

รูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของอุบาสกอุบาสิกาในวัดไทย
เมืองบอสตัน รัฐแมสซาชูเซตส์ ประเทศสหรัฐอเมริกา

A Model of Improving the Quality of Life Based on Buddhist Psychology among
Laymen and Laywomen at Thai Temples in Boston, Massachusetts, The United
States of America

พระภิกษุภวนาวชิรวิเทศ วิ¹, กมลลศ ภูวนาธิพงษ์² และ สิริวัฒน์ ศรีเครือดง³

Phra Bhavanawachirawidesa V.¹, Kamalas Phoowachanathipong² and Siriwat Srikrueadong³

สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Buddhist Psychology, Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand

Corresponding Author, Email: ¹mongkolkuakool@yahoo.com

Retrieved: August 2, 2024; Revised: June 25, 2025; Accepted: June 26, 2025

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาองค์ประกอบการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของอุบาสกอุบาสิกาในวัดไทยเมืองบอสตัน และ 2) เพื่อพัฒนาและเสนอรูปแบบพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของอุบาสกอุบาสิกาในวัดไทยเมืองบอสตัน เป็นการวิจัยแบบผสมวิธี แบ่งเป็น 2 ระยะ ได้แก่ 1) ระยะวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ได้แก่ พระวิปัสสนาจารย์ เจ้าอาวาส พระธรรมทูต ผู้จัดโครงการปฏิบัติธรรมและอุบาสก อุบาสิกาในวัดไทยในสหรัฐอเมริกา จำนวน 17 รูป/คน และการเสวนากลุ่มย่อย จำนวน 12 รูป/คน เครื่องมือวิจัย ได้แก่ แนวคำถามในการสัมภาษณ์ แบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง และ 2) ระยะการวิจัยเชิงปริมาณ กลุ่มตัวอย่างผู้ปฏิบัติธรรม จำนวน 34 คน เครื่องมือวิจัย ได้แก่ แบบประเมินคุณภาพชีวิต และประเมินรูปแบบพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยา โดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 9 คน วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติ Paired sample t-test และการวิเคราะห์เนื้อหา ผลการวิจัย พบว่า

1. องค์ประกอบการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยา ได้แก่ 1) มิติปัจจัยสนับสนุนการพัฒนาคุณภาพชีวิต ได้แก่ บทบาทของวัด กิจกรรมพัฒนาคุณภาพชีวิต หลักธรรม และหลักจิตวิทยาเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต และ 2) มิติองค์ประกอบของการส่งเสริมคุณภาพชีวิต ได้แก่ คุณลักษณะของอุบาสกอุบาสิกาและการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักภวนาวชิรวิเทศ 4

2. ผลการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยา เชิงปริมาณ พบว่า หลังเข้าร่วมโครงการมีคะแนนระดับคุณภาพชีวิตสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโครงการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเชิงคุณภาพพบว่า มิติการพัฒนาคุณภาพชีวิตมี 4 ด้าน ดังนี้ ด้านพัฒนากาย ด้านพัฒนาศีล ด้านพัฒนาจิต และด้านพัฒนาปัญญา และรูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยา มีองค์ประกอบคือ 1) ปัจจัยแนวปฏิบัติที่ดีเพื่อการส่งเสริมกิจกรรมของวัด 2) ปัจจัยกระบวนการส่งเสริมกิจกรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต 3) ปัจจัยการสนับสนุนและการส่งเสริมกิจกรรมวัดเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต

คำสำคัญ: การพัฒนาคุณภาพชีวิต; พุทธจิตวิทยา; วัดไทยในเมืองบอสตัน; อุบาสกอุบาสิกา

Abstract

This research aimed 1) to study the components of improving quality of life based on Buddhist psychology among laymen and laywomen at Thai temples in Boston and 2) to develop and propose a model of improving the quality of life based on Buddhist psychology among laymen and laywomen at Thai temples in Boston. This was mixed methods research, divided into 1) Qualitative Phase: Key informants included Vipassana masters, abbots, Dhammaduta, Dharma retreat organizer, and laymen and laywomen of Thai temples in the United States, totaling 17 monks/person and a small group discussion was conducted with 12 participants. Research instruments included interview guidelines and semi-structured interviews and 2) Quantitative Phase: The sample consisted of 34 Dhamma practitioners. Research instruments included a quality of life assessment and an evaluation form for a model of improving the quality of life based on Buddhist psychology, validated by nine experts. Data were analyzed using Paired sample t-test statistics and content analysis. The research findings revealed that

1. The components of improving of quality of life based on Buddhist psychology included 1) The dimensions of factors supporting for improving of quality of life consisted of role of the temple, improving of quality of life activities, Dharma and psychological principles of improving the quality of life and 2) The dimensions of the components of promoting quality of life included the characteristics of laymen and laywomen and improving the quality of life according to the Four Foundations of Mindfulness

2. The results of the improving the quality of life based on Buddhist psychology among laymen and laywomen at Thai temples in Boston in quantitative terms found that the overall quality of life scores after participating in the program were significantly higher than before participation, with statistical significance at the 0.05 level and in qualitative terms summarized that the dimensions of improving the quality of life were the development of physical, precept, mental and wisdom and a model for improving the quality of life based on Buddhist psychology consisted of 1) Factors for good practices to promote temple activities 2) Factors in the process of promoting activities to improve the quality of life 3) Factors for supporting and promoting temple activities for improving the quality of life

keywords: Improving the Quality of Life; Buddhist Psychology; Thai Temples in Boston; Laymen and Laywomen

บทนำ

ในการศึกษาสภาพปัญหาด้านคุณภาพชีวิตของประชากรโลกในปัจจุบันนั้น องค์การอนามัยโลกหรือ WHO เปิดเผยว่า ทั่วโลกมีจำนวนผู้ป่วยโรคซึมเศร้ารวมกันกว่า 264 ล้านคน และไม่ว่าช่วงปีใด อาการซึมเศร้าจะปรากฏในผู้ใหญ่ 1:15 คน ซึ่งที่สหรัฐอเมริกาที่มีจำนวนผู้ป่วยซึมเศร้าสูงเป็นอันดับสองของโลก WHO เปิดเผยว่า ในสหรัฐอเมริกามีจำนวนผู้ป่วยโรคซึมเศร้าไปแล้วกว่า 17 ล้านคน จากประชากรทั้งหมดประมาณ 300 ล้านคน โดยหน่วยงาน Mental Health America พบว่า แม้จะเป็นช่วงก่อนสถานการณ์โควิด-19 ในปี 2017-2018 ก็มีผู้ใหญ่ในสหรัฐอเมริกาที่ป่วยทางจิตเพิ่มขึ้นกว่า 1.5 ล้านคน โดยวิธีการแก้ปัญหาดังกล่าวดังเช่น ตัวอย่างบริษัท



ใหญ่ที่ให้ความสำคัญกับสุขภาพจิตพนักงานบริษัท Virgin ของ Richard Branson จะจัดเวิร์คชอป ที่เรียกว่า Mind Coach เป็นประจำ เพื่อให้พนักงานรับมือกับความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น ในฝั่งของบริษัท Johnson & Johnson ทั้งพนักงานและคนในครอบครัวจะได้รับสวัสดิการด้านสุขภาพจิต เพราะทางบริษัทเชื่อว่า หากครอบครัวของพนักงานมีสุขภาพจิตดี พนักงานก็จะมีสุขภาพจิตที่ดีตามไปด้วย และทางบริษัทยังเปิดโอกาสให้พนักงานเข้ารับการบำบัดได้ถึง 6 ครั้งต่อปีเลยทีเดียว (อภิษฐา ฉกาจธรรม, 2567)

