

วิเคราะห์แนวทางเสริมสร้างความสุขของครอบครัวตามหลักพระพุทธศาสนา

Analyzing Approaches to Enhancing Family Happiness according to Buddhist Principles

พระครูสมุห์สุขเกษม สุขเขโม (โรจน์พงศ์เกษม)¹ และสามารถ สุขุประการ²
Phrakrusamhusukkasem Sukkhakhemo (Rojpongkasem) and Samart Sukhuprakarn

Received: December 15, 2025

Revised: June 26, 2026

Accepted: June 27, 2026

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาสภาพปัญหาของครอบครัวไทย 2) ศึกษาการเสริมสร้างความสุขของครอบครัวตามหลักพระพุทธศาสนา และ 3) วิเคราะห์แนวทางการเสริมสร้างความสุขของครอบครัวตามหลักพระพุทธศาสนาสู่สังคมไทย งานวิจัยเป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยเก็บข้อมูลภาคสนามจากการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ให้ข้อมูลจำนวน 25 รูป/คน โดยใช้วิธีการคัดเลือกแบบเจาะจง และวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา ผลการวิจัย พบว่า 1) ปัญหาครอบครัวไทยเกิดจากหลายมิติ ทั้งความรุนแรงในครอบครัว ความเครียดทางเศรษฐกิจ ความสัมพันธ์ที่ห่างเหิน การเสื่อมถอยของคุณธรรม และผลกระทบจากเทคโนโลยีที่อันส่งผลให้เกิดความรุนแรงในครอบครัว ความห่างเหินทางความสัมพันธ์ การเสื่อมถอยของคุณธรรมจริยธรรม และภาวะเปราะบางทางอารมณ์ของสมาชิกในครอบครัว อย่างไรก็ตาม หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ได้แก่ ทิศ 6 ขรรวาสธรรม 4 ศีล 5 และพรหมวิหาร 4 สามารถใช้เป็นกรอบแนวคิดสำคัญในการพัฒนาความสัมพันธ์ภายในครอบครัว ทั้งในด้านบทบาทหน้าที่ ความรับผิดชอบ คุณธรรมในการครองเรือน และการสร้างความมั่นคงทางจิตใจ 2) แนวทางเสริมสร้างความสุขของครอบครัวตามหลักพระพุทธศาสนาประกอบด้วย 4 แนวทางหลัก ได้แก่ (1) โครงสร้างความสัมพันธ์ตามหลักทิศ 6 เพื่อจัดวางบทบาทพ่อแม่-บุตร คู่สมรส และเครือข่ายสังคมอย่างเหมาะสม (2) การพัฒนาคุณธรรมในการดำเนินชีวิตครอบครัว ด้วยขรรวาสธรรม 4 เพื่อสร้างความซื่อสัตย์ ช่มใจ อดทน และเสียสละ

¹⁻² มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย; Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Corresponding author, e-mail: wealth878744@gmail.com, Tel. 0645124647

(3) การสร้างพื้นที่ปลอดภัยทางกายและจิตใจผ่านการประพฤติตามศีล 5 เพื่อลดปัญหาความรุนแรงและพฤติกรรมเสี่ยง และ (4) การพัฒนาความสัมพันธ์เชิงบวกด้วยพรหมวิหาร 4 เพื่อสร้างบรรยากาศอบอุ่นและลดความขัดแย้งภายในบ้าน และ 3) ผู้วิจัยได้สังเคราะห์องค์ความรู้เป็น “HAPPY Model” เป็นโมเดลเสริมสร้างความสุขของครอบครัวไทยตามหลักพระพุทธศาสนา ประกอบด้วย H (Harmony) ความกลมเกลียวผ่านบทบาทและศีล 5, A (Affection) ความรัก-เมตตาตามพรหมวิหาร 4, P (Participation) การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันตามหลักทศ 6, P (Patience) ความอดทน-ข่มใจตามขรรวาสธรรม 4 และ Y (Yielding) การเสียสละเพื่อลดอัตตา โมเดลนี้สามารถใช้เป็นแนวทางเสริมสร้างความสุขครอบครัวไทยได้อย่างยั่งยืน

คำสำคัญ: ครอบครัวไทย, ความสุขของครอบครัว, หลักพระพุทธศาสนา, ขรรวาสธรรม 4, พรหมวิหาร 4

