย่างมีความสุขในสังคม

เอกสารอ้างอิง

- กระทรวงศึกษาธิการ. (2545). *หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544*. กรุงเทพฯ: องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์ (ร.ส.พ.).
- กนกวรรณ วังมณี. (2554). *การพัฒนาความสุขของวัยรุ่นไทย โดยใช้โปรแกรมพัฒนาตนเอง* (วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- กรมวิชาการ. (2541). *การวิจัยเพื่อพัฒนาการเรียนรู้ตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐานกองวิจัยทางการศึกษา*. กรุงเทพฯ: กรมวิชาการ.
- กรมวิชาการ. (2544). *หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544*. กรุงเทพฯ: สำนักงานปฏิรูปการศึกษา.
- โกวิท ประวาลพุกษ์. (2535). *การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์สำหรับอนาคต*. กรุงเทพฯ: ศูนย์พัฒนาหนังสือ กรมวิชาการ.
- พนมสรวง จิตชนะสุวรรณ. (2552). *ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะความสุขสมบูรณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 อำเภอเมืองนครราชสีมา จังหวัดนครราชสีมา* (วิทยานิพนธ์ครุศาสตร มหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา.
- พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต). (ม.ป.ป.). *วิปัสสนาการพระพุทธศาสนากับศาสตร์สมัยใหม่*. ม.ป.ท.
- พระราชวรมณี (ประยุทธ์ ปยุตฺโต). (2530). *ความสำคัญของพระพุทธศาสนาในฐานะศาสนาประจำชาติ*. กรุงเทพฯ: การศาสนา.
- พุทธทาสภิกขุ. (2542). *ธรรมคือทุกสิ่งทุกอย่างที่จำเป็นสำหรับมนุษย์*. กรุงเทพฯ: ธรรมสภา.
- พุทธทาสภิกขุ. (2553). *วิธีฝึกสมาธิวิปัสสนา ฉบับสมบูรณ์*. กรุงเทพฯ: ไทยควอลิตี้บุ๊คส์.
- ปัญญานันทภิกขุ. (2554). *ฉลาดล้ำด้วยธรรมะ ทำดี สไตล์หลวงตาปัญญาดี*. กรุงเทพฯ: ธรรมสภา.
- สมบัติ อารังธัญวงศ์. (2543). *นโยบายสาธารณะ: แนวความคิด การวิเคราะห์และกระบวนการ*. (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพฯ: เสมาธรรม.
- สถาบันส่งเสริมการสอนวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี. (2545). *รายงานการพัฒนาการศึกษาวิทยาศาสตร์ระดับโรงเรียนในประเทศและผลกระทบที่เกิดขึ้น*. กรุงเทพฯ: สถาบันส่งเสริมการสอนวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี.
- สำนักงานคณะกรรมการกฤษฎีกา. (2542, 19 สิงหาคม). *ราชกิจจานุเบกษา ฉบับกฤษฎีกา*, เล่ม 116 (ตอนที่ 74 ก).