ในทางพุทธศาสนามีหลักธรรมสำคัญที่เอื้อต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต ได้แก่ วิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 หลักไตรสิกขา ภาวนา 4 และบุญกิริยาวัตถุ 10 โดยการเจริญปัญญาตามหลักสติปัฏฐาน 4 ซึ่งเป็นข้อปฏิบัติแห่งการฝึกสติ เพื่อความรู้แจ้งในกาย เวทนา จิต และธรรม ความเข้าใจตามเป็นจริงของสิ่งทั้งปวงโดยไม่ถูกกิเลสครอบงำจะทำให้เกิดการพัฒนาในชีวิต 3 ด้านที่สำคัญ ได้แก่ การเรียนรู้ ด้านคุณภาพชีวิต และด้านสังคม การพัฒนาตนตามหลักภาวนา 4 คือ กาย ศิล จิต และปัญญา ทำให้เกิดคุณภาพกายและสิ่งแวดล้อมจากกาย ภาวนา ทำให้มีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง ปราศจากโรคภัย ไม่เบียดเบียนและคุณภาพทางจิตใจและสังคมจากศีล ภาวนา ทำให้มีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคม มีพฤติกรรมที่ติงามกับเพื่อนมนุษย์ ไม่เบียดเบียนหรือสร้างความเดือดร้อนแก่ผู้อื่น เป็นคุณธรรมหลักที่ใช้พัฒนาคุณภาพชีวิต โดยแบ่งเป็น 4 ด้าน คือ ด้านกายและทรัพยากร ด้านจิตใจ ด้านสังคม และด้านสติปัญญา และหลักไตรสิกขาอันประกอบด้วย ศีล สมาธิ และปัญญา เป็นหลักการศึกษาและปฏิบัติแบบบูรณาการเพื่อฝึกกาย วาจา และยกระดับจิตใจและ สติปัญญาให้สูงขึ้น ส่งผลให้เกิดคุณภาพชีวิตทั้งในระดับปัจเจกและระดับสังคม จะเห็นได้ว่า บุคคลจะสามารถนำหลักธรรมทางพุทธศาสนา หลายประการมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตได้ไม่ว่าจะอยู่ที่ใด ดังการศึกษาของ Figura et al. (2021) ที่พบว่า หลังจากการทำสมาธิออนไลน์ 1 เดือน ผู้เข้าร่วมส่วนใหญ่ มีผลกระทบระดับปานกลางต่อสุขภาพจิต และความงอกงาม Alvarado-García et al. (2023) ที่พบว่า หลังการเข้าร่วมโปรแกรมการทำสมาธิออนไลน์ เพื่อลดความเครียดทางวิชาการของนักศึกษามหาวิทยาลัยกลุ่มทดลองได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และการศึกษาของ Chaitanya & Kiran (2021) ที่พบว่า คุณภาพชีวิตของผู้นั่งสมาธิดีกว่าผู้ที่ไม่นั่งสมาธิ โดยไม่มีผู้ทำสมาธิคนใดมีคะแนนคุณภาพชีวิตในระดับต่ำ โดยการทำสมาธิแบบมีสติมีผลกระทบอย่างมีนัยสำคัญต่อคุณภาพชีวิตมากกว่าการฝึกสมาธิเพื่อรับรู้ลมหายใจอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และ Beblo et al. (2024) ศึกษาการบูรณาการการฝึกสติในชีวิตประจำวันหลังจากจบหลักสูตรลดความเครียดโดยใช้สติ ผู้เข้าร่วมได้รับผลเชิงบวกจากการฝึกการลดความเครียดโดยใช้สติทันที หลังจากจบหลักสูตร ผู้เข้าร่วมส่วนใหญ่ ร้อยละ 74.2 รายงานว่าได้ฝึกฝนสติอย่างต่อเนื่องมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับคุณภาพชีวิตที่ดี การมีสติ และความเครียดลดน้อยลง

วัดในต่างประเทศ ถือเป็นศูนย์กลางทางจิตใจและพื้นที่การสร้างการเรียนรู้และพัฒนาตนเอง รวมถึงสร้างความรู้สึกดีจากการทำบุญ ภาวนา และสร้างสัมพันธ์ภาพ การเผยแผ่พระพุทธศาสนาในสหรัฐอเมริกา มีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมความเข้าใจและความรู้เกี่ยวกับพุทธศาสนาให้แก่ชุมชนท้องถิ่น เช่น การจัดปาฐกถา สนทนาธรรม และการจัดอบรม นอกจากนี้ยังมีบทบาทในการรักษาและเผยแผ่วัฒนธรรมและประเพณีไทยให้ชาวไทยต่างแดน และคนในท้องถิ่น เป็นศูนย์กลางที่สนับสนุนชุมชนไทยในการรักษาศิลปวัฒนธรรมไทย และเป็นจุดสำคัญในการส่งเสริมความเข้าใจระหว่างวัฒนธรรมตะวันตกและตะวันออกด้วยการศึกษาและฝึกฝนในศาสนาพุทธอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะอย่างยิ่งบทบาทของวัดนวมินทรราชูทิศ เฉลิมพระเกียรติ ถือเป็นวัดไทยที่ใหญ่ที่สุดในสหรัฐอเมริกา เป็นศูนย์การศึกษาพระธรรมวินัย ศูนย์การเผยแผ่พระพุทธศาสนา และศูนย์การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในสหรัฐอเมริกาที่สามารถรองรับผู้มาในศาสนกิจต่าง ๆ โดยเฉพาะในด้านการปฏิบัติกรรมฐานได้ครั้งละไม่น้อยกว่า 1,000 คน ถือเป็นศูนย์รวมพุทธศาสนิกชนทั้งชาวไทยและชาวบอสตันในการร่วมกิจกรรมทางศาสนา การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เช่น Love kindness and mindful class, Sunday morning Vipassana mediation, One day retreat Vipassana meditation, การปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐานสูตร รวมทั้ง กิจกรรม

การบรรยายธรรมในวันสำคัญทางศาสนา ซึ่งเป็นที่สนใจของชาวไทยและชาวต่างประเทศอย่างต่อเนื่อง (ณัฐพัชร สายเสนา, 2568)

จากความเป็นมาและความสำคัญของปัญหาดังกล่าว ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาองค์ประกอบการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยา และนำเสนอรูปแบบพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของอุบาสกอุบาสิกาในวัดไทยเมืองบอสตัน รัฐแมสซาชูเซตส์ ประเทศสหรัฐอเมริกา นำไปสู่การสร้างรูปแบบที่เหมาะสมสำหรับประชาชนอุบาสก อุบาสิกาที่มาทำบุญที่วัดไทย รวมทั้งชาวต่างชาติที่อาศัยอยู่ในประเทศสหรัฐอเมริกาต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- 1) เพื่อศึกษาองค์ประกอบการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของอุบาสกอุบาสิกาในวัดไทยเมืองบอสตัน รัฐแมสซาชูเซตส์ ประเทศสหรัฐอเมริกา
- 2) เพื่อพัฒนาและเสนอรูปแบบพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของอุบาสกอุบาสิกาในวัดไทยเมืองบอสตัน รัฐแมสซาชูเซตส์ ประเทศสหรัฐอเมริกา

วิธีการดำเนินการวิจัย

รูปแบบการวิจัยเป็นการวิจัยแบบผสมวิธี (Mixed Method) วิธีดำเนินการวิจัยแบ่งเป็น 2 ระยะมีขั้นตอนการดำเนินวิจัย ประกอบด้วย

ระยะที่ 1 การวิจัยเชิงคุณภาพ

ระยะศึกษาองค์ประกอบการพัฒนาคุณภาพชีวิต โดยศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้อง ประเด็นวิธีการพัฒนาคุณภาพชีวิต โดยใช้วิธีการสังเคราะห์เอกสาร การสัมภาษณ์และการประชุมกลุ่มย่อย ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ จากผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย (Stakeholder) ได้แก่ เจ้าอาวาส พระวิปัสสนาจารย์ พระสงฆ์ กรรมการวัด ไวยาวัจกร ผู้เชี่ยวชาญด้านพระพุทธศาสนาและทางจิตวิทยา อุบาสก อุบาสิกาที่ทำบุญที่วัดไทยในบอสตัน จำนวน 12 รูปหรือคน แบ่งเป็น 2 มิติ ได้แก่ 1) มิติปัจจัยสนับสนุนการพัฒนาคุณภาพชีวิตของอุบาสก อุบาสิกา และ 2) มิติองค์ประกอบของการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของอุบาสกอุบาสิกา เครื่องมือวิจัยเชิงคุณภาพ ได้แก่ แบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง แนวคำถามในการสัมภาษณ์ การเสวนากลุ่มย่อย วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา

ระยะที่ 2 การวิจัยเชิงปริมาณ

ระยะการประเมินและเสนอรูปแบบพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของอุบาสกอุบาสิกาในวัดไทยเมืองบอสตัน รัฐแมสซาชูเซตส์ ประเทศสหรัฐอเมริกา เก็บข้อมูลเชิงปริมาณโดยการประเมินก่อนและหลังกลุ่มตัวอย่างผู้เข้าร่วมโครงการปฏิบัติธรรม จำนวน 34 คน เครื่องมือวิจัยเชิงปริมาณ ได้แก่ แบบประเมินคุณภาพชีวิต มีองค์ประกอบ 4 ด้าน ได้แก่ ด้านพัฒนากาย ด้านพัฒนาศีล ด้านพัฒนาจิต ด้านพัฒนาปัญญา จำนวน 34 ข้อ มีคุณภาพเครื่องมือวิจัย ได้แก่ ค่าความตรงเชิงเนื้อหา (IOC) ระหว่าง .80-1.00 และค่าความเที่ยง $r = .957$ สถิติที่ใช้ Paired sample t-test และประเมินรูปแบบโดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 9 คน สรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

ผลการวิจัย

1. ผลศึกษาองค์ประกอบการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของอุบาสกอุบาสิกาในวัดไทยเมืองบอสตัน รัฐแมสซาชูเซตส์ ประเทศสหรัฐอเมริกา ประกอบด้วย

1. มิติปัจจัยสนับสนุนการพัฒนาคุณภาพชีวิตของอุบาสก อุบาสิกา ประกอบด้วย

1.1 บทบาทของวัดในการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามพันธกิจของการบริหารของคณะสงฆ์ 1) ด้านการปกครอง เป็นบทบาทหน้าที่ของพระธรรมทูตในฐานะเป็นพระภิกษุต้องสอดส่อง ดูแล รักษาความเรียบร้อยดีงามให้ถูกต้องตามพระธรรมวินัย 2) ด้านศาสนศึกษา เป็นบทบาทหน้าที่ด้านการจัดการศึกษาพระปริยัติธรรมของคณะ



