

ความสุขของชีวิตบนพื้นฐานพุทธธรรมและภูมิปัญญา กรณีศึกษา ชุมชนวัดเจ้าวัด
ตำบลเจ้าวัด อำเภอบ้านไร่ จังหวัดอุทัยธานี

The Happiness of life Based on Buddha Dharma and Wisdom:
a case study of the Chao Wat temple community,
Chao Wat Sub-district, Ban Rai District, Uthai Thani Province

ธนสิทธิ์ คณทา¹
Thanasit Conta

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาองค์ประกอบและปัจจัยวิถีแห่งความสุข องค์ความรู้ ภูมิปัญญาชาวบ้านในด้านคุณธรรมจริยธรรมที่ก่อให้เกิดความสุขที่แท้จริงและยั่งยืนของชาวบ้าน ชุมชนวัดเจ้าวัด ต.เจ้าวัด อ.บ้านไร่ อุทัยธานี และนำเสนอรูปแบบวิถีแห่งความสุข กลุ่มตัวอย่าง แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มผู้มีภูมิปัญญา จำนวน 20 คน และกลุ่มประชาชนทั่วไปจำนวน 30 คน โดยใช้แบบสอบถาม และสัมภาษณ์เจาะลึก (เฉพาะผู้มีภูมิปัญญา) เครื่องมือที่ใช้การรวบรวมข้อมูล คือ แบบสอบถาม และสัมภาษณ์เจาะลึกด้วยกิจกรรมสนทนา (บันทึกเสียง) สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ ข้อมูล คิดค่าร้อยละ และวิเคราะห์เนื้อหาพร้อมกับการบรรยายเชิงพรรณนา

ผลการวิจัยพบว่า 1) การศึกษาองค์ประกอบและปัจจัยวิถีแห่งความสุขของชาวบ้านชุมชน วัดเจ้าวัด ต.เจ้าวัด อ.บ้านไร่ อุทัยธานี การศึกษาระดับประถมศึกษาที่ 4 มากที่สุดร้อยละ 26 อาชีพ เกษตรกรมากที่สุดร้อยละ 72 รายได้ไม่เกิน 4,999 บาทต่อเดือนร้อยละ 50 การคมนาคมและการ สื่อสารมีถนนลาดยางสายหลักบ้านไร่-ลานสัก สายรองในชุมชนบางซอยยังเป็นถนนลูกรัง ส่วนการ สื่อสาร ในชุมชนมีเครือข่ายโทรศัพท์ค่ายต่าง ๆ ทีวี และมีหอกระจายข่าวในชุมชน (แต่ไม่ดังทั่วถึง) พฤติกรรมการดูแลอนามัยสิ่งแวดล้อมโดยรวมมีการบริหารจัดการขยะที่ดี ทำความสะอาดบ้านเรือน สม่ำเสมอ และการมีส่วนร่วมส่วนมากมีส่วนร่วมในกิจกรรมชุมชน จำนวน 45 คน คิดเป็นร้อยละ 90 และจำนวนเข้าร่วมกิจกรรมที่มากเท่ากัน คือ กลุ่มฌาปนกิจ กลุ่มจิตอาสา และกลุ่มออม. จำนวน กลุ่มละ 15 คน คิดเป็นร้อยละ 30 2) ศึกษาองค์ความรู้ภูมิปัญญาชาวบ้านในด้านคุณธรรมจริยธรรม ที่ก่อให้เกิดความสุขที่แท้จริงและยั่งยืน ส่วนมากมีการรักษาศีล(ชั่วคราว) การให้ทาน แบ่งปัน การให้อภัย ซึ่งมีภูมิปัญญาการประกอบอาชีพที่สุจริต คือ การทำไม้กวาดก้านมะพร้าว ทำหมูร่า ปลาร้า ขนมอบราณ สมุนไพร การสานตะกร้า การถักเสื่อไหมพรม แบ่งปันความรู้โดยไม่ต้องเสียค่าใช้จ่าย

คำสำคัญ: ความสุข พุทธธรรม ภูมิปัญญา

¹ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประจำคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์

อีเมลล์ thana200071@gmail.com

Assistant Professor at Faculty of Humanities and Social Science, Nakhon Sawan Rajabhat University.

Email: thana200071@gmail.com

Abstract

This research the objective is to study the elements and way of happiness. Knowledge and wisdom in ethics lead to real and sustainable well-being of villagers. Chao Wat temple community, Chao Wat Sub-district, Ban Rai District, Uthai Thani Province and Presenting the form of the way of happiness. The sample is divided into 2 groups: a group of 20 people and a number of group wisdom knowledge general population number of 30 people by using surveys and in-depth interviews (only for knowledge). The instrument used for data collection was a questionnaire and interviews with activist's conversation (record). The statistics based on the data analysis, content analysis, and the percent of charge in conjunction with descriptive narration.

The results of the research were as follows: 1) The study of the composition and factors of the way of happiness of the villagers of Wat Chao Wat community, Chao Wat Sub-district, Ban Rai District, Uthai Thani Province Primary education level 4 the most 26% Occupation Farmers 72% The income is not more than 4,999 baht per month 50% Transport and communication, there is a main road, Lan Yang, Ban Rai - Lan Sak. The secondary line in the community of Bang Soi is also a gravel road. Communication part In the community there are telephone networks, various camps, TV and a community news distribution tower. (But not thoroughly) Overall environmental health care behavior has good waste management. Cleaning houses regularly And participation in community activities, 45 people, 90 percent. And the idioms to participate in the same activities, namely the cremation group, volunteer group and volunteer group, 15 people each, representing 30 percent. 2) Studying the knowledge and wisdom of villagers in the field of morality and ethics that bring true and lasting happiness. Most of the precepts are kept (temporary), giving, giving, sharing, forgiveness, which has honest occupational wisdom: making brooms, coconut stalks, pork stalks, fermented fish, traditional snacks, herbs, basket weaving, next to Brahma shirts. Share knowledge without cost.

Keywords: Happiness, Buddha Dharma, Wisdom

ความสำคัญและปัญหาการวิจัย

ในปัจจุบันปัญหาสังคมเกิดขึ้นมากมาย ทำให้มนุษย์มีความสุขน้อยลง การวัดค่าความเจริญของประเทศด้วยค่าตัวเลขทางเศรษฐกิจนั้น เป็นวัดที่ไม่เป็นไปตามความจริง เพราะประชาชนยังไม่มีความสุขทั่วหน้า ซึ่งเห็นได้จากองค์การสหประชาชาติ (ยูเอ็น) เปิดเผยแพร่รายงานเรื่องความสุขโลก ปี 2562 พบว่า ไทยมีความสุขอันดับ 52 ของโลก มีคะแนน 6.008 คะแนน ลดลงจากปีที่ผ่านมา อยู่อันดับ 46

มีคะแนน 6.072 คะแนน และอันดับของไทยลดติดต่อกันเป็นปีที่ 2 (โพสต์ทูเดย์, 2562) การแก้ปัญหาให้ประชาชนมีความสุขเป็นสิ่งที่พึงกระทำ องค์ประกอบและปัจจัยแห่งความสุขที่แท้จริงคืออะไร และวิธีการให้เกิดความสุขที่แท้จริงคืออะไร คำถามนี้เป็นสิ่งสำคัญที่จะต้องศึกษา ตามแนวคิดในพระพุทธศาสนาการพัฒนาฝึกฝนตนด้วยหลักพุทธธรรมให้เกิดความสุขได้ ดังผลงานวิจัยของพระครูธรรมธร (ครรชิต คุณวโร) (2556: 91) การพัฒนาชีวิตมนุษย์ให้มีสงบความสุข คือ จุดมุ่งหมายหลักของพระพุทธศาสนา พุทธธรรมมีหลักการ คือ มนุษย์จะประเสริฐได้ และมีความสุขได้นั้น ต้องมีการฝึกฝนและการพัฒนาชีวิต มิใช่เพียงการอ่อนน้อมร้องขอจากสิ่งศักดิ์สิทธิ์บันดาลให้ อีกประการหนึ่ง ภูมิปัญญาที่สามารถส่งเสริมให้นามานุราณาการกับพุทธธรรมที่ทำให้ชีวิตเกิดความสุขได้ ซึ่งพิธีกรรม กอบุญ (2558) ได้ศึกษา พุทธศิลป์พื้นถิ่นอีสานวิถีพุทธ วิถีสุข พบว่า พุทธศิลป์พื้นถิ่นอีสานมิใช่เพียงการแสดงให้เห็นวิถีชีวิตที่มีความสุขสนุกสนานเท่านั้น แต่ยังสื่อถึงอุดมการณ์ ความเชื่อความศรัทธา และหลักพุทธธรรมที่ลึกซึ้งแนบคาย นอกจากนี้พุทธศิลป์ในอดีตสามารถเชื่อมโยง และสร้างความสุขให้กับคนอีสานในปัจจุบันได้เช่นเดียวกัน

ชุมชนวัดเจ้าวัด ตำบลเจ้าวัด อำเภอบ้านไร่ จังหวัดอุทัยธานี เป็นพื้นที่มีวิถีชีวิตเรียบง่าย มีอาชีพส่วนใหญ่เป็นเกษตรกร มีภูมิปัญญา และมีวิถีชีวิตที่มีวัดเป็นศูนย์กลางอันเป็นที่พึ่งของชุมชนหรือเรียกได้ว่าวิถีพุทธ ซึ่งเป็นชุมชนที่นำศึกษาเรียนรู้ จึงเป็นเป้าหมายของผู้วิจัยได้มาศึกษา ณ ชุมชนแห่งนี้ เพื่อศึกษาองค์ประกอบและปัจจัยวิถีแห่งความสุขของชาวบ้านชุมชนวัดเจ้าวัด ตำบลเจ้าวัด อำเภอบ้านไร่ จังหวัดอุทัยธานี และเพื่อศึกษาองค์ความรู้ภูมิปัญญาชาวบ้านในด้านคุณธรรมจริยธรรมที่ก่อให้เกิดความสุขที่แท้จริงและยั่งยืน โจทย์วิจัยที่จะศึกษานี้ เป็นสิ่งที่ท้าทายและสำคัญอย่างยิ่งในการพัฒนาประเทศหรือสังคมทั่วโลกให้มีความสุข เพราะความสุขเป็นสิ่งที่ปรารถนาของมนุษย์ทั้งมวล การพัฒนาประเทศที่ประสบความสำเร็จสูงสุด คือ ประชาชนมีความสุข