Abstract

The purposes of this research article were 1) to study the problems faced by Thai family; 2) to study the enhancement of family happiness according to Buddhist principles; and 3) to analyze approaches to enhancing family happiness according to Buddhist principles in Thai society. This was a qualitative research study, collecting field data through in-depth interviews with 25 informants using purposive sampling, and analyzing the data using content analysis. The research results found that 1) Thai family problems arose from many dimensions, including domestic violence, economic stress, distant relationships, moral decline, and the impact of technology which resulted in domestic violence, distant relationships, moral decline, and emotional vulnerability of family members. However, Buddhist principles, namely Disa 6, Sila 6, Gharavasadhamma 4, and Brahmavihara 4. It can be used as an important conceptual framework for developing family relationships, both in terms of roles, responsibilities, virtues in managing a household, and building mental stability; 2) the approaches to enhancing family happiness according to Buddhist principles consisted of 4 main approaches: (1) the relationship structure according to Disa 6 to arrange the roles of parents-children, spouses, and social networks

appropriately; (2) developing morality in family life through Gharavasadhamma 4 to create honesty, self-control, patience, and sacrifice; (3) creating a safe physical and mental space through adherence to the Five Precepts to reduce violence and risky behaviors; and (4) developing positive relationships through Brahmavihara 4 to create a warm atmosphere and reduce conflict within the home; and 3) the researchers synthesized the knowledge into a “HAPPY Model”, a model to enhance the happiness of Thai families according to Buddhist principles, consisting of H (Harmony): harmony through roles and the Five Precepts, A (Affection): love and compassion according to Brahmavihara 4, P (Participation): building good relationships according to the Six Directions (Disa 6), P (Patience): patience and self-control according to Gharavasadhamma 4, and Y (Yielding): sacrifice to reduce ego. This model can be used as a guideline to sustainably enhance the happiness of Thai families.

Keywords: Thai Family, Family Happiness, Buddhist Principles, Gharavasadhamma 4, Brahmavihara 4

บทนำ

ครอบครัวยังคงถูกยืนยันอย่างชัดเจนว่าเป็น สถาบันพื้นฐานของสังคม และเป็นหน่วยแรกที่กำหนดคุณลักษณะของมนุษย์ทั้งด้านบวกและด้านลบ อย่างไรก็ตาม ภายใต้บริบทสังคมปัจจุบัน ครอบครัวไทยกำลังเผชิญกับ ภาวะเปราะบาง มากขึ้น จากแรงกดดันด้านเศรษฐกิจและภาระหนี้ครัวเรือนที่สูงขึ้น การเปลี่ยนแปลงทางโครงสร้าง เช่น การเปลี่ยนเป็นครอบครัวเดี่ยว ครัวเรือนคนเดียว และสังคมผู้สูงอายุอย่างรวดเร็ว ทำให้ครอบครัวจำนวนมากไม่สามารถทำหน้าที่พื้นฐานในการดูแล อบรม และสร้างความผูกพันทางอารมณ์ได้อย่างเต็มศักยภาพ นอกจากนี้ ปัญหาความรุนแรงในครอบครัวและการละเมิดสิทธิเด็กก็ทวีความรุนแรง ขณะที่ผลกระทบจากโลกาภิวัตน์และเทคโนโลยีดิจิทัลทำให้ความสัมพันธ์เชิงลึกลดลง ปัญหาเหล่านี้ส่งผลกระทบโดยตรงต่อคุณภาพของทรัพยากรมนุษย์ (พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตฺโต), 2542) และสะท้อนว่าครอบครัวไทยกำลังขาดพื้นที่ปลอดภัยทางกายและใจอย่างแท้จริง

แนวทางการแก้ไขและส่งเสริมความมั่นคงของสถาบันครอบครัวมิได้อาศัยเพียงมาตรการทางกฎหมายเท่านั้น เช่น พระราชบัญญัติส่งเสริมการพัฒนาและคุ้มครองสถาบัน