สงฆ์ทั้งแผนกธรรมและแผนกบาลี อันเป็นการจัดการศึกษาด้านคันถธุระการฝึกฝนบ่มเพาะด้านจิตใจ 3) ด้านศึกษา สงเคราะห์ เป็นบทบาทหน้าที่ด้านการดำเนินการจัดการศึกษาที่เน้นการปลูกฝังคุณธรรมจริยธรรมแก่เด็กและ เยาวชน 4) ด้านเผยแผ่ เป็นการเผยแผ่งานของพระธรรมทูตเพื่อประกาศพระพุทธศาสนา สั่งสอน อบรมให้ ประชาชนเลื่อมใสในพระพุทธศาสนา 5) ด้านสาธารณูปการ เป็นบทบาทหน้าที่เกี่ยวกับการพัฒนาวัด อาคาร สถานที่และสิ่งแวดล้อม การบูรณปฏิสังขรณ์ศาสนวัตถุต่าง ๆ และ 6) ด้านสาธารณสงเคราะห์ เป็นบทบาทหนึ่งในการดำเนินการช่วยเหลือสังคมทางวัตถุในรูปแบบต่าง ๆ ที่ไม่ขัดต่อพระธรรมวินัย เช่น การให้วัดเป็นสถานที่ บำเพ็ญกุศล การจัดการศึกษาเพื่อช่วยเหลือเกื้อกูล หรืออุดหนุนจนเจือช่วยเหลือ

1.2 กิจกรรมพัฒนาคุณภาพชีวิต วัดไทยในบอสตันได้จัดกิจกรรมเผยแผ่พระพุทธศาสนาแก่อุบาสก อุบาสิกาอย่างต่อเนื่อง อาทิ เช่น กิจกรรมวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา ประเพณีไทย การปฏิบัติธรรม การทำบุญ ใส่บาตร เป็นต้น กิจกรรมที่ดำเนินการนั้น ล้วนแล้วแต่เป็นพื้นฐานของการส่งเสริมและการสร้างคุณภาพชีวิตแก่ ประชาชนที่มีความสนใจในพระพุทธศาสนา โดยจะเห็นได้จากการจัดงานประเพณีวัฒนธรรมในวัด ได้มีประชาชน ไม่ว่าจะเป็นชาวไทย ชาวต่างชาติ เข้าร่วมกิจกรรมจำนวนมาก นอกจากนี้ยังมีกิจกรรมในด้านการปฏิบัติธรรม มีประชาชนทั้งชาวไทยและชาวต่างชาติต่างให้ความสนใจเช่นเดียวกัน โดยอุบาสก อุบาสิกาที่เข้าร่วมกิจกรรมพัฒนา คุณภาพชีวิต สามารถจัดเป็นกลุ่มการทำกิจกรรมได้แก่ ทาน ศิล และ ภาวนา ดังนี้ 1) กิจกรรมในกลุ่มทาน เช่น กิจกรรมการช่วยทำนุบำรุงสนับสนุนวัด กิจกรรมการบุญทำทาน 2) กิจกรรมในกลุ่มศีล เช่น กิจกรรมวันสำคัญทาง ศาสนา โรงเรียนพุทธศาสนาวันอาทิตย์ และ 3) กิจกรรมในกลุ่มภาวนา เช่น กิจกรรมสนทนาธรรม กิจกรรมฝึก ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

1.3 หลักธรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต จากการเข้าร่วมในกิจกรรมของประชาชน มีทั้งการทำบุญ ทำทาน การมีจิตอาสาบำเพ็ญประโยชน์ร่วมกัน และการปฏิบัติธรรม กิจกรรมทางพระพุทธศาสนาทั้งหมด เกี่ยวข้องกับหลักธรรมหลักไตรสิกขา บุญกิริยาวัตถุ 10 และภาวนา 4

1.4 หลักจิตวิทยาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต ประกอบด้วย 1) การมีแรงจูงใจ คือ การที่ประชาชนได้ เข้ามาวัดนั้นล้วนแต่มีแรงจูงใจเพื่อที่จะทำให้คุณภาพชีวิตดีขึ้น อันเกิดจากความต้องการ (needs) พลังกดดัน (drives) หรือ ความปรารถนา (desires) อันเป็นแรงผลักดันที่เกิดจากแรงจูงใจทั้งภายในและภายนอกมีผลโดยตรง ต่อพฤติกรรม และ 2) กระบวนการพัฒนาชีวิตตามทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม เป็นการแสดงออกของ พฤติกรรมก็จะสะท้อนให้เห็นถึงการเรียนรู้เกิดมาจากต้นแบบหลาย ๆ ประเภท ที่ทำให้ประชาชนได้เกิดการพัฒนา ตนเองได้ ได้แก่ ต้นแบบจากบุคคลจริง (Live Model) และ สัญลักษณ์ (Symbolic Model) คือ ตัวแบบที่นำเสนอ ผ่านสื่อต่าง ๆ เช่น โทรทัศน์ วิทยุ สื่อออนไลน์ หนังสือต่าง ๆ เป็นต้น

2. มิติองค์ประกอบของการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของอุบาสก อุบาสิกา ประกอบด้วย

2.1 องค์ประกอบของคุณลักษณะของอุบาสก อุบาสิกา ได้แก่ 1) การมีศรัทธา จะต้องมีความศรัทธา โดยการพัฒนาศรัทธาและปัญญาเป็นปัจจัยส่งเสริมซึ่งกันและกัน 2) การมีศีล คือ การรักษาความสุจริตทางกาย วาจา การฝึกฝนทางกายวาจาให้เจริญยิ่งขึ้น 3) การเป็นผู้ที่ไม่ถือมงคตต้นข้าว (เชื่อการกระทำ ไม่เชื่อมงคล) ต้องมุ่งหวังผลจากการกระทำและการงานที่ทำที่เป็นไปตามหลักคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า 4) ไม่แสวงหา ทักขิณีย์ภายนอกหลักคำสอนของพระพุทธเจ้า หรือ การไม่แสวงบุญนอกพระพุทธศาสนา คือ การไม่เที่ยวแสวง บุญโดยเข้าร่วมพิธีกรรมในศาสนาอื่น ด้วยความเต็มใจ เพราะคิดว่าจะได้บุญ และ 5) ขวนขวายเอาใจใส่ ในกิจการของ พระพุทธศาสนา คือ ขวนขวายในการอุปถัมภ์บำรุงพระพุทธศาสนา

2.2 องค์ประกอบของการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักภาวนา 4 ได้แก่ 1) ภาวนา (การพัฒนา กาย) คือ การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ หรือเรื่องวัตถุสภาพแวดล้อมทั่ว ๆ ไปทางกายภาพ ด้วยดี 2) ศิลภาวนา (การพัฒนาศีล) คือ การพัฒนาในเรื่องความสัมพันธ์ทางด้านกาย วาจา กับบุคคลอื่นหรือ

เพื่อนมนุษย์ด้วยกัน 3) จิตภาวนา (การพัฒนาจิต) คือ พัฒนาคุณภาพจิต และ 4) ปัญญาภาวนา (การพัฒนาปัญญา) คือ การพัฒนาในด้านการรู้ความจริง

2. ผลการพัฒนาและเสนอรูปแบบพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของอุบาสกอุบาสิกาในวัดไทยเมืองบอสตัน รัฐแมสซาชูเซตส์ ประเทศสหรัฐอเมริกา

1) ผลการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของอุบาสกอุบาสิกาในวัดไทยเมืองบอสตัน รัฐแมสซาชูเซตส์ ประเทศสหรัฐอเมริกา

ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระดับคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยา

การวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระดับคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 34 คน โดยวิเคราะห์สถิติ Paired sample t-test มีรายละเอียดดังนี้

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระดับคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาโดยภาพรวม ก่อนและหลังการเข้าร่วมโครงการทดลองใช้นำร่องรูปแบบพัฒนาคุณภาพชีวิตของกลุ่มตัวอย่าง

	การทดสอบ	ระดับการปฏิบัติ				
		n	\bar{X}	S.D.	t	Sig
คุณภาพชีวิตตาม แนวพุทธจิตวิทยา	ทดสอบก่อนเข้า	34	4.04	0.423	-1.650	0.050*
	ร่วมโครงการ					
	ทดสอบหลังเข้า	34	4.08	0.408		
	ร่วมโครงการ					

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 1 เมื่อเปรียบเทียบระดับคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาโดยรวมก่อนและหลังการทดลองของผู้เข้าร่วมโครงการ โดยภาพรวม จำนวน 34 คน พบว่า หลังเข้าร่วมโครงการ มีคะแนนระดับคุณภาพชีวิตสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโครงการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยคะแนนก่อนเข้าร่วมโครงการ มีค่า \bar{X} = 4.04 และ S.D. = 0.423 คะแนนหลังเข้าร่วมโครงการ มีค่า \bar{X} = 4.20, S.D. = 0.737

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระดับคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาจำแนกตามรายด้าน ก่อนและหลังการเข้าร่วมโครงการทดลองใช้นำร่องรูปแบบพัฒนาคุณภาพชีวิต ของกลุ่มตัวอย่าง

