

สังคหวัตถุ 4 กับความสุขของผู้เคยผ่านปฏิบัติธรรมในสถานปฏิบัติธรรม

The Four Sangkhaha-Vatthu and the Happiness of Experienced Dharma Practitioners in a Dharma Retreat Center

สุดใจ สมितिการ¹, พระครูสังฆรักษ์เอกภัทร อภินนโท² และ วิชชуда ฐิติโชติรัตน³

Sudjai Samithtikarn, Phrakhrusangkharak Abhichando and

Witchuda Titichoatrattana

(sudjai4966@gmail.com, ekkapatr.abhi@mcu.ac.th and

zoon_wkm@hotmail.com)

Received: August 11, 2021

Revised: September 11, 2021

Accepted: September 11, 2021

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey research) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสุขของผู้เคยผ่านปฏิบัติธรรมในสถานปฏิบัติธรรม ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์และอำนาจในการทำนายความสุขของผู้เคยผ่านปฏิบัติธรรม ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา รายได้และหลักธรรมสังคหวัตถุ 4 วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล ให้กลุ่มตัวอย่างซึ่งต้องเป็นผู้เคยผ่านปฏิบัติธรรมในวัด หรือสถานปฏิบัติธรรมตอบแบบสอบถามผ่านระบบ Google survey online จำนวน 331 คน แล้วนำข้อมูลมาวิเคราะห์โดยใช้สถิติร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน และการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบขั้นต้น

ผลการวิจัยครั้งนี้ พบว่า ผู้เคยผ่านปฏิบัติธรรมในสถานปฏิบัติธรรมส่วนใหญ่มีความสุขมาก ระดับคะแนน 4 ขึ้นไป ร้อยละ 92.5 ไม่พบผู้ไม่มีความสุขหรือมีความสุขน้อย คะแนนความสุขรวมเฉลี่ยเท่ากับ 3.86 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสุขของผู้เคยผ่านปฏิบัติธรรมในสถานปฏิบัติธรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ได้แก่ อายุ รายได้ และหลักธรรมสังคหวัตถุ 4 ของผู้เคยผ่านปฏิบัติธรรม และปัจจัยที่สามารถร่วมทำนายความสุขของผู้เคยผ่านปฏิบัติธรรมในสถานปฏิบัติธรรมได้แก่ อายุ รายได้ และหลักธรรมสังคหวัตถุ 4 โดยทำนายได้ ร้อยละ 31.40

¹ พุทธศาสนมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาชีวิตและความตาย คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

^{2, 3} ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย ในการดูแลผู้ปฏิบัติธรรมให้มีความสุข สถานปฏิบัติธรรม อาจจัดรูปแบบการปฏิบัติธรรมและช่องทางที่เอื้อให้ผู้ปฏิบัติธรรมสามารถเข้าถึงได้สะดวก ในการรักษาข้อธรรม เมื่อพบเจอกับปัญหาหรืออุปสรรคขณะปฏิบัติ และป้องกันการ สนทหนากันเอง ซึ่งอาจจะทำให้ความสุขด้านการมีศรัทธาต่อการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องดีงามลด น้อยลงได้และควรคำนึงถึงหลักธรรมสังคหัตถุ 4 อายุและรายได้ของผู้ปฏิบัติธรรมร่วมด้วย

คำสำคัญ: ความสุข, สังคหัตถุ 4, ปฏิบัติธรรม

Abstract

This research is a survey research aiming to study the happiness of people who have been practicing Dharma in a Dharma retreat center. The relevant and influential factors which could determine and predict the happiness of those who have previously practiced Dharma included gender, age, education level, income, and the Sangkhaha-vatthu 4 principle. Research data was collected from 331 samples, who had practiced dharma in temples or religious institutions, responded to questionnaires via the Google survey online system. Then the data was taken to be analyzed by using statistics such as percentage, mean, standard deviation, Pearson's Correlation Coefficient, and multiple regression analysis.