ดังนั้นการวิจัยนี้เป็นการฟื้นฟูและสืบสานคุณค่าของภูมิปัญญาท้องถิ่น ศึกษาวิถีชีวิตทุกด้าน เพื่อเป็นองค์ความรู้แห่งความสุข วิจัยนี้มีความสำคัญอย่างยิ่งที่จะต้องดำเนินการศึกษาและให้ได้มาซึ่งความรู้เพื่อป้องกันปัญหา แก้ไขปัญหา และพัฒนาประเทศ จนถึงสังคมโลกให้มีความสุขต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาองค์ประกอบและปัจจัยวิถีแห่งความสุขของชาวบ้านชุมชนวัดเจ้าวัด ตำบลเจ้าวัด อำเภอบ้านไร่ จังหวัดอุทัยธานี
2. เพื่อศึกษาองค์ความรู้ภูมิปัญญาชาวบ้านในด้านคุณธรรมจริยธรรมที่ก่อให้เกิดความสุขที่แท้จริงและยั่งยืน

ขอบเขตการวิจัย

1. ประชากรในการวิจัยครั้งนี้ คือ ชุมชนวัดเจ้าวัด ตำบลเจ้าวัด อำเภอบ้านไร่ จังหวัดอุทัยธานี
2. กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ คือ ประชาชนชาวบ้านผู้ทรงภูมิปัญญา จำนวน 20 คน ประชาชนทั่วไป จำนวน 30 คน
3. ขอบเขตด้านตัวแปรที่ศึกษา ตัวแปรที่ศึกษาครอบคลุมเนื้อหาในเรื่องต่อไปนี้

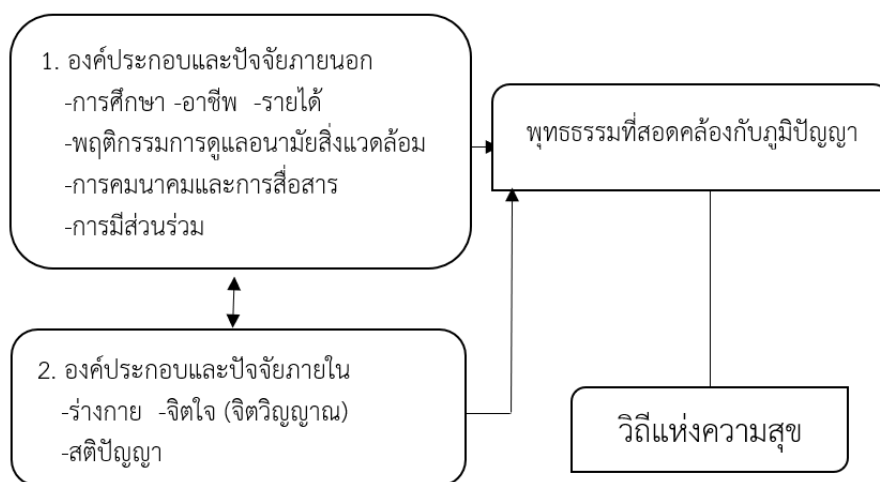
องค์ประกอบและปัจจัยภายนอก ได้แก่ 1. การศึกษา 2. อาชีพ 3. รายได้ 4. การคมนาคมและการสื่อสาร 5. พฤติกรรมการดูแลอนามัยสิ่งแวดล้อม และ 6. การมีส่วนร่วม

องค์ประกอบและปัจจัยภายใน ได้แก่ 1. ร่างกาย 2. จิตใจ (จิตวิญญาณ) 3. สติปัญญา

สมมุติฐานการวิจัย

พุทธธรรมที่สอดคล้องกับภูมิปัญญาส่งผลให้องค์ประกอบปัจจัยภายนอกและปัจจัยภายในนำไปสู่วิถีแห่งความสุข

กรอบแนวคิดการวิจัย



แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

แนวคิดเกี่ยวกับความสุข

ราชบัณฑิตยสถาน (2554) ได้ให้ความหมายคำว่า ความสบายกายสบายใจ เช่น ขอให้มีความสุข เกิดมาก็มีความสุขบ้างทุกข์บ้าง, มักใช้เข้าคู่กับคำเป็น เช่น ขอให้อยู่เย็นเป็นสุข ขอให้เป็นสุข ๆ นะ ความสุขมักใช้คู่กับคำอื่นเช่นอยู่ดีมีสุขอยู่เย็นเป็นสุขสบายกายสบายใจ ซึ่งแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 8 มีการใช้คำว่าความอยู่ดีมีสุข (Well-Being) ให้ความหมายเป็นความสำเร็จโดยมีอิสรภาพในการเลือกดำรงชีวิต ฉะนั้นความสุข (Happiness) จึงเป็นส่วนหนึ่งของความอยู่ดีมีสุขเป็นเครื่องชี้วัดด้านสังคม (สมชาย ศักดาเวคีอิสร, 2544) แต่ท่านพุทธทาสภิกขุ (2542) ได้ให้ความหมายของความสุขว่า ความสุขเกิดจากปัจจัยภายใน หมายถึงการเป็นอิสระจากความโลภ ความโกรธและความหลง และความสุขจากปัจจัยภายนอกหมายถึงความสุขจากการเป็นเจ้าของวัตถุ สอดคล้องกับพระพรหมคุณาภรณ์ (2550) ความสุข คือการเน้นการฝึกจิตและปฏิบัติธรรม กระทำความดีและความเคารพในตนเอง

พระไพศาล วิสาโล (2553) กล่าวว่า ตามหลักพระพุทธศาสนาคนเราจะมีสุขได้อยู่ที่ใจ อากาศ สิ่งแวดล้อม หรือแม้กระทั่งสุขภาพก็มีส่วน แต่ไม่ใช่เรื่องหลัก เพราะว่าคนที่เจ็บป่วยเขา

ก็มีความสุขได้ ในขณะที่รายงานความสุขโลกประจำปี (World Happiness Report) ขององค์การสหประชาชาติระบุว่า ประเทศที่มีความสุขที่สุดในโลกในปีนี้เป็นประเทศฟินแลนด์ ขณะที่ไทยอยู่อันดับที่ 46 (ลดลงจากปี 2017 ที่ได้อันดับที่ 32) อย่างไรก็ตาม รายงานฉบับนี้ยังใช้สถิติเพิ่มเติมเพื่ออธิบายด้วยว่า เหตุใดประเทศหนึ่งถึงมีความสุขมากกว่าอีกประเทศ โดยมองปัจจัยอื่น ๆ เช่น ความแข็งแกร่งของเศรษฐกิจ (นับจากผลิตภัณฑ์มวลรวมต่อประชากร) เสรีการสังคม อายุขัย เสรีภาพในการเลือก ความเอื้อเฟื้อ และข้อสังเกตเรื่องคอร์รัปชัน (BBC NEWS, ไทย, 16 มีนาคม 2018) พระครูธรรมธร (ครรชิต คุณวโร) (2556: 91) นักจิตวิทยามักจะมองว่า ความสุขเป็นเรื่องของอารมณ์ ความรู้สึก ดังนั้นความสุขจึงเป็นการวัดเฉพาะความอยู่ดีทางอารมณ์ (emotional well-being) เท่านั้น แต่ถ้าเป็นความอยู่ดี (Well-being) แล้ว ก็จะต้องรวมเอามิติของสุขภาพกาย (physical health) และสุขภาพใจ (mental health) เข้าไปด้วย นอกเหนือจากมิติของความอยู่ดีทางอารมณ์ ซึ่งคำว่า “ความสุข (Happiness)” “ความพึงพอใจในชีวิต (Life satisfaction)” และ “ความอยู่ดีเชิงอัตวิสัย (Subjective well-being)” (Lyubomirsky, 2008 อ้างถึงใน รศรินทร์ เกรย์, วรชัย ทองไทย และ เรวดี สุวรรณพเก้า, 2553: 25) ในขณะที่ Ed Diener นักจิตวิทยาชาวอเมริกันได้แบ่งออกเป็นสามมิติซึ่งในแต่ละมิติสามารถแยกส่วนการวิเคราะห์ออกจากกันได้ คือ มิติที่ 1 เป็นความรู้สึกทางบวก กล่าวคือ คนเรามีอารมณ์ความรู้สึกทางบวกบ่อยครั้งแค่ไหน มิติที่ 2 เป็นความรู้สึกทางลบ กล่าวคือ คนเรามีอารมณ์ความรู้สึกทางลบบ่อยครั้งแค่ไหน และมิติที่ 3 ความพึงพอใจในชีวิต กล่าวคือ การที่ปัจเจกบุคคลประเมินความพึงพอใจในชีวิตของตนเองในภาพรวมอย่างไร (Diener 1984; Diener et al. 1985, 1999 อ้างถึงใน รศรินทร์ เกรย์, วรชัย ทองไทย และ เรวดี สุวรรณพเก้า, 2553: 26)

พระเทพคุณาภรณ์ (โสภณ โสภณจิตโต ป.ธ. 9) (2551) ขึ้นชื่อว่า “ความสุข” ใคร ๆ ก็ปรารถนาจะมี ปรารถนาจะได้ และปรารถนาจะดำรงอยู่ในความสุขตลอดไปด้วยกันทั้งนั้น “ความสุข” มีทั้ง “ความสุขกาย” จากการได้กินอิ่ม ได้พักผ่อนนอนหลับหรือกล่าวรวมๆ ว่ามีความสุขดีกินดี และมีสุขภาพอนามัยดี มีทั้ง “ความสุขใจ หรือ ความสบายใจ” จากการที่ได้สมหวัง หรือ การได้ตามปรารถนา