คุณภาพชีวิตตาม แนวพุทธจิตวิทยา	การทดสอบ	ระดับการปฏิบัติ				
		n	\bar{X}	S.D.	t	Sig
การพัฒนากาย	ทดสอบก่อนเข้า	34	3.93	0.494	-0.127	0.899
	ร่วมโครงการ					
การพัฒนาศีล	ทดสอบก่อนเข้า	34	4.20	0.701	-0.852	0.396
	ร่วมโครงการ					
การพัฒนาจิต	ทดสอบก่อนเข้า	34	3.95	0.499	1.415	0.021*
	ร่วมโครงการ					
การพัฒนาจิต	ทดสอบก่อนเข้า	34	3.98	0.428		
	ร่วมโครงการ					

คุณภาพชีวิตตาม แนวพุทธจิตวิทยา	การทดสอบ	ระดับการปฏิบัติ				
		n	\bar{X}	S.D.	t	Sig
การพัฒนาปัญญา	ทดสอบก่อนเข้าร่วมโครงการ	34	4.06	0.583	-1.965	0.037*
	ทดสอบหลังเข้าร่วมโครงการ	34	4.14	0.580		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 2 เมื่อเปรียบเทียบระดับคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาโดยรวมก่อนและหลังการทดลองของผู้เข้าร่วมโครงการ จำแนกตามรายด้าน จำนวน 34 คน พบว่า หลังเข้าร่วมโครงการ มีคะแนนระดับคุณภาพชีวิตด้านการพัฒนาจิตและด้านการพัฒนาปัญญาสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโครงการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยคะแนนการพัฒนาจิตก่อนเข้าร่วมโครงการ มีค่า \bar{X} = 3.95 และ S.D. = 0.499 คะแนนการพัฒนาจิตหลังเข้าร่วมโครงการ มีค่า \bar{X} = 3.98, S.D. = 0.428 และ คะแนนการพัฒนาปัญญาก่อนเข้าร่วมโครงการ มีค่า \bar{X} = 4.06 และ S.D. = 0.583 คะแนนการพัฒนาปัญญาหลังเข้าร่วมโครงการ มีค่า \bar{X} = 4.14, S.D. = 0.580

จากผลเชิงปริมาณพบว่า ผลเปรียบเทียบระดับคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาโดยรวมก่อนและหลังการทดลองของผู้เข้าร่วมโครงการ โดยภาพรวม พบว่า หลังเข้าร่วมโครงการ มีคะแนนระดับคุณภาพชีวิตสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโครงการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อเปรียบเทียบ ระดับคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาโดยรวมก่อนและหลังการทดลองของผู้เข้าร่วมโครงการ จำแนกตามรายด้าน พบว่า หลังเข้าร่วมโครงการ มีคะแนนระดับคุณภาพชีวิตด้านการพัฒนาจิตและการพัฒนาปัญญาสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโครงการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากผลเชิงคุณภาพสรุปพบว่า มิติการพัฒนาคุณภาพชีวิตมี 4 ด้าน นี้

1. ด้านพัฒนากาย หมายถึง การรับรู้ทางสภาพด้านร่างกายของบุคคล การมีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ หรือเรื่องวัตถุสภาพแวดล้อมทั่ว ๆ ไปทางกายภาพด้วยดี ซึ่งมีผลต่อชีวิตประจำวัน เช่น การรับรู้สภาพความสมบูรณ์ของร่างกาย การรับรู้ถึงความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันของตนเอง การรับรู้ถึงความสามารถในการทำงาน เป็นต้น

2. ด้านพัฒนาศีล หมายถึง การสร้างการยอมรับและยกย่องจากสังคม ได้แก่ การพอใจที่ได้ผูกมิตรกับเพื่อนหรือเข้าสังคมได้ดี การเข้าร่วมกิจกรรมกับสังคม หรือหน่วยงานต่าง ๆ ใช้เวลาว่างบำเพ็ญประโยชน์เพื่อชุมชน เป็นต้น

3. ด้านพัฒนาจิต หมายถึง การสร้างเสริมสุขภาพจิตที่ดี รู้จักควบคุมอารมณ์ โดยการพัฒนาทางด้านจิตใจด้วยการให้ทาน การทำงานอดิเรกที่ชื่นชอบ การเข้าร่วมกิจกรรมสันตนาการ การฝึกสมาธิ การผ่อนคลายด้วยการฟังเพลงการพักผ่อน การมีอารมณ์แจ่มใส เบิกบานใจ การเป็นคนมองโลกในแง่ดีทำให้ชีวิตมีความสุข การมีความเข้มแข็งทางใจ จะสามารถแก้ปัญหาชีวิตได้ เป็นต้น

4 ด้านพัฒนาปัญญา หมายถึง การฝึกปรี้อปัญญาให้เกิดความรู้ ความเข้าใจสรรพสิ่งทั้งปวงตามความเป็นจริง จนกระทั่งหลุดพ้น มีจิตใจเป็นอิสระ ผ่องใส เบิกบานโดยสมบูรณ์ เป็นต้น

2) การนำเสนอรูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของอุบาสกอุบาสิกาในวัดไทยเมืองบอสตัน รัฐแมสซาชูเซตส์ ประเทศสหรัฐอเมริกา

จากการศึกษา สามารถสังเคราะห์ได้องค์ประกอบของรูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของอุบาสกอุบาสิกาในวัดไทยเมืองบอสตัน รัฐแมสซาชูเซตส์ ประเทศสหรัฐอเมริกา ดังนี้

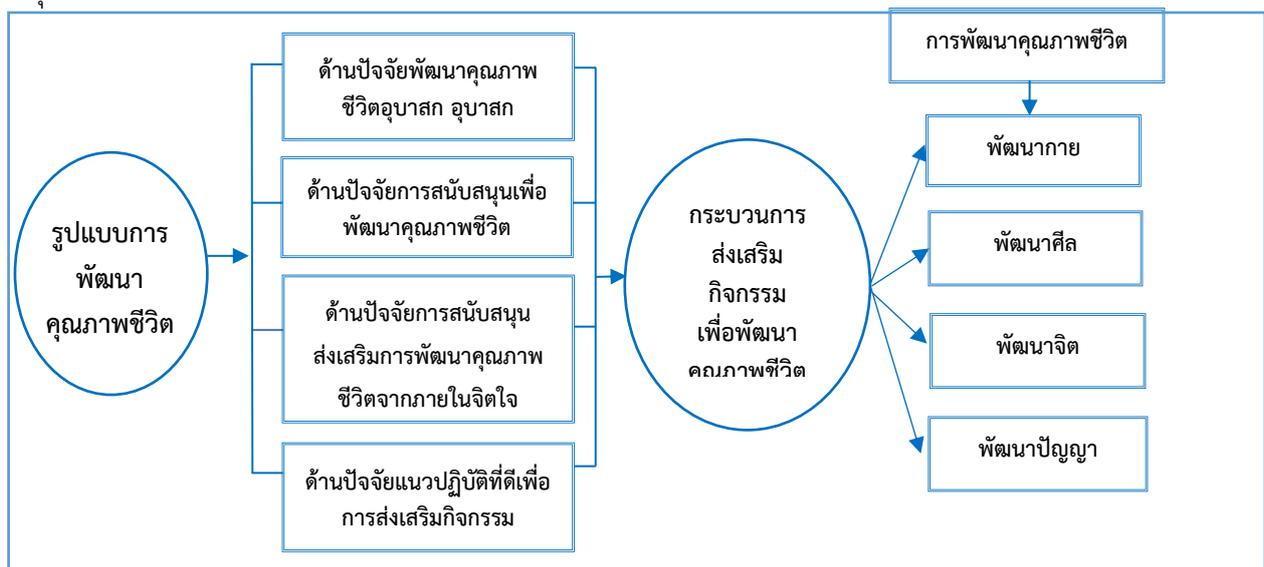
1) ด้านปัจจัยแนวปฏิบัติที่ดีเพื่อการส่งเสริมกิจกรรมของวัด แนวทางการส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพชีวิต เน้นส่งเสริมในด้านกิจกรรมในรูปแบบที่ปรับเข้ากับวิถีชีวิตของอุบาสก อุบาสิกาในบอสตัน โดยเน้นการ

ส่งเสริมกิจกรรมที่เข้ากับสภาพวิถีชีวิตประจำวันของตัวบุคคลได้ และที่สำคัญควรจะมีการส่งเสริมในเรื่อง การทำสมาธิและฝึกสติเป็นสิ่งแรก

2) **ด้านปัจจัยกระบวนการส่งเสริมกิจกรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต** โดยการส่งเสริมกิจกรรมนั้นจะต้องมีกระบวนการ เทคนิค วิธีการในการทำกิจกรรม เพื่อให้ผู้มาร่วมปฏิบัติได้มีความเข้าใจอย่างถ่องแท้ และสามารถนำไปปฏิบัติ ประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ โดยมีรายละเอียด กระบวนการส่งเสริมกิจกรรม ประกอบด้วย (1) กิจกรรมการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ส่งเสริมในวัด เน้นการปฏิบัติที่เห็นเป็นรูปธรรม เช่น กิจกรรมการสอนเรื่องวัฒนธรรมไทย กิจกรรมวันสงกรานต์ (2) กิจกรรมการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ส่งเสริมในชีวิตประจำวัน เป็นการสอนถ่ายทอด และแนะนำวิธีการที่ชี้ให้เห็นถึงการทำให้กิจกรรมประจำวันที่มีธรรมชาติอยู่ และสอนถึงวิธีการปฏิบัติประยุกต์ สอดคล้องกับวิถีชีวิตประจำวัน ในอิริยาบถ 4 เช่น การมีสมาธิและมีสติ ในการนั่ง ยืน เดิน นอน เป็นต้น และเมื่อการปฏิบัติกิจกรรมจะส่งผลให้เกิดการพัฒนาคุณภาพทั้ง 4 มิติ