ครอบครัว พ.ศ. 2562 (2562) แต่ยังคงต้องผสานเข้ากับหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตครอบครัว หลักธรรมที่ถูกนำมาเป็นฐานคิดสำคัญในการวิจัยนี้ได้แก่ ทิศ 6 (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) ซึ่งว่าด้วยบทบาท หน้าที่ และความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในสังคมฆราวาสธรรม 4 ซึ่งเป็นคุณธรรมสำหรับการครองเรือน ประกอบด้วย สัจจะ ทมะ ขันติ และจาคะ (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) ศีล 5 ซึ่งเป็นรากฐานของความประพฤติขั้นพื้นฐานที่ช่วยสร้างพื้นที่ปลอดภัยและลดความรุนแรง (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) และ พรหมวิหาร 4 ซึ่งเป็นหลักธรรมที่พัฒนาอารมณ์และจิตใจให้มีความเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) หลักธรรมเหล่านี้เป็นกรอบปฏิบัติที่ช่วยให้ครอบครัวสามารถพึ่งตนเองอยู่ร่วมกันด้วยความเอื้อเฟื้อ และเติบโตได้อย่างมั่นคงท่ามกลางความเปลี่ยนแปลง

ดังนั้น การศึกษานี้จึงมีความจำเป็นในการวิเคราะห์องค์ประกอบสำคัญของครอบครัวตามหลักพระพุทธศาสนา เพื่อนำมาเปรียบเทียบกับบริบทของครอบครัวไทยร่วมสมัย ผู้วิจัยคาดหวังว่าการวิเคราะห์แนวทางเสริมสร้างความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา จะช่วยให้เกิดความเข้าใจลักษณะของสถาบันครอบครัวที่มีความเข้มแข็งอย่างแท้จริง และสามารถนำไปสู่การพัฒนาต้นแบบหรือรูปแบบที่สามารถใช้ต่อยอดในการแก้ไขปัญหาครอบครัวในกลุ่มเป้าหมายต่าง ๆ ได้ ซึ่งผลการวิจัยจะนำเสนอ “HAPPY Model” เป็นแนวทางปฏิบัติที่เป็นรูปธรรม เพื่อเสริมสร้างความสุขของครอบครัวตามหลักพระพุทธศาสนาสู่สังคมไทยได้อย่างยั่งยืน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาสภาพปัญหาของครอบครัวในสังคมไทย
2. เพื่อศึกษาการเสริมสร้างความสุขของครอบครัวตามหลักพระพุทธศาสนา
3. เพื่อวิเคราะห์แนวทางการเสริมสร้างความสุขของครอบครัวตามหลักพระพุทธศาสนาสู่สังคมไทย

วิธีดำเนินการวิจัย

บทความวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยใช้ทั้งการศึกษาค้นคว้าเอกสาร (Documentary Research) จากพระไตรปิฎก อรรถกถา คัมภีร์ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และการเก็บข้อมูลภาคสนาม (Field Data Collection) มีรายละเอียด ดังนี้

1. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบสัมภาษณ์ ซึ่งถูกสร้างขึ้นตามกรอบแนวคิดและวัตถุประสงค์ของการวิจัย

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants)

ผู้วิจัยได้เลือกผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) ด้วยวิธีการเจาะจง (Purposive Sampling) จำนวน 25 รูป/คน โดยพิจารณาจากความรู้ ประสบการณ์ และความเกี่ยวข้องกับประเด็นการวิจัย แบ่งออกเป็น 3 กลุ่มหลัก ได้แก่

1.1 กลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิทางวิชาการ ประกอบด้วย พระสังฆาธิการ ผู้บริหารคณะสงฆ์ และอาจารย์ประจำหลักสูตรระดับบัณฑิตศึกษา ซึ่งมีองค์ความรู้ด้านพระพุทธศาสนาและสถาบันครอบครัว 15 รูป/คน

1.2 กลุ่มผู้มีประสบการณ์ชีวิต ประกอบด้วยบุคคลที่มีประสบการณ์ตรงในการดำเนินชีวิตครอบครัว และสามารถสะท้อนปัญหา แนวทางการแก้ไข และการประยุกต์ใช้หลักธรรมในการดำรงชีวิตได้อย่างเป็นรูปธรรม 5 ท่าน

1.3 กลุ่มประชาชนทั่วไป ซึ่งเป็นผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับบริบททางสังคมและครอบครัวในชีวิตประจำวัน เพื่อสะท้อนมุมมองและสภาพปัญหาครอบครัวในสังคมร่วมสมัย 5 ท่าน

2. วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล การเก็บรวบรวมข้อมูลดำเนินการโดยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) และการสนทนา โดยมีการบันทึกเสียง (Record) การจดบันทึก (Field-note) และการศึกษาเอกสารในเขตพื้นที่ศึกษา ผู้วิจัยได้ติดต่อประสานงานและดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองตามลำดับขั้นตอน

3. การวิเคราะห์ข้อมูล ใช้การวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (Content Analysis) โดยจัดพิมพ์ข้อมูลและวิเคราะห์เชิงเนื้อหาที่ได้มาจากการศึกษาของผู้วิจัย ดำเนินการสังเคราะห์เนื้อหา (Synthesis) ข้อมูลที่สอดคล้องกัน รวมถึงการวิเคราะห์ตีความข้อมูล (Interpreting Data) โดยอาศัยแนวคิดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเป็นหลักในการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ วิธีการนำเสนอผลการวิจัยใช้การพรรณนาเชิงวิเคราะห์ (Descriptive Analysis)

สรุปผลการวิจัย

จากการศึกษาวิจัยและวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญจำนวน 25 รูป/คน สามารถสรุปผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ได้ดังนี้

1. จากการศึกษาสภาพปัญหาของครอบครัวในสังคมไทย พบว่า สภาพปัญหาของครอบครัวไทยมีความซับซ้อนและเกี่ยวเนื่องกันหลายมิติ ทั้งปัญหาเศรษฐกิจและภาระหนี้ครัวเรือนที่สร้างแรงกดดันและทำให้เวลาคุณภาพของครอบครัวลดลง การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรสู่ครอบครัวเดี่ยวและครัวเรือนผู้สูงอายุทำให้ช่องว่างระหว่างวัยกว้างขึ้น เกิดปัญหาการสื่อสารและ

ความห่างเหินทางอารมณ์ นอกจากนี้ยังพบปัญหาความรุนแรงในครอบครัวและการละเมิดสิทธิเด็ก ซึ่งสะท้อนความล้มเหลวของครอบครัวในการเป็นพื้นที่ปลอดภัย ขณะเดียวกันผลกระทบจากโลกาภิวัตน์และเทคโนโลยีดิจิทัลทำให้ความสัมพันธ์ภายในบ้านผืนดิน ขาดความผูกพัน และถูกรอบงำด้วยค่านิยมบริโภคนิยม อีกทั้งยังพบปัญหาสุขภาพจิตของสมาชิก เช่น ความเครียด ภาวะซึมเศร้า และความโดดเดี่ยว ซึ่งล้วนส่งผลต่อคุณภาพความสัมพันธ์ครอบครัวอย่างมีนัยสำคัญ

2. การเสริมสร้างความสุขของครอบครัวตามหลักพระพุทธศาสนา พบว่า การเสริมสร้างความสุขของครอบครัวตามหลักพระพุทธศาสนาพบว่า หลักธรรมสำคัญในพระพุทธศาสนามีบทบาทชัดเจนในการเป็นกรอบกำกับพฤติกรรมและพัฒนาจิตใจของสมาชิกในครอบครัว ได้แก่ หลักทศ 6 ซึ่งช่วยจัดวางความสัมพันธ์และบทบาทหน้าที่ระหว่างพ่อแม่-บุตร คู่สมรส ครู-ศิษย์ และมิตรสหายอย่างเหมาะสม หลักฆราวาสธรรม 4 ได้แก่ สัจจะ ทมะ ขันติ และจาคะ ที่ช่วยสร้างความจริงใจ ความสามารถควบคุมอารมณ์ ความอดทนต่อความแตกต่าง และความเสียสละซึ่งลดความขัดแย้งในครอบครัวศีล 5 ทำหน้าที่เป็นกรอบควบคุมพฤติกรรมเพื่อสร้างพื้นที่ปลอดภัยทั้งกายและใจ ลดความรุนแรง อบายมุข และความไม่ซื่อสัตย์ ขณะเดียวกันพรหมวิหาร 4 ได้แก่ เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา เป็นทักษะทางอารมณ์ที่ส่งเสริมให้ครอบครัวเกิดความอบอุ่น เอื้อเฟื้อ เข้าใจ และมีความมั่นคงทางใจมากขึ้น ทั้งหมดนี้แสดงให้เห็นว่าหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาสามารถนำมาใช้เป็นเครื่องมือสร้างสุขภาวะครอบครัวได้อย่างเป็นระบบและครอบคลุมทุกมิติของความสัมพันธ์มนุษย์