พระพุทธศาสนากล่าวถึงชีวิตมนุษย์ว่า ชีวิตจะต้องประสบทั้งความสุขและความทุกข์ ดังนั้นให้มุ่งเน้นการประพฤติปฏิบัติเพื่อลดละความทุกข์ สาเหตุแห่งทุกข์ และแสวงหาความสุขที่แท้จริง (พระมหาสุทนต์ อากาศโร และเชมนันท์ อินทรสุวรรณ, 2553)

กล่าวโดยสรุป ความสุข คือ ความสบายกายสบายใจ เช่น ความอยู่ดีมีสุข มี 2 ประเภท คือ สุขทางกาย ได้แก่ กายที่ไม่มีโรค จะต้องรักษาสุขภาพ รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ออกกำลังกายพักผ่อนให้เพียงพอ มีความพอเพียงด้วยปัจจัยสี่ มีสัมมาอาชีพ เรียกว่า สุขภาวะที่ดี อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี เรียกว่า โลกียสุข ส่วนสุขทางใจ ได้แก่ ใจที่ไม่มีความกังวล มีศีลธรรมทางจิตใจฝึกฝนอบรมจิตให้มีสุขภาพจิตที่ดี สมรรถภาพจิตที่ดี และคุณภาพจิตที่ดี อันพร้อมเข้าสู่สภาวะความเป็นกลางของจิต เป็นอิสระจากความโลภะ โทสะ โมหะ กิเลสอาสวะ เรียกว่า โลกุตตรสุข

แนวคิดเกี่ยวกับพุทธธรรม

ความหมายของคำว่า “พุทธธรรม” หรือ “พระธรรม” คือ ธรรมะของพระพุทธเจ้า มี 84,000 พระธรรมขันธ์ เกี่ยวกับความจริงตามธรรมชาติของมนุษย์ที่มีทั้งความทุกข์ และวิธีการดับทุกข์ (พุทธธรรมกับการปฏิบัติงานราชการ, 2550 อ้างถึงใน ธนภณ สมหวัง, 2543) ในขณะที่ สุภาคย์ อินทองคง

(2550) คำว่า **“หลักพุทธธรรม”** หมายถึง หลักธรรม คำสอน ที่เชื่อกันว่า เป็นผลแห่งการค้นคว้า เป็นภูมิรู้ ภูมิปัญญาของพระพุทธเจ้าที่ถูกถ่ายทอดสืบต่อมาเป็นเวลาไม่น้อยกว่า 2562 ปี แล้ว และได้ชื่อว่า เป็นภูมิปัญญาโลก เป็นภูมิปัญญาของมนุษยชาติ เป็นมรดกโลก ที่หาค่ามิได้ พุทธธรรมเป็นหนังสือเล่มเดียวที่แสดงถึงหลักธรรมในพระพุทธศาสนาได้อย่างลุ่มลึกเป็นระบบและรอบด้านที่สุดเท่าที่เคยมีในภาษาไทย (พระไพศาล วิสาโล, 2530)

หลักพุทธธรรมที่สำคัญสำหรับคุณค่าของชีวิต คำสอนทางพระพุทธศาสนาสอนไว้ว่า สิ่งที่เป็นจุดหมายของการดำเนินชีวิตก็เป็นเรื่องของประโยชน์ที่เกี่ยวข้องกับความสุข เรียกว่า อรรถะ มี 3 ประการ ดังนี้ (สุริยัญ ชูช่วย, 2545: 34-38)

1. ทิฐฐมมิกัตถะ หมายถึง ประโยชน์ในปัจจุบัน ซึ่งเป็นประโยชน์เกี่ยวกับการดำเนินชีวิตประจำวันที่เป็นวิธินำไปสู่จุดหมาย หรือ เรียกอีกอย่างว่า "หัวใจของเศรษฐกิจ" มี 4 ประการ

1.1 อุฏฐานสัมปทา คือ เลี้ยงชีพด้วยความขยัน ไม่เกียจคร้าน ประกอบด้วยปัญญา

1.2 อารักขสัมปทา คือ รู้จักรักษาทรัพย์สมบัติที่หามาได้ด้วยความขยันและความชอบ

ธรรม

1.3 กัลยาณมิตตา คือ คบคนดีเป็นมิตร เป็นที่ถึงพร้อมด้วยศรัทธา ศีล จาคะ ปัญญา

1.4 สมชีวิตา คือ การดำเนินชีวิตให้เหมาะสมกับอัตภาพหรือฐานะของตน (อง.อรรถก.

23/54/321)

2. สัมปรายิกัตถะ หมายถึง ประโยชน์เบื้องหน้าเป็นหลักประกันชีวิตในอนาคต และภพหน้า เป็นประโยชน์ที่พึงได้ในโลกนี้เช่นเดียวกัน เป็นความสุขของชีวิต ซึ่งประกอบด้วยหลักธรรม มี 4 ประการ

2.1 สัทธาสัมปทา คือ เชื่อในพระรัตนตรัย เชื่อในการทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว

2.2 ศีลสัมปทา คือ ถึงพร้อมด้วยการรักษาศีลด้วยความบริสุทธิ์ใจ มีความประพฤติดีงาม

2.3 จาคะสัมปทา คือ มีความเสียสละ มีความรักความเมตตา เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ แบ่งปันให้แก่

บุคคลอื่น

2.4 ปัญญาสัมปทา คือ ถึงพร้อมด้วยปัญญา การใช้ปัญญาในการพิจารณาไตร่ตรองโดยแยบคาย เพื่อให้เกิดประโยชน์สุขแก่ตนเองและผู้อื่น (อง อรรถก. (ไทย), 23/54/324)

3. ปรมัตถะ หมายถึง ประโยชน์สูงสุด อันหมายถึงนิพพาน คือดับกิเลสและทุกข์ได้โดยสิ้นเชิง หลุดพ้นจากความทุกข์ ดับอวิชชา ตัณหา และอุปาทาน ประโยชน์สูงสุดนี้ผู้ประกอบด้วยหลักอริยมรรคมีองค์ 8 อันเป็นแนวทางแห่งการปฏิบัติย่อมสามารถเข้าถึงความสุขอันสูงสุดนี้ได้ กล่าวคือ เป็นความสุขระดับโลกุตระ

ความสุข ในทางพระพุทธศาสนาแบ่งออกเป็น 2 ระดับ ได้แก่ โลกียสุข คือ ความสุขแบบชาวโลก และ โลกุตระสุข คือ ความสุขเหนือชาวโลก (สุริยัญ ชูช่วย, 2545: 34-38)

1. โลกียสุข คือ ความสุขแบบชาวโลก ที่มีความอยาก ความปรารถนา ที่จะให้ได้มาในสิ่งที่ต้องการ เป็นความสุขที่พระพุทธศาสนาสอนแก่ผู้ที่มีชีวิตอยู่เป็นคฤหัสถ์หรือผู้ที่ ครองเรือนมีอยู่ 4 ประการ ดังนี้

1.1 อัตติสุข สุขเกิดจากความมีทรัพย์ คือความภูมิใจ เอิบอิ่มใจในทรัพย์ของตน

1.2 โภคสุข สุขเกิดจากการใช้กายหรรษ์ คือ ความภูมิใจ ที่เลี้ยงชีพ บำรุงบิดามารดา สามีน ภรรยา บุตร มิตร และบำเพ็ญสาธารณะประโยชน์

1.3 อนนสุข สุขเกิดจากความไม่เป็นหนี้ คือ ความภูมิใจ เอิบอ้อมใจว่า ตนเป็นอิสระไม่มีหนี้สิน

1.4 อนวัชสุข สุขเกิดจากความประพฤติไม่มีโทษ คือ ความภูมิใจ เอิบอ้อมใจว่า ตนมีความประพฤติสุจริตทั้งทางกาย วาจา และใจ (อง.จตุกก. 21/62/91)

2. โลกุตระสุข คือ ความสุขที่อยู่เหนือวิชาวโลก หมายถึง ความสุขอันเป็นเรื่องภายในจิตใจที่เกิดจากการปฏิบัติด้วยสติปัญญา ความสุขระดับนี้จะเข้าถึงได้ด้วยหลักอริยมรรค อันเป็นแนวทางแห่งการปฏิบัติของบุคคล เพื่อให้เกิดความดีสูงสุด

หลักอริยมรรค มี 8 ประการ ดังนี้ (พระธรรมปิฎก(ป.อ.ปยุตฺโต), 2542: 751)

1. สัมมาทิฐิ (ความเห็นชอบ) หมายถึง ทศนคติ ความเข้าใจ ความรู้แจ้งในอริยสัจ 4
2. สัมมาสังกัปปะ (ความดำริชอบ) หมายถึง การนึกคิดที่ถูกต้องตามทำนองคลองธรรม
3. สัมมาวาจา (มีวาจาชอบ) หมายถึง การพูดด้วยถ้อยคำที่ถูกต้อง อ่อนหวาน มีสาระแก่นสาร
4. สัมมากัมมันตะ (การกระทำชอบ) หมายถึง การกระทำที่ถูกต้อง ไม่ประพฤติดิตทำนองคลองธรรม
5. สัมมาอาชีวะ (การเลี้ยงชีพชอบ) หมายถึง การเลี้ยงชีพในทางที่ถูกต้องโดยชอบธรรม
6. สัมมาวายามะ (ความพยายามชอบ) หมายถึง ความเพียรพยายามที่ถูกต้องในสิ่งที่ดี
7. สัมมาสติ (ความระลึกชอบ) หมายถึง ความระลึกหรือการตั้งสติในทางที่ถูกต้อง
8. สัมมาสมาธิ (จิตตั้งมั่นชอบ) หมายถึง ความตั้งมั่นในคุณงามความดี (ที.ม.10/299/348)