3) **ด้านปัจจัยการสนับสนุนและการส่งเสริมกิจกรรมวัดเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต** ในการส่งเสริมปัจจัยสนับสนุนนั้นจะทำให้เกิดการส่งเสริมกิจกรรมวัดที่ได้ปฏิบัติอยู่แล้วได้เป็นที่รู้จักมากขึ้น นอกจากการประชาสัมพันธ์แบบปากต่อปากแล้ว ควรจะมีการประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อโซเชียลมากขึ้น ทั้งการประชาสัมพันธ์คอร์สปฏิบัติธรรม หรือกิจกรรมสำคัญที่ทางวัดได้ดำเนินการจัดนั้นให้มีการรับรู้อย่างแพร่หลายและช่วยให้ผู้ที่มีความสนใจได้เข้าถึงข้อมูลมากขึ้น เช่น การประชาสัมพันธ์ผ่านทาง Facebook TikTok YouTube เป็นต้น

โดยปัจจัยสำคัญ 3 ด้าน นำไปสู่กระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิต ผ่านกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาตามกระบวนการไตรสิกขา บุญกิริยาวัตถุ 10 การปฏิบัติธรรม การมีส่วนร่วมในกิจกรรมตามวันสำคัญต่าง ๆ ที่วัด เป็นต้น ผลลัพธ์ทำให้เกิดคุณภาพชีวิตทั้ง 4 ด้าน การพัฒนากาย การพัฒนาศีล การพัฒนาจิต และการพัฒนาปัญญาสรุปเป็นภาพดังนี้



แผนภาพที่ 1 รูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของอุบาสก อุบาสิกาในวัดไทยเมืองบอสตัน



อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิจัยข้างต้นผู้วิจัยขออภิปรายผลตามข้อค้นพบการวิจัยดังนี้

1. อภิปรายประเด็นด้านองค์ประกอบการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของอุบาสกอุบาสิกาในวัดไทยเมืองบอสตัน รัฐแมสซาชูเซตส์ ประเทศสหรัฐอเมริกา

จากผลวิจัยสามารถสรุปได้ว่า พบว่า คุณภาพชีวิตทั้ง 4 ด้านในบริบท มีปัจจัยสนับสนุนการพัฒนาคุณภาพชีวิต ได้แก่ การส่งเสริมกิจกรรมหลากหลายในเทศกาลวันสำคัญทางศาสนา เพื่อส่งเสริมให้อุบาสกอุบาสิกาเข้ามาทำบุญและนำหลักธรรมไปใช้ในชีวิตประจำวัน ผลวิจัยดังกล่าว สะท้อนให้เห็นว่าองค์ประกอบการบริหารจัดการวัดให้สอดคล้องกับผู้มาทำบุญที่วัด โดยเฉพาะอย่างยิ่ง พุทธบริษัท 4 อุบาสกอุบาสิกา เป็นผู้สืบทอดพระพุทธศาสนา บุคคลที่นับถือพระพุทธศาสนาเรียกว่า พุทธสาวก จำแนกเป็นหมู่หรือกลุ่ม เรียกว่า “พุทธบริษัท” มี 4 กลุ่ม ได้แก่ 1) กลุ่มภิกษุ 2) กลุ่มภิกษุณี 3) กลุ่มอุบาสก และ 4) กลุ่มอุบาสิกา ในพุทธบริษัททั้ง 4 กลุ่ม แบ่งเป็น 2 ฝ่าย คือ 1) ฝ่ายบรรพชิต คือกลุ่มนักรบ มีภิกษุและภิกษุณี 2) ฝ่ายคฤหัสถ์ หรือ ฆราวาส คือ ผู้ครองเรือน ประกอบด้วยอุบาสกและอุบาสิกา พระพุทธเจ้า ทรงฝากพระธรรมวินัยหรือพระศาสนาไว้กับพุทธบริษัท 4 ได้ตรัสไว้ว่า “เมื่อตถาคตปรินิพพานไปแล้ว ถ้าภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกา ในธรรมวินัยยังมี ความยำเกรงในพระศาสดา ในพระธรรม ในพระสงฆ์ ในสิกขา ในกันและกันนี้แล เป็นเหตุปัจจัยให้สัตถธรรมตั้งมั่นอยู่นาน” (อง.ปญจก. (ไทย) 22/201/220) นอกจากนี้แล้ว บทบาทของอุบาสิกาในการอุปถัมภ์พระพุทธศาสนา อุบาสิกา คือ สตรีผู้เข้ามาพึ่งไภลพระรัตนตรัย พระพุทธเจ้าตรัสให้มีบทบาทรับภาระพระพุทธศาสนาและพัฒนาตนเองตามหลักศาสนาไปพร้อม ๆ ภิกษุ ภิกษุณี และอุบาสก และอุบาสิกา (ญานวดี เคลือบมาศ และคณะ, 2565)

ฉะนั้นบทบาทวัดจำเป็นต้องพัฒนาอัตลักษณ์อุบาสก อุบาสิกาให้เป็นผู้มีพร้อมทั้งทาน ศีล ภาวนา เช่น คุณลักษณะของอุบาสก อุบาสิกาในงานวิจัยของพระมงคลธีรคุณ (2562) ได้ศึกษาการพัฒนาโปรแกรมพุทธจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างอัตลักษณ์ แห่งพุทธบริษัทสำหรับอุบาสกอุบาสิกา พบว่า การศึกษาการเปลี่ยนแปลงการเสริมสร้างอัตลักษณ์ แห่งพุทธบริษัทสำหรับอุบาสกอุบาสิกา ทำให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมเข้าใจการเสริมสร้างและการเปลี่ยนแปลงอัตลักษณ์แห่งพุทธบริษัททั้ง 5 ด้าน คือ ด้านการฝึกตนสม่ำเสมอ ด้านใฝ่พุทธคุณเป็นสรณะ ด้านการยึดถือความถูกต้องเที่ยงธรรม ด้านการสร้างสามัคคี และด้านขยันทำกิจของตนจนสำเร็จ นอกจากนี้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมยังมีลักษณะอัตลักษณ์แห่งพุทธบริษัทมากขึ้นด้วย และอัตลักษณ์ความเป็นพุทธบริษัท ประกอบด้วย ฝึกตนสม่ำเสมอ ใฝ่พุทธคุณเป็นสรณะ ถือธรรมะเป็นใหญ่ สร้างสามัคคี และสำเร็จด้วยกระทำความดี องค์ประกอบทั้ง 5 ประการนี้ ถ้าเกิดขึ้นในบุคคลใด ถือได้ว่าเป็นชาวพุทธ คือ เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น และผู้เบิกบาน เป็นสิ่งที่หาได้ยากอย่างยิ่ง เป็นสิ่งที่เลิศ ประเสริฐสูงสุด การพัฒนาบุคคลให้เป็นผู้ที่สอดคล้องกับโลกาภิวัตน์ ซึ่งต้องการผู้นำที่เปี่ยมไปด้วยคุณค่าคุณธรรมและจริยธรรม

ประเด็นองค์ประกอบด้านกิจกรรม พบว่า อุบาสก อุบาสิกา ต้องการให้ทางวัดจัดหลักสูตรวิปัสสนากรรมฐานหรือจัดคอร์สปฏิบัติธรรมให้เหมาะสมกับช่วงวัน สามารถนำไปช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตให้เขาดีขึ้นได้ งานวิจัยกมลาค ภูวนาธิพงศ์และอำนาจ บัวศิริ (2563, น. 410) พบระดับความสุขของกลุ่มผู้ปฏิบัติธรรมวัยผู้ใหญ่ พบว่า คะแนนความสุขในการดำเนินชีวิตก่อนและหลังการทดลองมีความแตกต่างกัน โดยคะแนนความสุขในการดำเนินชีวิตหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และผลจากการวิจัยเชิงคุณภาพพบว่า ผู้ปฏิบัติธรรมส่วนใหญ่นำหลักธรรมไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ เช่น การกำหนดลมหายใจ การนั่งสมาธิ เดินจงกรม และได้นำหลักธรรมไปใช้ในการปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ทำให้มี พัฒนาการทางกาย พัฒนาการทางสังคม พัฒนาการทางจิตใจ และพัฒนาการทางปัญญา และปัจจัยภายนอกได้แก่ สถานที่จัดโครงการมีความเป็นสัปปายะ อันเป็นปัจจัยสำคัญที่เอื้อต่อการพัฒนาจิตใจและปัญญา นอกจากนี้แล้วสอดคล้องกับขวัญใจ ทองศรี (2564) ได้ศึกษาคุณภาพชีวิตที่ดีตามแนวพุทธจิตวิทยา พบว่า การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยหลักภาวนา 4 และไตรสิกขา การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักพุทธธรรมเป็นกระบวนการที่เชื่อมโยงระหว่างภาวนา 4 กับไตรสิกขา เพื่อสร้าง