3. แนวทางเสริมสร้างความสุขของครอบครัวไทยตามหลักพระพุทธศาสนา สามารถสังเคราะห์เป็น 4 แนวทางหลัก และพัฒนาเป็น “HAPPY Model” เพื่อใช้เป็นกรอบการพัฒนาครอบครัวไทยอย่างเป็นรูปธรรม ได้แก่ 1) แนวทางจัดวางโครงสร้างความสัมพันธ์ของครอบครัวตามหลักทศ 6 เพื่อให้สมาชิกมีบทบาทและความรับผิดชอบต่อกันอย่างสมดุล (P: Participation) 2) แนวทางพัฒนาคุณธรรมการครองเรือนด้วยหลักฆราวาสธรรม 4 เพื่อสร้างความซื่อสัตย์ ข่มใจ อดทน และเสียสละ (P: Patience) 3) แนวทางสร้างพื้นที่ปลอดภัยทั้งกายและใจโดยยึดหลักศีล 5 เพื่อลดความรุนแรง ความไม่ซื่อสัตย์ และพฤติกรรมเสี่ยง (H: Harmony) และ 4) แนวทางพัฒนาอารมณ์และจิตใจของสมาชิกด้วยพรหมวิหาร 4 เพื่อสร้างความอบอุ่น ความเข้าใจ และลดความขัดแย้งในบ้าน (A: Affection) ทั้งหมดนี้ถูกรวมไว้ใน Y: Yielding ซึ่งหมายถึงการรู้จักเสียสละและลดอัตตา เป็นหัวใจของความสัมพันธ์ครอบครัวที่ยั่งยืน

อภิปรายผลการวิจัย

ผลการวิจัยเรื่อง “วิเคราะห์แนวทางเสริมสร้างความสุขของครอบครัวตามหลักพระพุทธศาสนา” สะท้อนให้เห็นถึงความเปราะบางของสถาบันครอบครัวไทยในยุคปัจจุบัน และยืนยันศักยภาพของหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาในการเป็นกลไกเชิงปฏิบัติเพื่อฟื้นฟูความมั่นคงของครอบครัวได้อย่างเป็นระบบ ทั้งนี้ สามารถอภิปรายผลตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยได้ดังต่อไปนี้

1. สภาพปัญหาของครอบครัวในสังคมไทย ผลการวิจัย พบว่า ปัญหาครอบครัวไทยในปัจจุบันมีลักษณะซับซ้อนและเป็นผลจากปัจจัยหลายมิติ ทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม และเทคโนโลยี โดยเฉพาะปัญหาหนี้สิน ความไม่มั่นคงทางรายได้ ความรุนแรงในครอบครัว และผลกระทบจากเทคโนโลยีดิจิทัลที่ส่งผลต่อรูปแบบความสัมพันธ์ของสมาชิกในครอบครัว ทั้งนี้ เนื่องจากครอบครัวไทยกำลังเผชิญแรงกดดันเชิงโครงสร้าง (Structural Pressure) ที่ส่งผลให้สถาบันครอบครัวไม่สามารถปฏิบัติหน้าที่พื้นฐานได้อย่างสมบูรณ์ ไม่ว่าจะเป็นหน้าที่ด้านการอบรมเลี้ยงดู การถ่ายทอดคุณค่า หรือการเป็นพื้นที่ปลอดภัยทางอารมณ์ของสมาชิกในครอบครัว