The results of this research showed that the majority(92.5%) of those who had practiced Dharma in the Dharma retreat center was very much happy with a score of 4 or higher, it also found neither unhappiness people nor less happy. The mean of total happiness score was 3.86, the factors which had a statistically significant correlation with the happiness of those who had previously practiced Dharma in the Dharma retreat center was at the 0.05 level including age, income, and the Sangkhaha-vatthu 4 principle of those who have previously practiced Dharma. Additionally, factors associated with the prediction of happiness of those people who had practiced Dharma in a Dharma retreat center were age, income, and Sangkhahavatthu 4 principle, with a prediction of 31.40%.

Some beneficial suggestions from this research in nourishing the happiness of those Dharma practitioners were: the Dharma retreat center should organize the format of Dharma practice course and accessible channels that allow practitioners to receive advices about Dharma, if encountering problems or obstacles while practicing, to prevent conversation among practitioners as these conversations could lessen the happiness in the factor of faith in living the righteous life; and the Dharma retreat center should also consider about the Sangkhaha-vatthu 4 principle, age, and income of the practitioners.

Keywords: Happiness, Sangkhahavatthu 4, Dharma Practitioners

บทนำ

ประชาชนในสังคมไทยปัจจุบันดำเนินชีวิตด้วยความเร่งรีบ แข่งขัน ต้องเผชิญกับปัญหามากมาย ทั้งปัญหาเศรษฐกิจที่ตกต่ำ ปัญหาความขัดแย้งทางการเมืองและความคิด จึงทำให้ปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันน้อยลง ขาดความสามัคคีรักใคร่กลมเกลียวกัน ส่งผลให้ประชาชนมีแนวโน้มที่จะมีความสุขลดลง ประกอบกับการระบาดของโรคไวรัสโควิด ที่ยืดเยื้อยาวนานมาตั้งแต่ปลายปีพุทธศักราช 2562 ที่มีผลกระทบต่อปัญหาทางด้านสุขภาพและเศรษฐกิจ ทำให้การเข้าวัดทำบุญให้ทาน หรือจะปฏิบัติธรรมในสถานปฏิบัติธรรมไม่สามารถปฏิบัติได้ตามปกติ อาจทำให้ความสุขของผู้คนลดลง เพราะความสุข (Happiness) เป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในจิตใจของบุคคลเกี่ยวกับภาวะของตนเองว่ามีความพึงพอใจ สภาพชีวิตที่เป็นสุข อันเป็นผลจากการมีความสามารถในการจัดการปัญหาในการดำเนินชีวิตมีศักยภาพที่จะพัฒนาตนเองเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี โดยครอบคลุมถึงความดีงามภายในจิตใจ ภายใต้อสภาพสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป

ความสุขในบริบทพุทธธรรม เป็นภาวะของจิตที่มีความสุข อันเนื่องมาจากธรรมชาติปรุงแต่งจิตในทางที่ดีงามเป็นกุศลประกอบด้วยปัญญา เชื่อมโยงกับหลักพุทธธรรมเรื่องไตรสิกขา ได้แก่ ศีล สมาธิและปัญญา (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2555) ซึ่งเป็นหลักปฏิบัติในการดำเนินชีวิตและหลักการศึกษา เพื่อพัฒนาคนให้ดำเนินชีวิตสอดคล้องกับความเป็นจริงของธรรมชาติ นำไปสู่ความสุขและความเจริญงอกงาม ในการใช้ชีวิตที่ถูกต้องดีงามเป็นประโยชน์เกื้อกูลทั้งต่อตนเองและผู้อื่น การมีสภาวะใจที่สุขสงบ ตลอดจนมีปัญญารู้