หลักอริยมรรค 8 นี้ เป็นหลักการปฏิบัติที่วางให้เป็นแนวทางนำไปสู่ความสุข อันเป็นความสุขสูงสุดในทางพระพุทธศาสนาที่ถือว่าเป็นความสุขที่หลุดพ้นจากสังสารวัฏ คือ ไม่มีการเวียนว่ายตายเกิดอีกต่อไป และจัดเป็นความสุขระดับโลกุตระ เรียกว่า "นิพพาน" (สุริยัญ ชูช่วย, 2545: 34-38) ความสุขมีความสำคัญมากในทางพระพุทธศาสนา โดยเฉพาะในการปฏิบัติธรรมถือว่า พุทธจริยธรรมไม่แยกต่างหากจากความสุข ในการดำเนินชีวิตประจำวัน การทำความดีต่าง ๆ ทั่วไป ก็เรียกว่า "บุญ" มีพุทธพจน์ตรัสว่า "บุญเป็นชื่อของความสุข" (ขุ.อิติ.25/200/240:อง สดตก 23/59/90) ส่วนในการบำเพ็ญเพียรทางจิตหรือเจริญภาวนา ความสุขก็เป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้เกิดสมาธิ เมื่อจิตเป็นสมาธิบรรลุฌานแล้ว ความสุขก็เป็นองค์ประกอบของฌานและสูงขึ้นไปที่สุดของฌานจนไปสู่ความสุขที่ ประณิธานั้น คือ "นิพพาน" และนิพพานก็เป็นความสุข (พระธรรมปิฎก, 2539: 529)

แนวคิดเกี่ยวกับภูมิปัญญา

กรมส่งเสริมวัฒนธรรม กระทรวงวัฒนธรรม (2559) ได้กล่าวว่า ภูมิปัญญา หมายถึง องค์ความรู้ความสามารถและทักษะซึ่งมีการพัฒนาปรับปรุงให้เข้ากับวิถีชีวิต และให้สมดุลกับสภาพแวดล้อม และเหมาะสมกับยุคสมัย ภูมิปัญญาของไทยมีความเด่นชัดในหลายด้าน ทั้งด้านเกษตรกรรม ศิลปกรรม วรรณกรรมและภาษา ประเวศ วสี (2530 : 75) ได้กล่าวถึงความเป็นมาของภูมิปัญญาว่าเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นและดำรงอยู่กับสังคมมนุษย์มาช้านาน เป็นการดำรงอยู่ในชีวิตที่เกี่ยวข้องกับธรรมชาติของแต่ละท้องถิ่น โดมีการปรับสภาพการดำเนินชีวิตให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมธรรมชาติตามกาลเวลาเนื่องจากมนุษย์

เป็นสัตว์โลกที่พิเศษกว่าสัตว์อื่น ๆ แต่กฤษณา วงษาสันต์ (2542: 53) กล่าวว่า ภูมิปัญญาเป็นการเชื่อมโยงไปถึงประสบการณ์ความรู้ทางตรงของคนในท้องถิ่นที่ได้จากการสะสมประสบการณ์จากการทำงาน การประกอบอาชีพและการเรียนรู้จากธรรมชาติสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ในขณะที่ พชรินทร์ สิริสุนทร (2547) กล่าวว่า ภูมิปัญญา หมายถึง ผลึกขององค์ความรู้ที่มีเอกลักษณ์ซึ่งมนุษย์ในสังคมหนึ่งๆ คิดค้นขึ้นจากการบูรณาการระหว่างความคิดและความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับสรรพสิ่งรอบตัว และพัฒนาสุขประเสริฐ, (2558: 3-4) ได้กล่าวว่า ภูมิปัญญา (Wisdom) คือ องค์ความรู้ที่ทำให้ได้มีความสามารถในการทำกิจกรรม ตามที่ต้องการได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยเป็นลักษณะของการใช้ความรู้และประสบการณ์ได้อย่างชาญฉลาด ภูมิปัญญาจึงมีระดับของความเข้มข้นและความน่าเชื่อถือในเชิงวิชาการที่สูงกว่าความรู้และความคิด

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

สุจิตรา อ่อนค้อม (2523) ได้ศึกษาความสุขในทราศนะของพุทธปรัชญา พบว่าพุทธปรัชญาแบ่งความสุขออกเป็นสองประเภทคือ โลภียุสขกับโลกุตตรุสข และความสุขทั้งสองประเภทยังแบ่งเป็นระดับต่าง ๆ กัน ระดับต่ำสุดได้แก่กามสุข และระดับสูงสุดได้แก่निพพานสุข ตามทราศนะของพุทธปรัชญา ธรรมชาติของจิตมีหลายระดับ ดังนั้นจึงแสดงความสุขซึ่งบุคคลสามารถเข้าถึงได้ไว้หลายระดับที่แตกต่างกัน ในขณะที่ พิลิทธิ์ กอบบุญ (2558) ได้ศึกษาพุทธศิลป์พื้นถิ่นอีสานวิถีพุทธวิถีสุข พบว่า พุทธศิลป์พื้นถิ่นอีสานเป็นศิลปะของคนพื้นถิ่นอีสานที่เกี่ยวข้องกับพระพุทธศาสนาเป็นเครื่องมือทางศิลปะอย่างหนึ่งที่สามารถทำให้เราเข้าใจความคิด ชีวิต และวิถีวัฒนธรรมของคนในอดีตได้ และวิถีวัฒนธรรมนั้นได้ส่งต่อความสำคัญและมีบทบาทมาจนถึงปัจจุบัน ในขณะเดียวกันการสร้างสรรค์พุทธศิลป์อย่างประณีตก็สะท้อนให้เห็นความสุขในวิถีพุทธธรรมที่ลึกซึ้ง พุทธศิลป์พื้นถิ่นอีสานมิใช่เพียงการแสดงให้เห็นวิถีชีวิตที่มีความสุขสนุกสนานเท่านั้น แต่ยังสื่อถึงอุดมการณ์ ความเชื่อความศรัทธา และหลักพุทธธรรมที่ลึกซึ้งแยบคาย นอกจากนี้พุทธศิลป์ในอดีตสามารถเชื่อมโยง และสร้างความสุขให้กับคนอีสานในปัจจุบันได้เช่นเดียวกัน สอดคล้องกับงานวิจัยของประคอง นิมนานเหมินท์ (2558) ที่ได้ศึกษาประเพณีพิธีกรรมกับการเสริมสร้างความสุขชุมชน พบว่า ปัจจัยที่ยึดโยงผู้คนในแต่ละชุมชนให้มีความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน อยู่ร่วมกันอย่างสงบสุข และเป็นชุมชนเข้มแข็งมีหลายประการ ประเพณีพิธีกรรมบางอย่างน่าจะเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีบทบาทในการเสริมสร้างความสัมพันธ์ และความสงบสุขของผู้คนในชุมชนไม่มากก็น้อย

ส่วนเกรสร มัยจัน (2559: 673) ได้ศึกษาการสร้างความสุขด้วยจิตวิทยาเชิงบวกพบว่า มีหลายศาสตร์ที่พยายามศึกษาและอธิบายเกี่ยวกับความสุข แนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกเป็นแนวคิดหนึ่งที่ได้พัฒนาและถูกนำมาใช้เป็นแนวทางในการสร้างความสุข โดยการสร้างความสุขด้วยจิตวิทยาเชิงบวกนี้ประกอบด้วยข้อควรปฏิบัติ 8 ข้อ (การดูแลด้านร่างกาย 1 ข้อ การดูแลด้านจิตใจ 1 ข้อ การปรับความคิด 5 ข้อ และการกำหนดเป้าหมาย 1 ข้อ) โดยผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้นจากการปฏิบัติตามกระบวนการดังกล่าวคือช่วยให้บุคคลเกิดความสุขทั้งทางกายและทางใจตามมาในที่สุด และก้านทอง บุหระ (2560: 169) ได้ศึกษาทบทวนความหมาย แนวคิด และองค์ประกอบที่สำคัญขององค์กรแห่งความสุข พบว่า ปัจจัยแห่งความสำเร็จขององค์กรแห่งความสุขหรือ Healthy Workplace ควรต้องเริ่มต้นจากพนักงานก่อนเป็นอันดับแรก โดยองค์กรจะเป็นผู้สร้างสภาพแวดล้อมที่ร่ายรอบให้เอื้อต่อ

ความสุข ก่อนขยายอิทธิพลของความสุขในวงกว้างออกไป สิ่งที่สำคัญที่สุดคือ ความร่วมมือของทุกคนที่จะสร้างองค์กรแห่งความสุขร่วมกัน

ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research)

เครื่องมือที่ใช้วิจัย ผู้ศึกษาวิจัยใช้เครื่องมือเก็บข้อมูลดังนี้

1. แบบสัมภาษณ์ที่มีโครงสร้าง (Structured Interview) เพื่อใช้สัมภาษณ์ผู้เข้าร่วมสนทนา ประกอบด้วย 2 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 องค์กรประกอบและปัจจัยภายนอก ข้อมูลเกี่ยวกับลักษณะส่วนบุคคล การศึกษา อาชีพ รายได้ ที่อยู่อาศัย ชีวิตครอบครัว สุขภาพ การคมนาคมและการสื่อสาร สิ่งแวดล้อม และการมีส่วนร่วม ส่วนที่ 2 องค์กรประกอบและปัจจัยภายใน (สุขภาพจิต)

2. การสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (In-Depth Interview Guideline) เพื่อใช้สัมภาษณ์กลุ่มผู้รู้ ที่มีประเด็นคำถามที่เกี่ยวกับวิถีแห่งความสุข โดยใช้วิธีแบบการสนทนากลุ่ม (Focused Group Guideline) เพื่อหาข้อสรุป และความชัดเจนเกี่ยวกับรูปแบบวิถีแห่งความสุขบนพื้นฐานพุทธธรรม

การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้ศึกษาวิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูลจากเอกสารและจากการลงภาคสนามซึ่งมีวิธีการเก็บข้อมูลดังต่อไปนี้