นอกจากนี้ การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากร เช่น การขยายตัวของครอบครัวเดี่ยว การเพิ่มขึ้นของครัวเรือนผู้สูงอายุ และภาวะการย้ายถิ่นเพื่อแรงงาน ยังส่งผลให้ความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัวลดความใกล้ชิดลง และทำให้กระบวนการหล่อหลอมคุณธรรมจริยธรรมภายในครอบครัวอ่อนแอลงอย่างมีนัยสำคัญ ผลการวิจัยดังกล่าวสอดคล้องกับแนวคิดของพีรพงษ์ ปราบริปู (2567) ที่ชี้ให้เห็นว่า ความเครียดจากปัญหาเศรษฐกิจและภาระหนี้สินเป็นปัจจัยสำคัญที่ก่อให้เกิดความขัดแย้งและความรุนแรงในครอบครัว รวมทั้งยังสอดคล้องกับแนวคิดทางสังคมวิทยาที่มองว่า ครอบครัวเป็นสถาบันพื้นฐานในการผลิตและพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ หากสถาบันครอบครัวอ่อนแอ ย่อมส่งผลกระทบโดยตรงต่อคุณภาพทุนมนุษย์และเสถียรภาพของสังคมโดยรวม

ในอีกมิติหนึ่ง ผลการวิจัยยังสะท้อนให้เห็นว่า เทคโนโลยีดิจิทัล แม้จะช่วยเพิ่มความสะดวกในการสื่อสาร แต่กลับส่งผลให้ปฏิสัมพันธ์แบบเผชิญหน้า (Face-to-Face Interaction) ภายในครอบครัวลดลง สมาชิกในครอบครัวมีแนวโน้มใช้เวลาอยู่กับสื่อออนไลน์มากกว่าการสร้างความสัมพันธ์เชิงลึกกับบุคคลในครอบครัว ส่งผลให้เกิดภาวะทางอารมณ์ (Emotional Alienation) และการลดลงของความผูกพันทางจิตใจ ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่นำไปสู่ปัญหาความขัดแย้ง ความโดดเดี่ยว และความไม่มั่นคงทางอารมณ์ของสมาชิกในครอบครัวในระยะยาว

ดังนั้น ผลการศึกษาจึงชี้ให้เห็นว่า การแก้ไขปัญหาครอบครัวไทยไม่อาจพิจารณาเพียงมิติทางเศรษฐกิจหรือกฎหมายเท่านั้น แต่จำเป็นต้องอาศัยกระบวนการฟื้นฟูคุณค่าทางจริยธรรม

และการพัฒนาความสัมพันธ์ภายในครอบครัวควบคู่กัน ซึ่งหลักพระพุทธศาสนาถือเป็นฐานคิดสำคัญที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจและเสริมสร้างความเข้มแข็งให้แก่สถาบันครอบครัวได้อย่างยั่งยืน และพบว่าความเครียดที่สะสมจากปัญหาเศรษฐกิจเป็นสาเหตุสำคัญของความขัดแย้งในครอบครัว (พีรพงษ์ ปราบริปู, 2567) และสอดคล้องกับภาพรวมที่ว่าปัญหาครอบครัวในปัจจุบันมีผลโดยตรงต่อคุณภาพของทรัพยากรมนุษย์ ซึ่งเป็นกำลังสำคัญของการพัฒนาประเทศ

2. การเสริมสร้างความสุขของครอบครัวตามหลักพระพุทธศาสนา ผลการวิจัยพบว่าหลักธรรมสำคัญในพระพุทธศาสนา ได้แก่ ทิศ 6 ขรรวาสธรรม 4 ศีล 5 และพรหมวิหาร 4 สามารถนำมาใช้เป็นกรอบแนวคิดและแนวทางเชิงปฏิบัติในการเสริมสร้างความสุขและความมั่นคงของครอบครัวได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งนี้ เนื่องจากหลักธรรมดังกล่าวมีลักษณะครอบคลุมทั้งมิติด้านพฤติกรรม ความสัมพันธ์ บทบาทหน้าที่ และการพัฒนาจิตใจของสมาชิกในครอบครัว อันเป็นองค์ประกอบสำคัญของการอยู่ร่วมกันอย่างสันติและยั่งยืน

ในมิติด้านพฤติกรรม ผลการวิจัยชี้ให้เห็นว่า ศีล 5 ทำหน้าที่เสมือนกลไกควบคุมทางจริยธรรม ที่ช่วยสร้างความปลอดภัยทั้งทางกาย วาจา และจิตใจภายในครอบครัว โดยเฉพาะการลดปัญหาความรุนแรง การเบียดเบียน การใช้วาจารุนแรง และพฤติกรรมเสี่ยงที่ส่งผลกระทบต่อความสัมพันธ์ของสมาชิกในครอบครัว ขณะเดียวกัน การประพฤติตามศีล 5 ยังช่วยส่งเสริมวินัยในตนเอง ความรับผิดชอบ และการเคารพสิทธิของผู้อื่น อันเป็นพื้นฐานสำคัญของการสร้างครอบครัวที่มั่นคงและอบอุ่น