และเข้าใจความเป็นจริงของชีวิต ก่อให้เกิดความพอใจในชีวิต ซึ่งความรู้สึกลึกซึ้งสงบทางใจที่เกิดจากได้ตอบสนองความต้องการในทางดีงามที่เป็นกุศล เรียกว่า สุขขั้นฉันทะ กล่าวโดยสรุปจากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยได้ว่าความสุขประกอบด้วย 5 ด้าน คือ 1) ความพอใจในชีวิต 2) การอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเกื้อกูลกัน 3) การมีศรัทธาต่อความถูกต้องดีงาม 4) การมีใจสุขสงบ 5) การมีปัญหา รู้และเข้าใจความเป็นจริงของชีวิต ขณะเดียวกันผู้ที่กำลังพัฒนาตนเองหรือผู้ปฏิบัติธรรมก็ต้องมีหลักธรรมสังคหวัตถุ 4 ซึ่งเป็นหลักธรรมในการสงเคราะห์มนุษย์ให้อยู่ร่วมกันด้วยความรัก ความสามัคคี ประกอบด้วย 1) ทาน คือ ความเอื้อเฟื้อ เผื่อแผ่ แบ่งปัน 2) ปิยวาจา คือ การกล่าวคำสุภาพ ไพเราะ เป็นประโยชน์ มีเหตุผล 3) อุตถจริยา คือ การช่วยเหลือด้วยแรงกาย 4) สมานัตตตา คือ การวางตนเสมอต้นเสมอปลาย ซึ่งเป็นหลักธรรมที่ช่วยชักนำผู้อื่นให้เกิดความสุขได้ด้วย และปัจจัยส่วนบุคคลเช่น เพศ อายุ ระดับการศึกษา และรายได้ที่อาจจะมีผลต่อความสุขของผู้เคยปฏิบัติธรรมเหล่านี้ เนื่องจากรายงานวิจัยของเริงชัย ต้นสุชาติ และคณะ (2551) พบว่า เพศหญิงมีความสุขโดยเฉลี่ยมากกว่าเพศชาย รายได้มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสุข แต่การศึกษาของพระครูสมุห์ธรรมภณ ธรรมพโล (2554) พบว่า รายได้ และการศึกษาไม่มีความสัมพันธ์กับทัศนคติความสุขในพุทธศาสนา

เนื่องด้วยมนุษย์ทุกยุคทุกสมัยปรารถนาความสุข ผู้ปฏิบัติธรรม หรือพุทธศาสนิกชนที่เข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาในวัด หรือสถานปฏิบัติธรรม ก็ปรารถนาที่จะได้รับความสุข โดยเฉพาะความสุขสงบทางใจ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงต้องการศึกษาความสุขของผู้ที่เคยผ่านการฝึกการปฏิบัติธรรมในสถานปฏิบัติธรรม ว่ามีความสุขระดับใดโดยใช้แนวทางความสุขในบริบทพุทธธรรม และศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความสุข ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา รายได้ และหลักธรรมสังคหวัตถุ 4 ซึ่งผลการศึกษาในครั้งนี้คาดว่าจะนำไปใช้ประเมินความสุขและเป็นแนวทางในการส่งเสริมพัฒนาผู้ปฏิบัติธรรมให้มีความสุขยิ่งขึ้น

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. ศึกษาความสุขของผู้เคยผ่านปฏิบัติธรรมในสถานปฏิบัติธรรม
2. ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความสุขของผู้เคยผ่านปฏิบัติธรรมในสถานปฏิบัติธรรม
3. ศึกษาอำนาจในการทำนายความสุขของผู้เคยผ่านปฏิบัติธรรมในสถานปฏิบัติธรรม

สมมติฐานการวิจัย

สมมติฐานวิจัยข้อที่ 1 เพศ อายุ ระดับการศึกษา รายได้และหลักธรรมสังคหวัตถุ 4 มีความสัมพันธ์กับความสุขของผู้เคยผ่านปฏิบัติธรรมในสถานปฏิบัติธรรม

สมมติฐานวิจัยข้อที่ 2 เพศ อายุ ระดับการศึกษา รายได้และหลักธรรมสังคหวัตถุ 4 สามารถทำนายความสุขของผู้เคยผ่านปฏิบัติธรรมในสถานปฏิบัติธรรมได้