1. การเก็บรวบรวมข้อมูลจากเอกสาร เป็นข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Data) ที่เก็บรวบรวมได้จากเอกสาร งานวิจัยหรือที่มีการศึกษาไว้ในประเด็นที่เกี่ยวกับวิถีแห่งความสุขบนพื้นฐานพุทธธรรม และภูมิปัญญา ตลอดจนถึงความรู้เกี่ยวกับการดำเนินชีวิต วัฒนธรรม แนวคิด และทฤษฎีทางด้านความสุข หลักพุทธธรรม ภูมิปัญญา โดยรวบรวมแยกประเด็นไว้ตามเนื้อหา

2. การเก็บรวบรวมข้อมูลจากภาคสนาม เป็นข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Data) ที่เก็บรวบรวมได้จากพื้นที่ ที่ทำการศึกษาวิจัยโดยวิธีการการสัมภาษณ์เจาะลึก (In-Depth Interview Guideline) แจกแบบสัมภาษณ์ที่มีโครงสร้าง (Structured Interview) และการสนทนากลุ่ม (Focused Group) โดยผู้ศึกษาวิจัยดำเนินการตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

2.1 การสัมภาษณ์ที่เป็นทางการกับกลุ่มผู้รู้ และกลุ่มบุคคลทั่วไปตามกรอบแนวคิดการวิจัย ที่เกี่ยวกับองค์ประกอบและปัจจัยที่มีผลต่อวิถีแห่งความสุข และรูปแบบการดำเนินชีวิตที่เหมาะสม

2.2 การสัมภาษณ์เจาะลึกกลุ่มผู้รู้ โดยสนทนาริยสนทนา ถึงรูปแบบการดำเนินชีวิตที่เหมาะสมกับวิถีแห่งความสุขบนพื้นฐานพุทธธรรมและภูมิปัญญา จำนวน 20 คน และผู้เข้าร่วมอีกจำนวน 30 คน เพื่อปรึกษาหารือและหาข้อสรุปประเด็นต่าง ๆ ของรูปแบบที่เหมาะสมในเชิงความสัมพันธ์กับวิถีแห่งความสุขบนพื้นฐานพุทธธรรมและภูมิปัญญา

การจัดการข้อมูล ผู้ศึกษาวิจัยดำเนินการนำข้อมูลที่ได้มาจากการศึกษาเอกสาร และข้อมูลจากภาคสนาม โดยแยกตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย ดังต่อไปนี้

1. นำข้อมูลที่เก็บรวบรวมได้จากเอกสารต่าง ๆ มาศึกษาอย่างละเอียด พร้อมจัดระบบหมวดหมู่ ตามความมุ่งหมายของการศึกษาวิจัย ที่กำหนดไว้

2. นำข้อมูลจากภาคสนาม ที่เก็บรวบรวมได้จากการสัมภาษณ์ และการสนทนากลุ่ม ซึ่งได้เก็บรวบรวมทั้งที่เป็นเอกสารแบบสัมภาษณ์ และบันทึกไว้ในแถบบันทึกเสียง นำมาถอดความแยกประเภท จัดทำข้อมูลให้เป็นหมวดหมู่ และสรุปข้อมูลสาระสำคัญตรงตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย

3. นำข้อมูลทั้งที่เก็บรวบรวมได้จากเอกสาร และข้อมูลภาคสนามมาตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูลโดยใช้วิธีการวิเคราะห์แบบสามเส้า (Triangulation) คือ (สุภางค์ จันทวานิช, 2554: 129-130)

สุภางค์ จันทวานิช (2554: 32) ได้สรุปไว้ว่า หลักของการตรวจสอบข้อมูลแบบสามเส้า คือ การไม่เชื่อข้อมูลจากแหล่งใดแหล่งหนึ่งเพียงอย่างเดียว นักศึกษาวิจัยจำเป็นต้องแสวงหาข้อเท็จจริงที่เป็นความจริงมากที่สุด โดยใช้วิธีการตรวจสอบข้อมูลแบบสามเส้า ดังนี้

1. วิธีการเก็บข้อมูลโดยใช้วิธีตรวจสอบที่ต่างกันออกไป (methodological triangulation)
2. แหล่งข้อมูลที่ต้องตรวจสอบต้องหลากหลาย (data triangulation) โดยใช้วิธีการเปลี่ยนสถานที่ บุคคล และเวลา ที่ให้ข้อมูล
3. ผู้เก็บข้อมูลตรวจสอบโดยใช้ผู้เก็บต่างกัน (investigator triangulation)

การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้ศึกษาวิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย โดยการนำข้อมูลที่ได้จากการเก็บรวบรวมจากเอกสาร และข้อมูลภาคสนามที่ได้จากการสัมภาษณ์ และสนทนากลุ่มมาทำการวิเคราะห์ข้อมูล ดังต่อไปนี้

1. การวิเคราะห์แบบอุปนัย (Analytic Induction) คือ ใช้การความ สรุปข้อมูลจากรูปธรรม หรือปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นจริง ที่มองเห็นได้
2. วิเคราะห์โดยการจำแนกชนิดข้อมูล (Typological Analysis) คือ การแจกแจงข้อมูลเป็นชนิด ๆ (Typologies) ตามเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องกันไป โดยการใช้แนวคิด และทฤษฎีเป็นแนวทางในการใช้วิเคราะห์ ถึงปัจจัยที่มีผลต่อวิถีแห่งความสุขบนพื้นฐานพุทธธรรมและภูมิปัญญา และรูปแบบที่เหมาะสมในเชิงความสัมพันธ์ระหว่างวิถีแห่งความสุขกับพุทธธรรมและภูมิปัญญา (สุภางค์ จันทวานิช, 2554: 131-137)

ผลการวิจัย

1. องค์ประกอบและปัจจัยวิถีแห่งความสุขของชาวบ้านชุมชนวัดเจ้าวัด ต.เจ้าวัด อ.บ้านไร่ อุทัยธานี แบ่งเป็น 2 ส่วน คือ องค์ประกอบและปัจจัยภายนอก องค์ประกอบและปัจจัยภายใน

1.1 องค์ประกอบและปัจจัยภายนอก คือ การศึกษา อาชีพ รายได้ การคมนาคมและการสื่อสาร พฤติกรรมการดูแลสุขภาพสิ่งแวดล้อม และการมีส่วนร่วม

1.1.2 ระดับการศึกษา พบว่าผู้เข้าร่วมสนทนามีระดับการศึกษาประถมศึกษาปีที่ 4 มากที่สุด จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 262.

1.1.2 อาชีพ พบว่าผู้เข้าร่วมสนทนาที่มีอาชีพเกษตรกรมีจำนวนมากที่สุด คือ 36 คน คิดเป็นร้อยละ 72

1.1.3 รายได้รวมของครอบครัวต่อเดือน พบว่าผู้เข้าร่วมสนทนาที่มีรายได้เฉลี่ยของทุกคนในครอบครัวรวมกันต่อเดือน ไม่เกิน 4,999 บาท มากที่สุด จำนวน 25 คน คิดเป็นร้อยละ 50

1.1.4 การคมนาคมและการสื่อสาร พบว่า มีถนนสายหลักบ้านไร่-ลานสัก สายรอง ในชุมชนบางซอยยังเป็นถนนลูกรัง ส่วนการสื่อสาร ในชุมชนมีเครือข่ายโทรศัพท์ค่ายต่าง ๆ สามารถดูทีวี และมีหอกระจายข่าวในชุมชน แต่ไม่ดังทั่วถึงชุมชน

1.1.5 พฤติกรรมการดูแลอนามัยสิ่งแวดล้อม

ตารางที่ 1

พฤติกรรม	ปฏิบัติ							
	ไม่เคยปฏิบัติ	ร้อยละ	เป็นประจำ	ร้อยละ	บางครั้ง	ร้อยละ	นานๆครั้ง	ร้อยละ
1. คัดแยกขยะก่อนนำไปทิ้ง	2	4	29	58	17	34	2	4
2. ทำความสะอาดที่อยู่อาศัยทุกวัน (กวาดและถูบ้าน)	0	0	39	78	10	20	1	2
3. ทำความสะอาดที่ประกอบอาหาร/ครัว ทุกครั้ง	1	2	41	82	8	16	0	0
4. มีส่วนร่วมในกิจกรรมของหมู่บ้าน/ชุมชนในการรักษาสีสิ่งแวดล้อมในชุมชน	0	0	26	52	20	40	4	8
5. ล้างทำความสะอาดห้องน้ำสัปดาห์ละ 1 ครั้ง	0	0	43	86	6	12	1	2
6. หลีกเลี่ยงการใช้วัสดุที่มีผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม เช่น โฟม ถุงพลาสติกที่ไม่ย่อยสลาย	2	4	15	30	25	50	8	16

1.1.6 การมีส่วนร่วมในชุมชน

ตารางที่ 2

การมีส่วนร่วมในชุมชน (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)							
	ไม่มี	มี					
		กลุ่ม ฉาปนกิจ	กลุ่มจิตอาสา	กลุ่ม อสม.	กรรมการชุมชน	กรรมการวัด	อื่น ๆ
จำนวน	5	15	15	15	4	3	6
ร้อยละ	10	30	30	30	8	6	12

1.2 องค์ประกอบและปัจจัยภายใน (ตนเอง) คือ ร่างกาย จิตใจ (จิตวิญญาณ) และสติปัญญา

1.2.1 ร่างกาย

ตารางที่ 3

1.1 ข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพ ในรอบ 1 ปีที่ผ่านมาท่านเคยไปรับการตรวจร่างกายอะไรบ้าง						
ที่	รายการ	เคย	ร้อยละ	ไม่เคย	ร้อยละ	
1	การตรวจร่างกายประจำปี	32	64	18	36	
2	การตรวจระดับความดันโลหิต	44	88	6	12	
3	การตรวจระดับน้ำตาลในเลือด	43	86	7	14	