ส่วนหลักทิศ 6 นั้น มีบทบาทสำคัญในการจัดวางดุลยภาพแห่งความสัมพันธ์และบทบาทหน้าที่ของสมาชิกในครอบครัว ทั้งในฐานะพ่อแม่ บุตร คู่สมรส ตลอดจนเครือข่ายทางสังคมรอบครัว ซึ่งสะท้อนแนวคิดเรื่องความสัมพันธ์เชิงหน้าที่ (Functional Relationship) ที่ต่างฝ่ายต่างมีหน้าที่เกื้อกูลและรับผิดชอบต่อกัน อันนำไปสู่การลดความขัดแย้งและเสริมสร้างความเข้าใจระหว่างสมาชิกในครอบครัวได้อย่างเป็นรูปธรรม

นอกจากนี้ ผลการวิจัยยังพบว่า ขรรวาสธรรม 4 และพรหมวิหาร 4 ถือเป็นรากฐานสำคัญของการพัฒนาด้านจิตใจและอารมณ์ของสมาชิกในครอบครัว โดยขรรวาสธรรม 4 ช่วยส่งเสริมคุณธรรมในการครองเรือน ได้แก่ ความซื่อสัตย์ ความอดทน การรู้จักข่มใจ และการเสียสละ ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญของการดำรงชีวิตคู่และการรักษาความสัมพันธ์ในระยะยาว ส่วนพรหมวิหาร 4 ช่วยพัฒนาความเมตตา ความปรารถนาดี ความเข้าใจ และการให้อภัย อันนำไปสู่บรรยากาศแห่งความอบอุ่น เอื้อเฟื้อ และความมั่นคงทางอารมณ์ภายในครอบครัว

ผลการศึกษาดังกล่าวสอดคล้องกับแนวคิดของชูจิต พันธุมจินดา (2564) ที่อธิบายว่า การพัฒนาชีวิตคู่ตามแนวพุทธสันติวิธีจำเป็นต้องอาศัยฆราวาสธรรม 4 เป็นแกนกลางในการสร้างความเชื่อมั่น ความอดกลั้น และการเสียสละต่อกัน ซึ่งเป็นพื้นฐานของการอยู่ร่วมกันอย่างสันติ อีกทั้งยังสอดคล้องกับการศึกษาของพลศักดิ์ หอมสมบัติ (2562) ที่พบว่า การรักษาศีล 5 มิได้เป็นเพียงข้อปฏิบัติทางศาสนาเท่านั้น หากแต่เป็น “วัฒนธรรมแห่งการดำรงชีวิต” ที่ช่วยหล่อหลอมครอบครัวให้เกิดความสงบสุข ความดีงาม และสันติภาพในระดับบุคคลและสังคม

ดังนั้น จึงอาจกล่าวได้ว่า หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาไม่ได้มีบทบาทเพียงในเชิงศาสนพิธีหรือความเชื่อ หากแต่สามารถประยุกต์ใช้เป็นทุนทางจริยธรรม (Moral Capital) และเครื่องมือทางสังคม (Social Instrument) ในการพัฒนาความสัมพันธ์ภายในครอบครัว สร้างภูมิคุ้มกันทางอารมณ์ และเสริมสร้างความเข้มแข็งให้แก่สถาบันครอบครัวไทยได้อย่างยั่งยืนในบริบทสังคมปัจจุบัน

3. แนวทางเสริมสร้างความสุขของครอบครัวไทยตามหลักพระพุทธศาสนา พบว่า แนวทางการเสริมสร้างความสุขของครอบครัวตามหลักพระพุทธศาสนาสู่สังคมไทยสามารถดำเนินได้ผ่านแนวทางหลัก 4 ด้าน อันประกอบด้วย โครงสร้างความสัมพันธ์ตามหลักทศ 6, การพัฒนาคุณธรรมครองเรือนด้วยฆราวาสธรรม 4, การสร้างพื้นที่ปลอดภัยด้วยศีล 5, และการพัฒนาอารมณ์-จิตใจด้วยพรหมวิหาร 4 ทั้งนี้เนื่องจากหลักธรรมดังกล่าวสามารถบูรณาการเข้ากับบริบทชีวิตครอบครัวได้อย่างเป็นองค์รวม ทั้งในมิติด้านบทบาทหน้าที่ ความสัมพันธ์ คุณธรรม จริยธรรม และการพัฒนาสุขภาพทางจิตใจของสมาชิกในครอบครัว