วิธีดำเนินการวิจัย

รูปแบบการวิจัยสำรวจเชิงพรรณนา ณ จุดเวลาใดเวลาหนึ่ง แบบตัดขวาง (Cross-sectional Descriptive Survey Research)

ประชากรที่ใช้การศึกษา ได้แก่ ผู้ที่เคยผ่านปฏิบัติธรรมในสถานปฏิบัติธรรมเป็นระยะเวลาต่อเนื่องกัน 3 วันขึ้นไป โดยการเจริญสติ สมาธิ/ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในวัดหรือสถานปฏิบัติธรรมในประเทศไทยที่ได้รับการยอมรับจากหน่วยงานภาครัฐ (ไม่ทราบขนาดที่แน่นอน) กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา คือ ผู้ที่เคยผ่านคอร์สการปฏิบัติธรรมในสถานปฏิบัติธรรม เป็นระยะเวลาต่อเนื่องกัน 3 วันขึ้นไปและสามารถเข้าระบบ Google survey online ได้ ใช้การคำนวณขนาดตัวอย่างของ Cochran (Cochran & Morgan, 1970) และความผิดพลาดจากการสุ่มไม่เกินร้อยละ 6 ที่ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95 ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่าง 323 คนขึ้นไป เก็บข้อมูลในช่วงเดือนมกราคม-กุมภาพันธ์ 2564 ใช้วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบสมัครใจ (Volunteer Sampling) โดยใช้แบบสอบถามออนไลน์ (Online-questionnaire) ในการเก็บรวบรวมข้อมูลผ่านระบบ Google survey online

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสอบถาม (Questionnaire) เรื่องสังคหวัตถุ 4 และความสุขของผู้เคยผ่านปฏิบัติธรรมในสถานปฏิบัติธรรม ตรวจสอบคุณภาพแบบสอบถาม โดย 1) ทดสอบดัชนีความสอดคล้องตามวัตถุประสงค์ (Index of Consistency: IOC) นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้น ให้ผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านพุทธจิตวิทยา จำนวน 5 ท่าน เป็นผู้ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) ซึ่งแบบสอบถามทั้งหมดนี้มีค่า IOC เท่ากับ 0.97 2) ทดสอบคุณภาพของเครื่องมือ (try out) จำนวน 30 ราย หาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Cronbach's Alpha Coefficient) เท่ากับ 0.92

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล 1) สถิติพรรณนา (Descriptive Statistics) ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง สถิติที่ใช้ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 2) สถิติอนุมาน (Inferential Statistics) ตามสมมุติฐานการวิจัย สถิติที่ใช้ได้แก่ สมมติฐานวิจัยข้อที่ 1 เพศ อายุ ระดับการศึกษา รายได้ และหลักธรรมสังคหัตถ์ 4 มีความสัมพันธ์กับความสุขของผู้เคยผ่านปฏิบัติธรรมในสถานปฏิบัติธรรม ใช้สถิติ t-test และ ANOVA สมมติฐานวิจัยข้อที่ 2 เพศ อายุ ระดับการศึกษา รายได้ และหลักธรรมสังคหัตถ์ 4 สามารถทำนายความสุขของผู้เคยผ่านปฏิบัติธรรมในสถานปฏิบัติธรรมได้ ใช้สถิติ Multiple Logistic Regressions

ผลการวิจัย

ผู้ตอบแบบสอบถามเป็นผู้เคยผ่านปฏิบัติธรรมในสถานปฏิบัติธรรมจำนวน 331 คน จำนวนมากที่สุดเป็นเพศหญิง อายุ 56 - 65 ปี ระดับการศึกษาปริญญาตรีขึ้นไป และมีรายได้ต่อเดือนมากกว่า 50,000 บาทขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 78.50, 37.80, 39.90 และ 26.60 ตามลำดับ