ความสมดุลและความเจริญในทุกมิติของชีวิต ภาวนา 4 องค์ประกอบหลักของชีวิต ได้แก่ กาย ใจ และสังขม สิ่งแวดล้อม ไตรสิกขา เครื่องมือพัฒนา 3 ด้าน ได้แก่ ศีล (การพัฒนากาย) สมาธิ (การพัฒนาใจ) และปัญญา (การพัฒนาปัญญา) เมื่อนำไตรสิกขามาปฏิบัติอย่างสมดุล จะส่งผลให้ภาวนา 4 องค์ประกอบของชีวิตเจริญเติบโต กาย ใจ สังขม และสิ่งแวดล้อมจะอยู่ในสภาวะที่ลงตัว นำไปสู่คุณภาพชีวิตที่ดีและความสุขที่ยั่งยืน

2. อภิปรายประเด็นด้านผลการพัฒนาและนำรูปแบบคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของอุบาสก อุบาสิกาในวัดไทยเมืองบอสตัน รัฐแมสซาชูเซตส์ ประเทศสหรัฐอเมริกา

จากการนำเครื่องมือการพัฒนาคุณภาพชีวิตไปทดลองวัดก่อนและหลังการปฏิบัติธรรม พบว่า ผลเปรียบเทียบระดับคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาโดยรวมก่อนและหลังการทดลองของผู้เข้าร่วมโครงการ โดยภาพรวม มีคะแนนระดับคุณภาพชีวิตสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโครงการ เมื่อเปรียบเทียบระดับคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาโดยรวมก่อนและหลังการทดลองของผู้เข้าร่วมโครงการ จำแนกตามรายด้าน พบว่า หลังเข้าร่วมโครงการ มีคะแนนระดับคุณภาพชีวิตด้านสุขทางจิตและด้านสุขทางปัญญาสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโครงการ แสดงให้เห็นว่า การฝึกสมาธิตามแนวทางพระพุทธศาสนาช่วยให้คุณภาพชีวิตของอุบาสก อุบาสิกา มีสติตั้งมั่น มีสุขภาวะที่ดี มีจิตใจที่ผ่องใสเบิกบาน ดังเช่น พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต) (2546) กล่าวว่า การพัฒนาคุณภาพชีวิตของมนุษย์ตามหลักพระพุทธศาสนา ได้กล่าวถึงการฝึกฝนพัฒนามนุษย์ให้สมบูรณ์ตามหลักไตรสิกขา อันประกอบด้วย ศีล สมาธิ และปัญญา หรืออีกนัยหนึ่งคือ พฤติกรรมทางจิตใจและปัญญา หรือสิกขา สอดคล้องกับ Samta (2019) ศึกษาเรื่อง การทำสมาธิเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่เป็นโสดในชุมชน: การทดลองติดตามผลเป็นเวลา 5 ปี ในหลายเมือง ผลวิจัยพบว่า คะแนนคุณภาพชีวิตหลังการทดลอง ในด้านความรู้สึกเชื่อมโยง ความสบายใจ และคะแนนความพึงพอใจในชีวิตของกลุ่มทดลองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญเมื่อเทียบกับกลุ่มควบคุม ซึ่งเข้าร่วมบทเรียนการทำสมาธิเป็นประจำและฝึกฝนที่บ้าน โดยการฝึกปฏิบัติที่บ้านเป็นตัวทำนายที่แข็งแกร่งที่สุดในการทำนายคะแนนคุณภาพชีวิตหลังการทดสอบ แสดงให้เห็นว่า การทำสมาธิช่วยเพิ่มคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่เป็นโสด และสามารถนำไปใช้กับกลุ่มย่อยเฉพาะบางกลุ่มได้สอดคล้องกับ Irene et al. (2019) ศึกษาเรื่อง ผลของการทำสมาธิต่อการมีสติ สุขภาพจิต และการรับรู้ความเครียด มีวัตถุประสงค์เพื่อตรวจสอบผลกระทบของการทำสมาธิแบบเจริญสติโดยใช้แอป Headspace™ ต่อการมีสติ สุขภาพจิต และการรับรู้ความเครียด ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองการมีสติและสุขภาพจิตที่ดีขึ้น และลดความเครียดในการรับรู้ ในการวิเคราะห์เพิ่มเติมชี้ให้เห็นว่าการควบคุมพฤติกรรมการใช้ชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพต่าง ๆ จะรักษาผลกระทบเชิงบวกของการทำสมาธิที่มีอยู่ และสอดคล้องกับ Chaitanya & Kiran (2020) ศึกษาเรื่อง การทำสมาธิและคุณภาพชีวิต: การศึกษาเปรียบเทียบระหว่างผู้ทำสมาธิและผู้ไม่ทำสมาธิ ผลการวิจัยพบว่า คุณภาพชีวิตของผู้นั่งสมาธิดีกว่าผู้ที่ไม่นั่งสมาธิ คุณภาพชีวิตของผู้นั่งสมาธิมีมากกว่าผู้ไม่นั่งสมาธิ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และการฝึกสมาธิที่แตกต่างกันมีคุณภาพชีวิตแตกต่างกัน ในด้านคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพกาย สุขภาพจิต ความสัมพันธ์ทางสังคม และสิ่งแวดล้อม โดยการทำสมาธิแบบมีสติมีผลกระทบอย่างมีนัยสำคัญต่อคุณภาพชีวิตมากกว่าการฝึกสมาธิเพื่อรับรู้ลมหายใจ

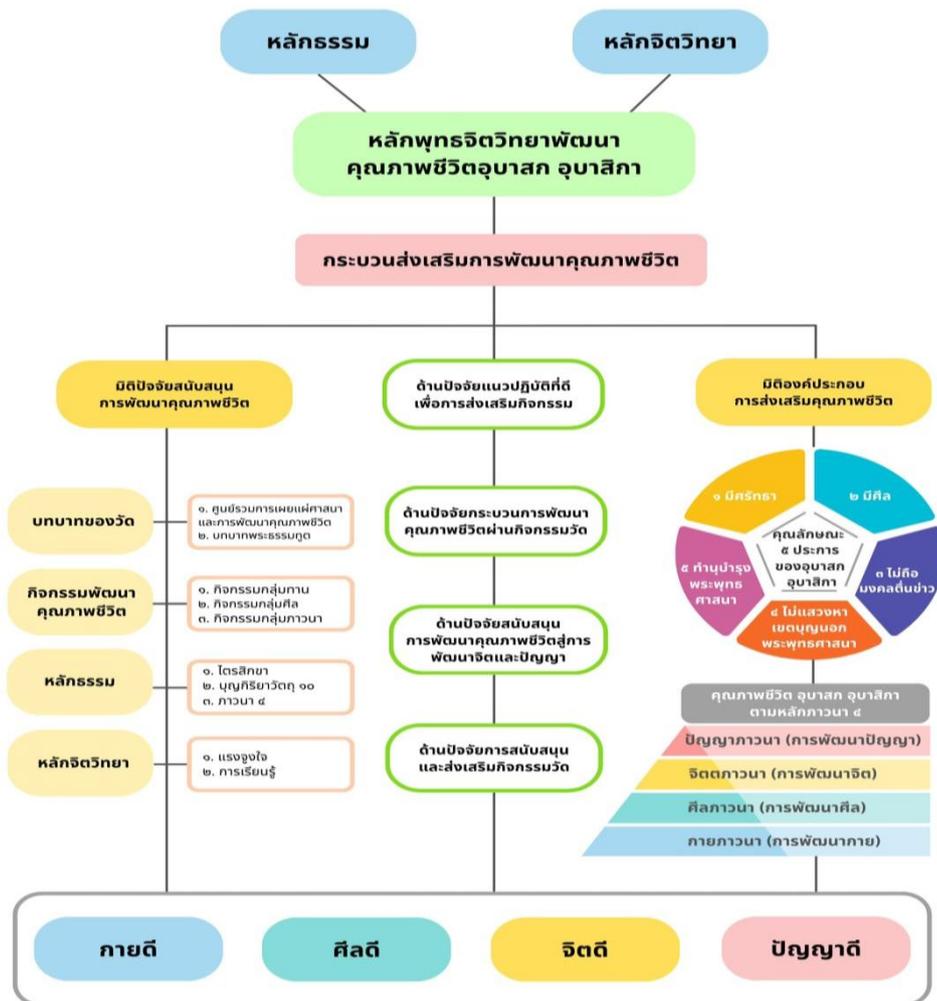
ประเด็นขององค์ประกอบของรูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของอุบาสกอุบาสิกา วิเคราะห์ผ่านหลักธรรมได้แก่ ภาวนา 4 และหลักจิตวิทยา ได้แก่ แรงจูงใจ พบประกอบที่สำคัญได้แก่ ด้านส่งเสริมกิจกรรมและแนวปฏิบัติที่ดีในการพัฒนาคุณภาพชีวิต สอดคล้องกับพระครูวชิรธรรมวิเทศ (2566) ได้ศึกษารูปแบบการปฏิบัติปรีชากรรมตามแนวพุทธจิตวิทยาของวัดพุทธอโระกอน ในสหรัฐอเมริกา ได้แก่ 1) กิจกรรมที่เอื้อประโยชน์ของโครงการ 2) แรงจูงใจในการตัดสินใจเข้าร่วม 3) แนวทางปฏิบัติที่ดีในการปฏิบัติปรีชากรรม ผลลัพธ์จากการเข้าร่วมโครงการและแนวทางการพัฒนาการปฏิบัติธรรม โดยรูปแบบปฏิบัติปรีชากรรมที่นำหลักวิปัสสนากรรมฐานไปบูรณาการ ประกอบด้วยด้านพัฒนาคุณสมบัติพระธรรมทูต ด้านพัฒนาพระวิปัสสนาจารย์ ด้านการบริหารจัดการโครงการ และด้านพัฒนาปัจจัยสนับสนุน