1.1 ข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพ ในรอบ 1 ปีที่ผ่านมาท่านเคยไปรับการตรวจร่างกายอะไรบ้าง					
ที่	รายการ	เคย	ร้อยละ	ไม่เคย	ร้อยละ
4	การชั่งน้ำหนัก และวัดส่วนสูง	50	100	0	0
5	การตรวจฟันและชุดหินปูน	42	84	8	16

ตารางที่ 4

1.2 ข้อมูลพฤติกรรมการบริโภคอาหาร								
พฤติกรรม	ความถี่ในการปฏิบัติในรอบ 3 เดือน							
	ไม่เคยปฏิบัติ	%	เป็นประจำ	%	บางครั้ง	%	นาน ๆ ครั้ง	%
1. รับประทานอาหารครบ 3 มื้อใน 1 วัน	2	4	40	80	8	16	0	0
2. รับประทานอาหาร ครบ 5 หมู่	4	8	18	36	25	50	3	6
3. รับประทานอาหารประเภทเนื้อที่ปรุงสุก	3	6	34	68	10	20	3	6
4. ลดการกินอาหารไขมันสูง	2	4	2	4	40	80	6	12
5. ดื่มน้ำอย่างน้อยไม่ต่ำกว่าวันละ 8 แก้ว	1	2	27	54	18	36	4	8
1.3 ข้อมูลพฤติกรรมการออกกำลังกาย								
1. ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ความแรงระดับปานกลาง อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน ๆ ละ 30 นาที	3	6	10	20	25	50	12	24
2. ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ความแรงระดับหนัก อย่างน้อยสัปดาห์ละ 2-3 วัน อย่างน้อยวันละ 20 นาที	13	26	3	6	17	34	17	34
3. มีการเคลื่อนไหวในการทำงาน บ้านงานอาชีพ เช่น ทำงานบ้าน/ทำสวน/ทำไร่/ทำนา อย่างน้อยวันละ 30 นาที สัปดาห์ละ 5 วัน	1	2	32	64	16	32	1	2

1.2.2 จิตใจ (จิตวิญญาณ)

ตารางที่ 5

ข้อที่	คำถาม	ไม่เคย	ร้อยละ	เล็กน้อย	ร้อยละ	มาก	ร้อยละ	มากที่สุด	ร้อยละ
1	ท่านรู้สึกว่าคุณค่าของท่านมีความสุข	0	0	9	18	37	74	4	8
2	ท่านรู้สึกภูมิใจในตนเอง	0	0	6	12	39	78	5	10
3	ท่านพึงพอใจในรูปร่างหน้าตาของท่าน	0	0	8	16	38	76	4	8

ข้อที่	คำถาม	ไม่ เลย	ร้อย ละ	เล็ก น้อย	ร้อย ละ	มาก	ร้อย ละ	มาก ที่สุด	ร้อย ละ
4	ท่านมีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนบ้าน	0	0	6	12	40	80	4	8
5	ถ้าสิ่งต่างๆ ไม่เป็นไปตามที่คาดหวัง ท่านจะรู้สึกหงุดหงิด	3	6	28	56	17	34	2	4

ตารางที่ 6

พฤติกรรมที่แสดงออกถึงจิตใจ (จิตวิญญาณ)								
พฤติกรรม	ไม่เคย ปฏิบัติ	ปฏิบัติ						
		ร้อย ละ	เป็น ประจำ	ร้อย ละ	บาง ครั้ง	ร้อย ละ	นานๆ ครั้ง	ร้อย ละ
1. เมื่อมีเรื่องไม่สบายใจ ท่านผ่อนคลาย ความเครียดด้วยวิธีใดต่อไปนี้บ้าง								
1.1 สวดมนต์/นั่งสมาธิไหว้พระ	6	12	15	30	22	44	7	14
1.2 ดูหนัง ฟังเพลง ร้องเพลง	2	4	24	48	20	40	4	8
1.3 ปลุกต้นไม้	4	8	12	24	29	58	5	10
1.4 ออกกำลังกาย	2	4	11	22	27	54	10	20
1.5 ปรึกษาพูดคุยกับเพื่อนๆ หรือ สมาชิกในครอบครัว	2	4	24	48	23	46	1	2
2. ควบคุมอารมณ์ตนเองได้เมื่อรู้สึกโกรธ เช่น ไม่ขวางปาลิ่งของ	22	44	10	20	14	28	4	8
3. ท่านทำกิจกรรมร่วมกับสมาชิกใน ครอบครัว	0	0	34	68	12	24	4	8
4. มีกิจกรรมร่วมกันกับสมาชิกใน ครอบครัวตามเทศกาลต่าง ๆ เช่น ทำบุญ/ พักผ่อน	0	0	34	68	14	28	2	4
5. มีกิจกรรมสันตนาการร่วมกับ เพื่อนเก่า เพื่อนร่วมงาน ชมรมต่างๆ	1	2	11	22	33	66	5	10

1.2.3 สถิติปัญญา (IQ) เกณฑ์ทดสอบสติปัญญาของเวคส์เลอร์ (ชัยพร วิชชาวุธ, 2525) เกณฑ์คะแนน 80 ขึ้นไป ระดับสูง คะแนนระหว่าง 40-79 ระดับปกติ คะแนนต่ำกว่า 40 ระดับต่ำ พบว่า การประเมิน IQ 5 ข้อ เรียงจากข้อที่ทำถูกมากไปถูกน้อย ตามลำดับ ข้อที่ 5-3-2-4 และ 1 ไม่เลย จากผู้ประเมินทั้งหมดจำนวน 29 คน คะแนนรวม 34 คิดเป็นร้อยละ 23.44 นับว่าอยู่ในระดับต่ำกว่าปกติ

2. องค์ความรู้ภูมิปัญญาชาวบ้านในด้านคุณธรรมจริยธรรมที่ก่อให้เกิดความสุขที่แท้จริงและยั่งยืน

จากการสัมภาษณ์เจาะลึกกลุ่มตัวอย่างผู้มีภูมิปัญญาจำนวน 20 คน โดยสุนทรียสนทนา สัมภาษณ์ ในประเด็นสนทนา วิถีแห่งความสุขบนพื้นฐานพุทธธรรมและภูมิปัญญา

พระอธิการรัตนวิทย์ กันตวิโร ผู้มีภูมิปัญญาพุทธธรรมนำชีวิตให้มีความสุข ท่านเป็นผู้นำทางจิตวิญญาณของชุมชน กล่าวว่า “จิตใจนี้เป็นสิ่งสำคัญที่สุด พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า ทำความดีให้ถึงพร้อม หลักพุทธธรรม นับว่าเป็นสิ่งสำคัญในการดำเนินชีวิตของชาวพุทธที่น้อมนำไปประพฤติปฏิบัติ ทำให้เกิดผลดีกับชีวิตและครอบครัว ตลอดจนสังคมที่ดีด้วย วิถีแห่งความสุข จะต้องประกอบกันทั้งกายและจิต กายมีสุขภาพดี มีปัจจัยสี่บริบูรณ์ จิตเสริมพลังด้วยธรรมะ มีศีลธรรม อารมณ์ดีมีเมตตา ทำให้โลกสงบสุขได้”

นายมัน ซ้อนใจ หมอдинประจำตำบล ผู้มีภูมิปัญญาด้านดิน เมื่อดินมีปัญหาจะให้คำแนะนำกับชาวบ้าน กล่าวว่า “วิถีแห่งความสุข ก็คงจะเป็นการดำเนินชีวิตตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงของพ่อหลวง ร.9 ใช้ชีวิตตามธรรมชาติ รับประทานอาหารจากธรรมชาติปลอดสารพิษ อากาศที่บริสุทธิ์อยู่กับครอบครัวที่อบอุ่น”

นายคำจริง หอมลำดวน ผู้มีภูมิปัญญาการทำไม้กวาดก้านมะพร้าว และไม่กวาดขนอ่อน (ดอกหญ้า) สอนวิธีถักไม้กวาดให้ฟรี เป็นวิทยาทานกับผู้สนใจ กล่าวว่า “ความสุข ความอยู่ดี กินดี มีศีลธรรม เป็นคนดีของสังคม ใช้ชีวิตตามวิถีพุทธวิถีธรรมทำให้เป็นวิถีแห่งความสุขอย่างแท้จริง”

นางทองบุญ หมอลำดวน ผู้มีภูมิปัญญาสมุนไพร ปลูกสมุนไพรไว้มากมายหลายชนิด กล่าวว่า “การไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ ชีวิตที่ขาดไม่ได้ คือ ปัจจัยสี่ อันได้แก่ อาหาร ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม และยารักษาโรค ความรู้ทั้งสี่และการแสวงหาด้วยความสุจริตธรรม ก็ทำให้เราดำเนินชีวิตตามรูปแบบวิถีแห่งความสุข”

นางบรรจง ศรีบุญเพ็ง ผู้มีภูมิปัญญาทำพรมเช็ดเท้าจากเศษผ้าเหลือ มีกลุ่มสมาชิกเย็บผ้าและทำพรมเช็ดเท้า และรับสมาชิกสอนฟรี กล่าวว่า “การทำอาชีพอยู่กับบ้านก็มีความสุขแล้ว ไม่เบียดเบียนใคร ชีวิตที่พออยู่พอกิน ก็เป็นวิถีแห่งความสุขได้”

นางรอด ธีระการ ผู้มีภูมิปัญญาการทำปลาร้า เพื่อแปรรูปอาหารไว้รับประทาน รสชาติดี สอนให้ฟรี กล่าวว่า “ความสุขที่พอเพียง ไม่มากเกินไปไม่น้อยเกินไป ทำบุญทำทานสะสมบุญบารมี สุวิถีแห่งความสุข”

นางสมควร ภิรมนัต ผู้มีภูมิปัญญาการทำขนมโบราณ สนใจสอนให้ฟรี กล่าวว่า “ความสุขที่ได้ทำ ได้กิน ได้สนทนา ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน สร้างความผูกพันกับครอบครัวคนในชุมชน เป็นวิถีแห่งความสุข”