1. ผู้เคยผ่านปฏิบัติธรรมในสถานปฏิบัติธรรมส่วนใหญ่มีความสุขมาก ร้อยละ 92.50 มีระดับคะแนนเฉลี่ยโดยรวมเท่ากับ 3.86 (S.D.= 0.43) แยกเป็นรายด้าน พบว่าความสุขด้านการมีปัญญาและเข้าใจความจริงของชีวิต มีคะแนนความสุขเฉลี่ยมากที่สุดเท่ากับ 4 (S.D.= 0.54) ด้านการมีศรัทธาต่อการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องดีงาม มีคะแนนความสุขเฉลี่ยน้อยที่สุดเท่ากับ 3.66 (S.D.= 0.50) เมื่อจำแนกรายข้อพบว่า ในข้อที่ว่าความสุขความทุกข์เกิดจากใจของตนเอง มีคะแนนเฉลี่ยของความสุขมากที่สุด เท่ากับ 4.52 (S.D.= 0.77) และข้อที่ว่าชีวิตของท่านไม่พบเจอกับปัญหาอุปสรรคอะไรมากมาย มีคะแนนเฉลี่ยของความสุขน้อยที่สุดเท่ากับ 2.97 (S.D.= 1.09)

2. อายุ รายได้และระดับคะแนนหลักธรรมสังคหัตถ์ 4 มีความสัมพันธ์ทางบวกกับคะแนนความสุขของผู้เคยปฏิบัติธรรมในสถานปฏิบัติธรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ส่วนเพศ และระดับการศึกษาไม่มีความสัมพันธ์กับคะแนนความสุขของผู้เคยปฏิบัติธรรมในสถานปฏิบัติธรรม

3. หลักธรรมสังคหัตถ์ 4 อายุและรายได้ สามารถร่วมกันทำนายความสุขของผู้ปฏิบัติธรรมได้อย่างถูกต้อง ร้อยละ 31.40 ที่ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95

สรุปผลการวิจัยและการอภิปรายผลการวิจัย

1. ความสุขของผู้เคยปฏิบัติธรรมในสถานปฏิบัติธรรม โดยรวมอยู่ในระดับมาก และเมื่อจำแนกรายด้าน พบว่า ด้านการมีปัญญาและเข้าใจความจริงของชีวิต มีคะแนนความสุขมากที่สุด เนื่องจากผู้เคยผ่านปฏิบัติธรรมเหล่านี้ส่วนใหญ่ อายุ 56-65 ปี รายได้ต่อเดือน มากกว่า 50,000 บาทขึ้นไป จึงมีรายได้ที่มั่นคง มีโอกาสในการเข้าวัดปฏิบัติบุญกุศล หรือไตรสิกขา (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), 2564) ประกอบด้วย การทำบุญด้วยการให้ทาน (ทานมัย) การทำบุญด้วยการรักษาศีลและประพฤติดี (ศีลมัย) และการทำบุญด้วยการเจริญภาวนา (ภาวนามัย) ซึ่งเป็นหลักในการพัฒนาชีวิตขั้นพื้นฐาน ด้วยความรู้จักที่จะให้ และแบ่งปันใช้ชีวิตเป็นอยู่โดยไม่เบียดเบียน พัฒนาจิตให้เป็นอิสระไม่ขึ้นต่อวัตถุ การเสพบริโภคน้อยลง เป็นคนที่สุขได้ง่ายขึ้น และเป็นสุขที่เกิดจากกุศลมากขึ้น ตลอดจนการพัฒนาความรู้ความคิดให้ถูกต้องตามความเป็นจริง สอดคล้องกับงานวิจัยของพระครูสมุห์ธรรมคุณ ฒมพโล (2554) พบว่า ตัวแปรความเชื่อเรื่องกรรมและประสพการณ์ในการเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนา มีความสัมพันธ์กับทัศนคติต่อความสุขในพุทธศาสนา กล่าวได้ว่าพุทธศาสนิกชนที่มีศรัทธาความเชื่อตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา จะหาโอกาสเข้าร่วมทำกิจกรรมในวัด จึงเป็นเหตุผลที่จะได้รับความสุขในชีวิตอย่างสมบูรณ์ทั้งในด้านการมีความสุขจากการมีเพื่อนที่เป็นกัลยาณมิตร และสอดคล้องกับงานวิจัยของปภัสสร กิมสุวรรณวงศ์ (2554) พบว่า ผู้สูงอายุได้ประยุกต์ใช้หลักการดูแลสุขภาพตามหลักไตรสิกขาได้สอดคล้องกับหลักภาวนา 4 ได้แก่ กายภาวนา ศีลภาวนา จิตตภาวนาและปัญญาภาวนา และผลจากการพัฒนาคือความสุขทั้งร่างกายและจิตใจ แต่ด้านการมีศรัทธาต่อการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องดีงาม มีคะแนนความสุขเฉลี่ยน้อยที่สุดเท่ากับ 3.66 (S.D.= 0.50) และชีวิตของท่านไม่พบเจอกับปัญหาอุปสรรคอะไรมากมาย เป็นข้อคะแนนเฉลี่ยของความสุขน้อยที่สุดเท่ากับ 2.97 (S.D.= 1.09) แสดงให้เห็นว่าผู้เคยปฏิบัติธรรมบางส่วนอาจจะมีการเข้าใจด้านการมีศรัทธาต่อการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องดีงามน้อย จึงควรส่งเสริมการมีศรัทธาต่อการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องดีงาม เพื่อให้ผู้ปฏิบัติธรรมมีความสุขมากยิ่งขึ้น โดยอาจเพิ่มช่องทางการเข้าถึงในการให้คำปรึกษาข้อธรรม เมื่อผู้ปฏิบัติพบเจอกับปัญหา หรืออุปสรรคในชีวิตด้วย