จากผลของการวิจัยที่ผ่านแสดงให้เห็นว่า รูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของ อุบาสกอุบาสิกาในวัดไทยเมืองบอสตัน รัฐแมสซาชูเซตส์ ประเทศสหรัฐอเมริกา สามารถนำองค์ความรู้จากการ วิจัยไปใช้ปรับและประยุกต์ใช้ในจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตอุบาสกอุบาสิกาและจัดทำหลักสูตรการปฏิบัติ วิชาสนากรรมฐานเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตต่อไป

องค์ความรู้ใหม่จากการวิจัย

สรุปองค์ความรู้ของรูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของอุบาสก อุบาสิกาในวัดไทย เมืองบอสตัน รัฐแมสซาชูเซตส์ ประเทศสหรัฐอเมริกา ผู้วิจัยนำเสนอองค์ความรู้รูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิต ตามแนวพุทธจิตวิทยาของอุบาสก อุบาสิกาในวัดไทยเมืองบอสตัน รัฐแมสซาชูเซตส์ ประเทศสหรัฐอเมริกา สรุป เป็นแผนภาพดังนี้



ภาพที่ 2 องค์ความรู้การวิจัย “รูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาสำหรับอุบาสก อุบาสิกาของวัดไทยในเมืองบอสตัน รัฐแมสซาชูเซตส์ ประเทศสหรัฐอเมริกา

จากแผนภาพสามารถอธิบายได้ดังนี้

จากหลักการกระบวนการหลักพุทธจิตวิทยาพัฒนาคุณภาพชีวิต ประกอบด้วย หลักธรรม ได้แก่ หลัก ไตรสิกขา บุญกิริยา 4 และท้าวาน 4 บูรณาการกับกับหลักจิตวิทยา ได้แก่ แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับแรงจูงใจ การ เรียนรู้ นำไปสู่กระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิตผ่านกิจกรรมส่งเสริมการพัฒนาชีวิตด้านกาย ศีล จิต และปัญญา



ซึ่งได้รับผลการพัฒนา ดังแนวทาง 2 มิติ และ 6 องค์ประกอบ ของการพัฒนาคุณภาพชีวิตอุบาสก อุบาสิกาในวัดไทยเมืองบอสตัน รัฐแมสซาชูเซตส์ ประเทศสหรัฐอเมริกา ประกอบด้วย

1. มิติปัจจัยสนับสนุนการพัฒนาคุณภาพชีวิตของอุบาสก อุบาสิกา ประกอบด้วยองค์ประกอบ 4 ด้าน คือ 1) บทบาทของวัด ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ต้องมีการส่งเสริมในด้าน (1) ด้านการปกครอง (2) ด้านศาสนศึกษา (3) ด้านศึกษาสงเคราะห์ (4) ด้านเผยแผ่ (5) ด้านสาธารณูปการ และ (6) ด้านสาธารณสงเคราะห์ 2) กิจกรรมพัฒนาคุณภาพชีวิต โดยวัดไทยในบอสตันได้จัดกิจกรรมเผยแผ่พระพุทธศาสนาแก่อุบาสก อุบาสิกา อย่างต่อเนื่อง อาทิเช่น กิจกรรมวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา ประเพณีไทย การปฏิบัติธรรม การทำบุญใส่บาตรสามารถจัดเป็นกลุ่มการทำกิจกรรม ได้แก่ (1) กิจกรรมในกลุ่มทาน (2) กิจกรรมในกลุ่มศีล และ (3) กิจกรรมในกลุ่มปัญญา 3) หลักธรรมพัฒนาคุณภาพชีวิต ประกอบด้วย (1) ไตรสิกขา (2) บุญกิริยาวัตถุ 10 และ (3) ภาวนา 4 และ 4) หลักจิตวิทยาพัฒนาคุณภาพชีวิต ประกอบด้วย (1) การมีแรงจูงใจ คือ การที่อุบาสก อุบาสิกาได้เข้ามาวัดนั้นล้วนแต่มีแรงจูงใจเพื่อที่จะทำให้คุณภาพชีวิตดีขึ้น ทั้งแรงจูงใจภายนอกและแรงจูงใจภายใน และ (2) กระบวนการพัฒนาชีวิตตามทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม มีอิทธิพลต่อการพัฒนาเทคนิคการปรับพฤติกรรม โดยเน้นที่การเปลี่ยนแปลงที่พฤติกรรมภายในสู่การแสดงออกทางพฤติกรรมภายนอก

2. มิติองค์ประกอบของการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของอุบาสก อุบาสิกา ประกอบด้วย

2.1 องค์ประกอบของคุณลักษณะของอุบาสก อุบาสิกา ประกอบด้วย 1) การมีศรัทธาจะต้องประกอบด้วยศรัทธาตั้งมั่นไม่หวั่นไหวในพระพุทธศาสนา ไม่เคลือบแคลงสงสัยในพระพุทธรูป พระธรรมคุณ และพระสังฆคุณ และประกอบด้วยตถาคตโพธิสัทธา คือเชื่อในพระปัญญาตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า 2) การมีศีล คือการรักษาศีลให้บริสุทธิ์ผุดผ่อง ถ้าละเมิดศีลข้อใดข้อหนึ่งอยู่เป็นประจำ ก็ยังไม่ถือว่าเป็นอุบาสกที่สมบูรณ์ 3) ไม่ถือมงคลตื่นข่าว คือเชื่อกรรม ไม่เชื่อมงคล ต้องเป็นผู้หวังผลจากการกระทำของตน ไม่ใช่หวังการดลบันดาลจากสิ่งศักดิ์สิทธิ์ เชื่อกรรมและผลของกรรม 4) ไม่แสวงหาเขตบุญนอกพระพุทธศาสนา จะต้องไม่แสวงหาบุญเขตในศาสนาอื่นนอกจากพระพุทธศาสนา หรือประกอบพิธีตามลัทธิความเชื่อของศาสนาอื่น และ 5) บำเพ็ญบุญเฉพาะในพระพุทธศาสนา จะต้องบำเพ็ญบุญเฉพาะในพุทธศาสนาเท่านั้น หมายถึง ให้ทำบุญตามความเชื่อในพระพุทธศาสนาที่เรียกว่า บุญกิริยาวัตถุ 10

2.2 องค์ประกอบของการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักภาวนา 4 ประกอบด้วย 1) กายภาวนา (การพัฒนากาย) คือ การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ หรือเรื่องวัตถุสภาพแวดล้อมทั่ว ๆ ไปทางกายภาพด้วยดี ซึ่งเราสัมพันธ์ด้วยตา หู จมูก ลิ้น กาย หรือ อินทรีย์ 5 2) ศีลภาวนา (การพัฒนาศีล) คือ การพัฒนาในเรื่องความสัมพันธ์ทางด้านกาย วาจา กับบุคคลอื่นหรือเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน สัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางวัตถุหรือทางกายภาพ 3) จิตตภาวนา (การพัฒนาจิต) คือ คือ พัฒนาคุณภาพจิต พัฒนาสมรรถภาพจิต พัฒนาสุขภาพจิต การรับรู้สภาพทางจิตใจของตนเอง และ 4) ปัญญาภาวนา (การพัฒนาปัญญา) คือ การพัฒนาในด้านการรู้ความจริง เริ่มตั้งแต่ความเชื่อ ความเห็น ความรู้ ความเข้าใจ ความหยั่งรู้เหตุผล รู้เท่าทันโลกตามความเป็นจริง การรู้จักวินิจฉัย ไตร่ตรอง ตรวจสอบ คิดการต่าง ๆ อย่างสร้างสรรค์

ปัจจัยส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพชีวิต ประกอบด้วย 1) ด้านปัจจัยแนวปฏิบัติที่ดีเพื่อการส่งเสริมกิจกรรมของวัด เน้นส่งเสริมในด้านกิจกรรมในรูปแบบที่ปรับเข้ากับวิถีชีวิตของอุบาสก อุบาสิกาในบอสตัน และที่สำคัญควรจะมีการส่งเสริมในเรื่อง การทำสมาธิและฝึกสติ ซึ่งเป็นพื้นฐานของการนำมาปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้ 2) ด้านปัจจัยกระบวนการส่งเสริมกิจกรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต เน้นกระบวนการถ่ายทอดผ่านกิจกรรม ได้แก่ (1) กิจกรรมการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ส่งเสริมในวัด ทั้งการปฏิบัติที่เห็นเป็นรูปแบบเป็นรูปธรรม เช่น กิจกรรมการสอนเรื่องวัฒนธรรมไทย กิจกรรมวันสงกรานต์ กิจกรรมวันสำคัญทางศาสนา กิจกรรมการจัดคอร์สวิปัสสนากรรมฐาน กิจกรรมการรวมกลุ่มในการบำเพ็ญประโยชน์ในวัด และ (2) กิจกรรมการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ส่งเสริมในชีวิตประจำวันเป็นการสอน ถ่ายทอด และแนะนำวิธีการ ที่ชี้ให้เห็นถึงการทำให้วัตรประจำวันที่มีธรรมะ