นางสาวนิตยา สาลีสุข ผู้มีภูมิปัญญาการถักโครเชต์ ถักเสื้อวินส ถักตุ๊กตาไหมพรมยัดใยสังเคราะห์ ส่วนใหญ่เป็นพวงกุญแจ สอนให้ฟรี กล่าวว่า “ความสุขที่ได้สร้างสรรค์ผลงานใหม่ เห็นคนชอบผลิตภัณฑ์ของเรา ก็มีความสุข ซึ่งเป็นอาชีพอิสระที่สร้างสรรค์ แต่ก็แบ่งปันความรู้ให้คนที่สนใจด้วยความเมตตาธรรม”

นายคำรง ดิวัน ผู้มีภูมิปัญญาทำเครื่องมือประมง การถักแห ถักสวิง สอนเป็นวิทยาทานฟรี กล่าวว่า “ความสุขเป็นสิ่งที่เราสร้างได้ ด้วยภูมิปัญญา ประกอบอาชีพสุจริต มีความพอเพียงกับชีวิต มีศีลธรรม ช่วยเหลือแบ่งปันกันในการอยู่ร่วม”

นายฉลอง เชื้อโพหนอง ผู้มีภูมิปัญญาก่อสร้างบ้าน งานต่อเติมบ้าน ใครสนใจมาเรียนรู้ด้วยกัน กล่าวว่า “ความสุขที่อยู่กับความจริง ชีวิตมีทั้งทุกข์และสุข ถ้าเราทำใจยอมรับมัน ก็สุขแล้ว”

นางปราณี หงส์เวียงจันทร์ ผู้มีภูมิปัญญาการปลูกหม่อนเลี้ยงไหม ถ้าใครสนใจไปเรียนรู้ได้กล่าวว่า “ความสุขที่รักษาดี ทำบุญต่อบาตร อยู่กับลูกหลาน ครอบครัวอบอุ่น”

นางลักขณะ แป้นห้วย ผู้มีภูมิปัญญาการทำคุสั่วว์ เลี้ยงวัว กระบือ ไก่ กล่าวว่า “ชีวิตที่อยู่กับครอบครัว มีบ้านอยู่ มีอาหารเพียงพอ มีเครื่องนุ่งห่ม และมียารักษาโรค ยามเจ็บป่วย ตั้งตนอยู่ในศีลธรรมอันดี เป็นวิถีแห่งความสุขแล้ว”

นายทวี เท่งฮวง ผู้มีภูมิปัญญาการขยายพันธุ์ไม้ วิธีการมีหลากหลาย กล่าวว่า “วิถีชีวิตที่ทำให้มีความสุขก็ไม่มีอะไรมาก ยึดหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของพ่อหลวง ร.9 สามห่วง คือ พอประมาณ มีเหตุผล มีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี และสองเงื่อนไข ได้แก่ ความรู้ และคุณธรรม”

นางสนธิ ศรีคล้าย ผู้มีภูมิปัญญา การโพยน้ำคา ตั้งกลุ่มโพยน้ำคา หรือเรียกกันว่า “กลุ่มกองแฝก” กล่าวว่า “ความสุขเป็นสิ่งที่เราสร้างเองได้ อยู่กับอาชีพที่พอเพียง มีรายได้ถึงแม้จะไม่ร่ำรวยแต่ก็ไม่เป็นหนี้ มีความสุข และเราจะต้องมีคุณธรรมด้วย”

สำเนียง แป้นห้วย ผู้มีภูมิปัญญาสร้างครอบครัวอบอุ่น มีหลัก 4 ย คือ 1) ยอมให้ ก่อนที่เราจะเป็นผู้รับ เราควรเปลี่ยนตัวเองให้เป็นผู้ให้เสียก่อน 2) ยอมเจียม ไม่ว่าจะเป็นความขัดแย้งใด ๆ หากมีแต่ผู้พูด ไม่มีผู้ฟัง ก็จะไม่มีความเข้าใจกัน 4) ยอมรับความต่าง ทุกครอบครัวย่อมมีทั้งผู้อาวุโสและลูกหลานที่ต้องอยู่ร่วมกัน ซึ่งแต่ละคนก็มีความคิดในมุมต่างกัน ยอมเพียงแค่นี้ 4 ข้อนี้ ก็จะทำให้ครอบครัวสร้างรอยยิ้ม มีแต่ความสุขตลอดไป กล่าวว่า “ครอบครัวเป็นสถาบันทางสังคมที่สำคัญที่สุด เราจะต้องสร้างครอบครัวให้แข็งแรงยึดหลักธรรม เช่น ศีล 5 การให้ทาน สวดมนต์ไหว้พระ การให้อภัยต่อกัน ก็จะทำให้ครอบครัวมีความสุขตามวิถีแห่งความสุขบนพื้นฐานพุทธธรรมและภูมิปัญญา”

นางสมจิตร์ อนุจันทร์ ผู้มีภูมิปัญญา การถนอมอาหาร ทำปลาอย่าง เพื่อเก็บไว้รับประทานได้นาน ๆ ใครสนใจสอนให้ฟรี กล่าวว่า “ความสุขกับภูมิปัญญาถิ่นดีมีสุข ด้วยธรรมะ ธรรมชาติ รักษาดีให้ดี รู้จักแบ่งปัน เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่กัน ชีวิตก็มีความสุข นิเวศแห่งความสุขที่แท้จริง”

นางพิมพ์ เพ็ชรลำ ผู้มีภูมิปัญญาการทอผ้า ผ้าทอบ้านไร่ นับว่าเป็นผลิตภัณฑ์ขึ้นชื่อให้กับอำเภอบ้านไร่ กล่าวว่า “การทอผ้า ก็สามารถสร้างรายได้ให้กับครอบครัวทำอยู่กับบ้านเป็นสัมมาอาชีพ ใช้ชีวิตอยู่กับครอบครัวก็มีความสุข มีความอบอุ่น ดูแลซึ่งกันและกัน มีจิตอาสาดูแลสิ่งแวดล้อมสาธารณประโยชน์ร่วมกัน ทำบุญ ตามเทศกาลต่าง ๆ ก็เป็นวิถีแห่งความสุขแบบบ้านๆ”

นางพัชรพร คำมี ผู้มีภูมิปัญญาการทำปลาร้าหมู หรือร้าหมู กล่าวว่า “ความสุขที่ได้ทำและอยู่กับครอบครัวทำอาหารอร่อยให้คนได้รับประทาน เห็นเขามีความสุขเราก็มีความสุขด้วย การแบ่งปันเป็นสิ่งสำคัญในสังคมที่พึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน พอเพียงกับการเป็นอยู่เดินทางสายกลาง ตั้งอยู่ในความถูกต้อง คือ ถูกต้องตามหลักศีลธรรม ตามกฎหมายบ้านเมือง ตามวัฒนธรรมประเพณีที่ดีงาม”

นางเนินปอ ชีร์วัน ผู้มีภูมิปัญญาสานตะกร้าพลาสติก ถ้าใครสนใจสอนให้ฟรี กล่าวว่า “ความสุขเป็นสิ่งที่ทุกคนแสวงหาตลอดชีวิต แต่ชีวิตในโลกนี้ มิใช่มีแต่ความสุข ความทุกข์เป็นสิ่งที่พบเห็นได้ ดังนั้น ธรรมชาติชีวิตก็จะมีทั้งความสุขและความทุกข์ แล้วแต่ชีวิตใครจะสร้างเหตุทุกข์หรือสุข ถ้าสร้างเหตุสุข ชีวิตก็มีผลสุข ถ้าสร้างเหตุทุกข์ ชีวิตก็มีผลทุกข์ เหตุสุขก็คือคิด พุด ทำแต่ความดี มีศีลธรรม นี่เป็นเหตุสุข หรือเป็นรูปแบบของวิถีแห่งความสุข”

นางรำพึง อุ่มพิมพ์ ผู้มีภูมิปัญญา นวดแผนไทย นวดเพื่อผ่อนคลาย กล่าวว่า “เรามีวิชาความรู้ด้านนวดแผนไทย ก็ช่วยรักษาสุขภาพเบื้องต้นได้ทำให้วิถีชีวิตมีความสุข การไม่มีโรคเป็นลาภอัน

ประเสริฐ รักษาสุขภาพคนในครอบครัวหรือใครที่มาช่วยก็ยินดีรักษาให้ เป็นการช่วยเหลือมนุษย์ด้วยกัน”

อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ ดังนี้

1. การศึกษาองค์ประกอบและปัจจัยวิถีแห่งความสุขของชาวบ้านชุมชนวัดเจ้าวัด ตำบลเจ้าวัด อำเภอบ้านไร่ จังหวัดอุทัยธานี แบ่งเป็น 2 ส่วน คือ องค์ประกอบและปัจจัยภายนอก ได้แก่ การศึกษา อาชีพ รายได้ การคมนาคมและการสื่อสาร พฤติกรรมการดูแลสุขภาพสิ่งแวดล้อม และการมีส่วนร่วม ส่วนองค์ประกอบและปัจจัยภายใน ได้แก่ ร่างกาย จิตใจ (จิตวิญญาณ) และสติปัญญา ผลการศึกษามีความสอดคล้อง และแตกต่างบางประการกับบทความของวณิ ปิ่นประทีป และสุรณี พิพัฒน์โรจนกุล (บรรณาธิการ) (2548) กล่าวว่า ความสุขซึ่งเป็นรูปธรรม และการวัดเชิงภาวะวิสัย (Objective) โดยมีดัชนีชี้วัดองค์ประกอบความสุขจากภายนอก เช่น สุขภาพ ระดับการศึกษาการทำงานและสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ 2) องค์ประกอบและปัจจัยภายในนำไปสู่วิถีแห่งความสุข จากการศึกษาวิจัยพบว่า ด้านสุขภาพจิตโดยส่วนมากจะมีสุขภาพจิตดี มีอารมณ์ดี ด้านสติปัญญา (IQ) โดยรวมแล้วอยู่ในระดับต่ำ ด้านอารมณ์ (EQ) ทั้ง 3 ด้าน ดี เก่ง สุข โดยรวมแล้วอยู่ในระดับปกติ