2. อายุ รายได้และหลักธรรมสังคหวัตถุ 4 มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสุขของผู้เคยผ่านปฏิบัติธรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 แสดงว่าผู้เคยผ่านปฏิบัติธรรมที่

มีอายุ รายได้และหลักธรรมสังคหวัตถุ 4 มากจะมีความสุขมากตามไปด้วย เนื่องจากผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ค่อนข้างสูงวัย มีรายได้มั่นคง ทำให้มีโอกาสในการเข้าวัดได้เจอกัลยาณมิตร ได้ปฏิบัติบุญกุศลทั้งยังให้การเกื้อกูลผู้คน มีจิตที่เป็นสาธารณะ วาจาก่อนหวานไพเราะ ทำตัวเป็นประโยชน์ต่อตนเอง และผู้คนรอบข้าง มีความประพฤติที่คงเส้นคงวา สม่าเสมอ สังคมยอมรับ ทำให้เห็นคุณค่าในตนเอง จึงมีผลให้เป็นคนสุขได้ง่าย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของจงจิต เลิศวิบูลย์มงคล (2546) พบว่า อายุ มีความสัมพันธ์กับความสุขในการทำงาน และสอดคล้องกับงานวิจัยของพระอนันตชัย อภินนโท (2561) พบว่า บุคลากรที่มีรายได้ต่อเดือนแตกต่างกันมีค่าเฉลี่ยความสุขในการทำงานแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และพบว่าสังคหวัตถุ 4 มีความสัมพันธ์กับความสุขในการทำงานของบุคลากรวิทยาลัยสงฆ์บุรีรัมย์ ทั้งรายได้ด้านและภาพรวมในทิศทางเดียวกัน เพศ ไม่มีความสัมพันธ์กับความสุขของผู้เคยผ่านปฏิบัติธรรมในสถานปฏิบัติธรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่า ผู้เคยผ่านปฏิบัติธรรมจะเป็นเพศหญิงหรือเพศชายอาจจะมีความสุขมากหรือน้อยก็ได้ เนื่องจากผู้เคยผ่านปฏิบัติธรรม เมื่อได้เข้ามาปฏิบัติธรรมในสถานปฏิบัติธรรมย่อมจะได้รับหลักธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธศาสนา และย่อมเกิดความสุข อันเนื่องต่อการแก้ปัญหาชีวิตได้ จึงทำให้เพศไม่มีความแตกต่างกัน สอดคล้องกับงานวิจัยของพระอนันตชัย อภินนโท (2561) พบว่า เพศของบุคลากรแตกต่างกันมีความสุขในการทำงานไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ระดับการศึกษา ไม่มีความสัมพันธ์กับความสุขของผู้เคยผ่านปฏิบัติธรรมในสถานปฏิบัติธรรม แสดงว่า ระดับการศึกษาของผู้เคยผ่านปฏิบัติธรรมสูงหรือต่ำมีผลต่อความสุขของผู้เคยผ่านปฏิบัติธรรมในสถานปฏิบัติธรรมมากหรือน้อยก็ได้ เนื่องมาจากผู้เคยผ่านการปฏิบัติธรรมในการวิจัยได้ปฏิบัติธรรมตั้งแต่ ๓ วันขึ้นไป จึงทำให้เป็นผู้มีจิตใจที่ตั้งมั่นเป็นสมาธิอันก่อให้เกิดความสงบ เข้าใจธรรมชาติความเป็นจริงของชีวิต จึงมีทัศนคติความสุขทางจิตใจจากภายใน (นิรามิสสุข) มากกว่าวัตถุภายนอก (สามิสสุข) โดยไม่จำกัดว่าจะต้องมีระดับการศึกษาสูงหรือต่ำ สอดคล้องกับงานวิจัยของ พระครูสมุทรธรรม ภูมพล (2554) พบว่า การศึกษาไม่มีความสัมพันธ์กับทัศนคติความสุขในพุทธศาสนา