สอดแทรกอยู่ และสอนถึงวิธีการปฏิบัติ ประยุกต์ สอดคล้องกับวิถีชีวิตประจำวันในอิริยาบถทั้ง 4 ได้แก่ เดิน ยืน นั่ง นอน 3) ด้านปัจจัยการสนับสนุนส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพชีวิตจากภายในจิตใจสู่การพัฒนาจิตและปัญญา เช่น จากการลงมือปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน การใช้หลักธรรมะเข้ามาประยุกต์และเป็นแรงจูงใจจากภายในจิตใจ ส่งผลต่อการแสดงออกทางพฤติกรรมที่ดีได้ และ 4) ด้านปัจจัยการสนับสนุนและการส่งเสริมกิจกรรมวัดเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต เน้นการส่งเสริมกิจกรรมให้เป็นที่รู้จักมากขึ้น นอกจากการประชาสัมพันธ์แบบปากต่อปากแล้ว ควรจะมีการประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อโซเชียลมีเดียมากขึ้น ทั้งการประชาสัมพันธ์คอร์สปฏิบัติธรรม หรือกิจกรรมสำคัญที่ทางวัดได้ดำเนินการจัดนั้นให้มีการรับรู้อย่างแพร่หลายและช่วยให้ผู้ที่มีความสนใจได้เข้าถึงข้อมูลและเข้าร่วมกิจกรรมมากขึ้น

ผลการพัฒนาคุณภาพชีวิต ประกอบด้วย 1) กายดี หมายถึง การรับรู้ทางสภาพด้านร่างกายของบุคคล การมีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ หรือเรื่องวัตถุสภาพแวดล้อมทั่ว ๆ ไปทางกายภาพด้วยดี ด้วยตา หู จมูก ลิ้น กาย หรือ อินทรีย์ 5 ซึ่งมีผลต่อชีวิตประจำวันที่ดีขึ้น 2) ศีลดี หมายถึง การอยู่ร่วมกันแบบไม่เบียดเบียน ตนและผู้อื่น บนฐานของคุณธรรมตามหลักศีล 5 ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน การสร้างการยอมรับและยกย่องจากสังคม การพอใจที่ได้ผูกมิตรกับเพื่อนหรือเข้าสังคมได้ดี การเข้าร่วมกิจกรรมกับสังคมหรือหน่วยงานต่าง ๆ ใช้เวลาว่างบำเพ็ญประโยชน์เพื่อชุมชน 3) จิตดี หมายถึง การสร้างเสริมสุขภาพจิตใจที่ดี รู้จักควบคุมอารมณ์ โดยการพัฒนาทางด้านจิตใจด้วยการให้ทาน การฝึกสมาธิ การมีความเข้มแข็งทางใจ จะสามารถแก้ปัญหาชีวิตได้ และ 4) ปัญญาดี หมายถึง การฝึกปรี้อปัญญาให้เกิดความรู้ ความเข้าใจสรรพสิ่งทั้งปวงตามความเป็นจริง มีจิตใจเป็นอิสระ ผ่องใส เบิกบาน เมื่อปัญญาที่บริสุทธิ์รู้เห็นตามเป็นจริงนี้เกิดขึ้นแล้ว ก็จะช่วยให้อัจฉริยะ สงบ มั่นคง บริสุทธิ์ ผ่องใสยิ่งขึ้น

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

จากผลการวิจัยพบว่า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นปัจจัยสำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของ อุบาสก อุบาสิกา ดังนั้น สามารถนำองค์ความรู้ข้อค้นพบไปกำหนดแนวทางปฏิบัติที่ดี และจัดทำหลักสูตรฝึกอบรม วิปัสสนากรรมฐานระยะสั้น ระยะกลาง ระยะยาว เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตสำหรับอุบาสก อุบาสิกา โดยเสนอแนะให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องโดยตรง ได้แก่ วัดไทยในสหรัฐอเมริกา สมัชชาสงฆ์ไทยประเทศสหรัฐอเมริกา

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

นำตัวบ่งชี้ขององค์ประกอบการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของอุบาสก อุบาสิกา ไปประยุกต์ใช้การทำวิจัยและพัฒนาหลักสูตรวิปัสสนากรรมฐานเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตสำหรับทุกช่วงวัย ศึกษา ร่วมกับตัวแปรอื่น ๆ เช่น การรู้เท่าทันอารมณ์ สติ ความเข้มแข็งทางใจ ที่น่าจะเป็นปัจจัยทำนายนำไปสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตให้บุคคลดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุขอย่างยั่งยืนต่อไป

เอกสารอ้างอิง

- กมลาค ภูวนาธิพงษ์ และ อำนาจ บัวศิริ. (2563). สุขชีวิตวิถีพุทธในชุมชนเมืองยุค 4.0: กระบวนการมีส่วนร่วมของชุมชน บ้าน วัด โรงเรียน. *วารสารสังคมศาสตร์และมานุษยวิทยาเชิงพุทธ*, 5(11), 410.
- ขวัญใจ ทองศรี. (2564). คุณภาพชีวิตที่ดีตามแนวพุทธจิตวิทยา. *วารสาร มจร มนุษยศาสตร์ปริทรรศน์*, 7(2), 335.
- ญาณวดี เคลือบมาศ, พระครูพิพิธสุตาทร และ พิสิษฐ์ โคตรสุโพธิ์. (2566). บทบาทของอุบาสิกาในการอุปถัมภ์พระพุทธศาสนา. *วารสารปณิธาน*, 18(1), 259.

- ณัฐพัชร สายเสนา และคณะ. (2568). ไตรลักษณ์กับการส่งเสริมการศึกษาพระพุทธศาสนาของคณะสงฆ์ไทย บริบทต่างประเทศ: กรณีศึกษา วัดนวมินทรราชูทิศ เฉลิมพระเกียรติ นครบอสตัน สหรัฐอเมริกา. *วารสารปรัชญาประชาคม*, 3(1), 86-101.
- พระครูวชิรธรรมวิเทศ. (2566). รูปแบบการปฏิบัติปรีวาสนกรรมตามแนวพุทธจิตวิทยาของวัดพุทธออเรกอน ในสหรัฐอเมริกา. *วารสารบัณฑิตศึกษาปริทรรศน์*, 19(3), 31-45.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2546). *สู่การศึกษาแนวพุทธ* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: กระทรวงศึกษาธิการ.
- พระมงคลธีรคุณ. (2562). การพัฒนาโปรแกรมพุทธจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างอัตลักษณ์แห่งพุทธบริษัทสำหรับอุบาสกอุบาสิกา. *วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร*, 7(1), 48-55.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- อภิขญา ฉกาจธรรม. (2567). เจาะลึกข้อมูลสหรัฐอเมริกา ประเทศที่มีอัตราโรคร้ายสูงอันดับ 2 ของโลก แล้วประเทศไทยเป็นอย่างไร, *Brain Inside* สืบค้นเมื่อ 1 กุมภาพันธ์ 2567, จาก <https://brandinside.asia/mental-health-business-in-usa>.
- Ivancevich, J.H. et al. (2021). *Management: Principles and Functions*. Retrieved June 20, 2023, from <http://www.norvathesolybeez.hu/leto/tresek/eng/coldoc>
- Chaitanya, B. & Kiran, U. (2021). Meditation and Quality of Life: A Comparative Study among Meditators and Non-Meditators. *Journal of Seybold Report*, 15 (9), 329-343.
- Figura, H.M. et al. (2021). Effects of an Online Meditation Course on Quality of Life and Positive Emotions: A Prospective Observational Study (EXPANSION Study). *Journal of Integrative and Complementary Medicine*, 30(6), 518-531.
- Irene, Z. et al. (2019). Effects of Mindfulness Meditation on Mindfulness, Mental Well-being, and Perceived Stress. *Current in Pharmacy Teaching and Learning*, 11(10), 1022-1028.
- Alvarado-García, P. A. A., et al. (2023). An online mindfulness meditation program as a means for mitigating academic stress among university students. *Academic Journal of Interdisciplinary Studies*, 12(6), 141-149.
- Pandya, S. P. (2019). Improve the Quality of life of Community-Dwelling Ever-Single Older Adults: A Multi-City Five-Year Follow-Up Experiment. *Journal of Religion, Spirituality & Aging*, 32, 45-69.
- Beblo, T., et al. (2024). Integrating mindfulness practice into everyday life after completing a course in mindfulness-based stress reduction. *Nordic Psychology*, Retrieved February 9, 2024, from <https://doi.org/10.1080/19012276.2024.2303432>