2. การศึกษาองค์ความรู้ภูมิปัญญาชาวบ้านในด้านคุณธรรมจริยธรรมที่ก่อให้เกิดความสุขที่แท้จริงและยั่งยืน ผลการศึกษพบว่า ภูมิปัญญาชาวบ้านที่ก่อให้เกิดความสุข ด้านอาชีพมีความหลากหลายที่สร้างรายได้ให้กับครอบครัว เช่น การทำไม้กวาดก้านมะพร้าว การแกะสลักจากเส้นพลาสติก การถักโครเช เสื้อไหมพรม การทำพรหมเช็ดเท้าจากเศษผ้า การทำเกษตรผสมผสานการเลี้ยงสัตว์ สมุนไพรรักษาโรค แปรรูปอาหาร หมูร่ำ ปลาร่ำ และภูมิปัญญาการดำเนินชีวิต ครอบครัวอบอุ่น มีความรักความสามัคคี รู้จักการให้อภัย ทำบุญตักบาตร แบ่งปัน มีศีลธรรม ซึ่งเป็นวิถีแห่งความสุขในท้องถิ่น เหมือนกับเครือญาติ ซึ่งสอดคล้องกับผลงานวิจัยของอุทัยวรรณ ภูเทศ (2561) พบว่า กระบวนการจัดการความรู้ในการประกอบอาชีพเป็นผลสืบเนื่องมาจากการใช้ระบบความสัมพันธ์แบบเครือญาติที่มีอยู่ในกลุ่มย่อยหรือระหว่างกลุ่มย่อยเป็นกลไกในการยึดโยงให้ครัวเรือนผู้ประกอบอาชีพร่วมกันแลกเปลี่ยนเรียนรู้แบ่งปันข้อมูลด้วยความเอื้ออาทรซึ่งกันและกัน ซึ่งเป็นภูมิปัญญาชาวบ้านที่มีความเอื้ออาทรกัน ในประเด็นคุณธรรมจริยธรรมยังสอดคล้องกับแนวคิดของพระไพศาล วิสาโล (2553) กล่าวว่า ตามหลักพระพุทธศาสนาคนเราจะมีความสุขได้อยู่ที่ “ใจ” อากาศ สิ่งแวดล้อม หรือแม้กระทั่งสุขภาพก็มีส่วน แต่ไม่ใช่เรื่องหลัก เพราะว่าคนที่เจ็บป่วยเขาก็มีความสุขได้ และท่านพุทธทาสภิกขุ (2542) ได้ให้ความหมายของความสุขว่าความสุขเกิดจากปัจจัยภายใน หมายถึงการเป็นอิสระจากความโลภ ความโกรธและความหลงและความสุขจากปัจจัยภายนอกหมายถึงความสุขจากการเป็นเจ้าของวัตถุ ดังนั้นวิถีแห่งความสุขบนพื้นฐานพุทธธรรม และภูมิปัญญา เป็นวิถีของสังคมไทยที่ดำเนินชีวิตด้วยภูมิรู้ภูมิปัญญาของบรรพบุรุษสืบทอดมานานและกลมกลืนกับวิถีพุทธ การให้ ทาน มีศีลธรรม เจริญภavana มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ตลอดถึงมีเมตตาธรรมต่อกัน

ข้อเสนอแนะ

ภาครัฐควรส่งเสริมพัฒนาต่อยอดภูมิปัญญาท้องถิ่นให้ได้มาตรฐานสากลเพื่อสร้างรายได้ให้กับชุมชนและประเทศในส่วนร่วม และส่งเสริมควบคู่ไปด้วยคือด้านคุณธรรมจริยธรรมอันเป็นตัวชี้วัดสังคมมีความสุขได้เป็นอย่างดี

ในการทำวิจัยต่อไปควรศึกษาต่อยอดสร้างนวัตกรรมต้นแบบวิถีแห่งความสุขของชุมชนครอบคลุมทุกด้าน เช่น เศรษฐกิจ สังคม การเมือง วัฒนธรรม การศึกษา สุขภาพ และคุณธรรมจริยธรรม

เอกสารอ้างอิง

- กรมส่งเสริมวัฒนธรรม กระทรวงวัฒนธรรม. (2559). *วัฒนธรรม วิถีชีวิตและภูมิปัญญา*. กรุงเทพฯ: รุ่งศิลป์การพิมพ์.
- กรมสุขภาพจิตกระทรวงสาธารณสุข. (2552). *แผนยุทธศาสตร์กรมสุขภาพจิต ตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจสังคมแห่งชาติฉบับที่ 10 (2550-2554)*. กรุงเทพฯ: บริษัทละมอมจำกัด.
- กฤษณา วงษาสันต์ และคณะ. (2542). *วิถีไทย*. กรุงเทพฯ: เจริญเวฟเอดดูเคชั่น.
- ก้านทอง บุหว่า. (2560). องค์การแห่งความสุข: แนวคิด กระบวนการ และบทบาทของนักบริหารทรัพยากรมนุษย์. *วารสารวิทยบริการ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์*. 28(3), 169.
- เกสร มัยจิน. (2559). การสร้างความสุขด้วยจิตวิทยาเชิงบวก. *วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี*. 24(4), ปทุมธานี: คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต.
- ธนภณ สมหวัง. (2543). พุทธธรรม : คู่มือมนุษย์ศตวรรษที่ 21. *มติชนรายวัน*. (11 มกราคม 2543).
- ประคอง นิยมมานเหมินท์. (2558). ประเพณีพิธีกรรมกับการเสริมสร้างความสุขชุมชน. *รายงานการประชุมวิชาการระดับชาติ วิถีแห่งความสุขชุมชน*. พิษณุโลก: มหาวิทยาลัยนเรศวร.
- ประเวศ วะสี. (2530). *ภูมิปัญญาและศักยภาพของชุมชน ปัญหาด้านวิกฤตสู่ทางรอด*. กรุงเทพฯ: หมู่บ้าน.
- พระครูธรรมธร (ครรชิต คุณวโร). (2556). การพัฒนาความสุขในพุทธธรรม. *วารสารศึกษาศาสตร์*. 15(1), 91.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). (2539). *การพัฒนาที่ยั่งยืน*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: มูลนิธิโกลมคิมทอง.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). (2542). *พุทธธรรม*. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). 2550(). *ธรรมานุญชีวิต*. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ.
- พระไพศาล วิสาโล. (2553). “รู้สติ” วิถีแห่งความสุขในสังคมที่คิดต่าง. *นิตยสารหญิงไทย*. 833(35).
- พระมหาสุทนต์ อากาศโร และเชมนัญญ์ อินทสุวรรณ. (2553). *ตัวชี้วัดความสุข: กลยุทธ์การสร้างและการใช้เพื่อชุมชนเป็นสุข*. กรุงเทพฯ: สถาบันเสริมสร้างการเรียนรู้เพื่อชุมชนเป็นสุข.
- พัชรินทร์ สิริสุนทร. (2547). *แนวคิดและทฤษฎีด้านการพัฒนาสังคม*. เอกสารประกอบการสอนสาขาวิชาพัฒนาสังคม คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร.
- พัฒนา สุขประเสริฐ. (2558). *ภูมิปัญญาท้องถิ่นกับการส่งเสริมการเกษตร*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาส่งเสริมและนิเทศศาสตร์เกษตร, คณะเกษตร, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

- พุทธทาสภิกขุ. (2542). *ความสุขสามระดับ*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: สุขภาพใจ.
- โพสต์ทูเดย์. (2562). *อันดับความสุขไทย ร่วงติดต่อกันปีที่ 2*. สืบค้น 16 กรกฎาคม 2563, จาก <https://www.posttoday.com/social/general/584071>.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ศรีรินทร์ เกรย์, วรชัย ทองไทย และเรวดี สุวรรณพเก้า. (2553). *ความสุขเป็นสากล*. นครปฐม: สถาบันวิจัยประชากร และสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2562). *พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554*. สืบค้น 18 มิถุนายน 2562, จาก <http://www.royin.go.th/dictionary/>.
- วณิ ปันประทีป และสุรณี พิพัฒน์โรจนกมล (บรรณาธิการ). (2548). *เอกสารประกอบการประชุม สมัชชาสุขภาพแห่งชาติปี 2548 เรื่อง รวมตัวชีวิตเกี่ยวกับความอยู่เย็นเป็นสุข*. กรุงเทพฯ: สำนักงานปฏิรูประบบสุขภาพแห่งชาติ (สปรส.).
- สมชาย ศักดาเคศิสร. (2562). *การพัฒนาเครื่องชี้วัดความอยู่ดีมีสุข*. สืบค้น 18 มิถุนายน 2562, จาก www.jvkk.go.th/research/qresearch.asp?code = 201440007341..
- สุจิตรา อ่อนค้อม. *ทรรศนะเรื่องความสุขในพุทธปรัชญา*. (2561). วิทยานิพนธ์ บัณฑิตวิทยาลัย, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. สืบค้น 25 พฤศจิกายน 2561, จาก <http://cuir.car.chula.ac.th/handle/123456789/19017..>
- สุภาคย์ อินทองคง. (2550). *การใช้หลักพุทธธรรมนำการวิจัยและพัฒนาตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงสู่สุขภาพองค์กรรวม*. ม.ป.ท.: ศูนย์เรียนรู้ชุมชนภาคใต้ (ศรช.).
- สุภางค์ จันทวานิช. (2554). *วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ*. พิมพ์ครั้งที่ 19. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุริยัญ ชูช่วย. (2545). *การแสวงหาความสุขและคุณค่าของชีวิต กรณีศึกษาทัศนคติกลุ่มคนต่างวัยใน กรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต. นครปฐม: มหาวิทยาลัยมหิดล
- อุทัยวรรณ ภูเทศ. (2561). *การจัดการความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านการประกอบอาชีพของตำบลทับกฤช อำเภอชุมแสง จังหวัดนครสวรรค์*. วารสารวิชาการคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์. 5(1), 314.