3. หลักธรรมสังคหวัตถุ 4 อายุและรายได้ของผู้ปฏิบัติธรรม สามารถร่วมทำนวยความสุขของผู้ปฏิบัติธรรมในสถานปฏิบัติธรรมได้ ร้อยละ 31.4 เนื่องมาจากส่วนใหญ่มีรายได้ต่อเดือน มากกว่า 50,000 บาทขึ้นไป มีช่วงอายุ 56-65 ปี และระดับการศึกษาปริญญาตรี/เทียบเท่า ทำให้มีฐานะที่มั่นคง สามารถให้ความช่วยเหลือผู้คนด้วยวัตถุสิ่งของหรือธรรมได้โดยง่าย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของพระมหาสุชิน สุชีโว (2546) ที่

กล่าวว่า สัจพจน์ คือ การให้ที่สำคัญ เป็นเครื่องผูกความสัมพันธ์ภาพระหว่างตนเองให้เกิดความสุข จึงทำให้การรักษาศิลป ปฏิบัติธรรมร่วมกับผู้อื่นได้ดี ส่วนอีกร้อยละ 68.6 ยังไม่สามารถอธิบายในการศึกษาครั้งนี้ อาจเป็นเพราะยังมีปัจจัยอื่น ๆ ที่ยังไม่ได้นำมาศึกษา

องค์ความรู้จากการวิจัย

ความสุขบริบทพุทธธรรมตามหลักไตรสิกขาของผู้ปฏิบัติธรรมในสถานปฏิบัติธรรมจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ ศิล คือ ความมีระเบียบในการดำเนินชีวิต และการอยู่ร่วมกันในสังคมได้ ซึ่งจะทำให้ผู้ปฏิบัติรู้สึกพอใจในชีวิต อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างอย่างเกื้อกูลกันและมีศรัทธาต่อความถูกต้องดีงาม สมาธิ คือ การฝึกฝนอบรมจิตใจให้สงบแน่วแน่มั่นคง ซึ่งจะทำให้ผู้ปฏิบัติรู้สึกใจสุขสงบ และ ปัญญา คือ การมีความรู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง จึงสรุปเป็นแนวทางในการประเมินความสุขได้ 5 ด้าน คือ 1) ความพอใจในชีวิต 2) การอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเกื้อกูลกัน 3) การมีศรัทธาต่อความถูกต้องดีงาม 4) การมีใจสุขสงบ 5) การมีปัญญารู้และเข้าใจความเป็นจริงของชีวิต โดยต้องนำปัจจัยด้านอายุ รายได้ และกาหลักธรรมสังคหัตถ์ 4 มาร่วมในการประเมินด้วย

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะด้านนโยบาย

1) สามารถนำไปใช้ในการประเมินความสุขร่วมกับหลักธรรมสังคหัตถ์ 4 อายุ และรายได้ของผู้ปฏิบัติธรรมในสถานปฏิบัติธรรม ในการจัดรูปแบบการปฏิบัติธรรมได้ตรงกับกลุ่มเป้าหมาย

2) ควรเพิ่มช่องทางให้ผู้ปฏิบัติธรรมสามารถเข้าถึงได้สะดวกในการปรึกษาข้อธรรมเมื่อผู้ปฏิบัติพบเจอกับปัญหาหรืออุปสรรคขณะปฏิบัติ

2. ข้อเสนอแนะด้านการวิจัยต่อ

ควรทำการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi-Experiment study) โดยใช้โปรแกรมหรือ Intervention สร้างความสุขให้กับผู้ปฏิบัติธรรมตามช่วงอายุ ระดับรายได้ และการมีหลักธรรมสังคหัตถ์ 4

รายการอ้างอิง

- จงจิต เลิศวิบูลย์มงคล. (2546). *ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การได้รับการเสริมสร้างพลังอำนาจในงาน แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์กับความสุขในการทำงานของพยาบาลประจำการโรงพยาบาลมหาวิทยาลัยของรัฐ (วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต)*. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. กรุงเทพฯ.
- ปภัสสร กิมสุวรรณวงศ์. (2554). *การศึกษาวิธีการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมของผู้สูงอายุตามแนวคิดทางพระพุทธศาสนา (สารนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต)*. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระนครศรีอยุธยา.
- พระครูสมุทรธรรมภณ ธมมพโล (แก้วแจ่มศรี). (2554). *ทัศนคติทัศนคติต่อความสุขในพระพุทธศาสนาของพุทธศาสนิกชนที่เข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนา วัดธรรมิกราช จังหวัดพระนครศรีอยุธยา (วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต)*. มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระนครศรีอยุธยา.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) (2555). *พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย (พิมพ์ครั้งที่ 32)*. กรุงเทพมหานคร: ผลิตีเอ็ม.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). (2564). *ปฏิบัติธรรมคืออะไร*. สืบค้น 2 มีนาคม 2564, จาก <http://www.dharma-gateway.com/monk/preach/lp-prayuth/lp-prayuth-33.htm>.
- พระมหาสุชิน สุชีโว (สมบุญสุข) (2546). *การศึกษาวิเคราะห์เรื่องหลักการสงเคราะห์ญาติในพระพุทธศาสนาเถรวาท (วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต)*. มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระนครศรีอยุธยา.
- พระอนันตชัย อภินนโท (ขันโพธิ์น้อย). (2563). *ปัจจัยที่มีผลต่อความสุขในการทำงานของบุคลากรวิทยาลัยสงฆ์บุรีรัมย์ จังหวัดบุรีรัมย์ (วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต)*. มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระนครศรีอยุธยา.
- เริงชัย ต้นสุชาติ และคณะ. (2551). *ดัชนีวัดความสุขและความอยู่ดีมีสุขของชุมชนในมูลนิธิโครงการหลวง (รายงานผลการวิจัย)*. กรุงเทพฯ: มูลนิธิโครงการหลวง.
- Cochran, Robert V., & Morgan, Daryle W. (1970). *Determining Sample Size for Research Activities, Educational and Psychological Measurement*, 30(3), 608.