หลักทศ 6 ทำหน้าที่เป็นกรอบในการจัดระเบียบความสัมพันธ์เชิงสังคมและคุณธรรมภายในครอบครัว โดยกำหนดบทบาทหน้าที่และความรับผิดชอบระหว่างสมาชิกอย่างชัดเจน ทั้งระหว่างพ่อแม่กับบุตร สามีกับภรรยา ตลอดจนความสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้าง ซึ่งช่วยลดความคลุมเครือของบทบาทและสร้างความสมดุลในการอยู่ร่วมกัน ขณะที่ฆราวาสธรรม 4 เป็นหลักธรรมที่ช่วยเสริมสร้างความมั่นคงของชีวิตครอบครัวในระดับจิตสำนึก ผ่านการพัฒนาความซื่อสัตย์ ความอดทน การรู้จักควบคุมตนเอง และการเสียสละเพื่อส่วนรวม อันเป็นพื้นฐานสำคัญของการครองเรือนอย่างมั่นคงและยั่งยืน

ส่วนศีล 5 มีบทบาทสำคัญในการสร้าง “พื้นที่ปลอดภัย” (Safe Space) ภายในครอบครัว ทั้งในเชิงพฤติกรรมและจิตใจ เนื่องจากการรักษาศีลช่วยลดพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดความรุนแรง ความหวาดระแวง และการละเมิดสิทธิระหว่างสมาชิกในครอบครัว อีกทั้งยังส่งเสริมความไว้วางใจ ความรับผิดชอบ และการเคารพซึ่งกันและกัน ขณะที่พรหมวิหาร 4 ทำหน้าที่พัฒนา

ความสัมพันธ์เชิงบวกผ่านการปลูกฝังเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา ซึ่งช่วยสร้างบรรยากาศแห่งความอบอุ่น ความเข้าใจ และการให้อภัย อันเป็นปัจจัยสำคัญในการลดความขัดแย้งและเยียวยาบาดแผลทางอารมณ์ภายในครอบครัว

จากการสังเคราะห์องค์ความรู้ ผู้วิจัยได้พัฒนา “HAPPY Model” เพื่อใช้เป็นแนวทางในการเสริมสร้างความสุขของครอบครัวไทยตามหลักพระพุทธศาสนาอย่างเป็นรูปธรรม ประกอบด้วย H (Harmony) การสร้างความกลมเกลียวผ่านบทบาทหน้าที่และศีล 5, A (Affection) การส่งเสริมความรักและความเมตตาตามหลักพรหมวิหาร 4, P (Participation) การมีส่วนร่วมและการเกื้อกูลกันตามหลักทศ 6, P (Patience) ความอดทนและการข่มใจตามหลักขรรวาสธรรม 4 และ Y (Yielding) การเสียสละและลดอัตตาเพื่อการอยู่ร่วมกันอย่างสันติ โมเดลดังกล่าวช่วยให้การประยุกต์ใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาในชีวิตครอบครัวมีความชัดเจน เป็นระบบ และสามารถนำไปปฏิบัติได้จริงในบริบทสังคมไทยร่วมสมัย

ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับแนวคิด PERMA Theory ที่เสนอว่า “ความสัมพันธ์ที่ดี” (Relationships) และ “การมีเป้าหมายหรือความหมายร่วมกัน” (Meaning) เป็นองค์ประกอบสำคัญของความสุขและคุณภาพชีวิต (ธัญญ์ อัทธนีวิวัฒน์, 2567) โดยผลการศึกษานี้พบว่าหลักทศ 6 ทำหน้าที่สร้างระบบความสัมพันธ์เชิงคุณธรรมที่ชัดเจน ขณะที่พรหมวิหาร 4 ช่วยสร้างความอบอุ่นทางอารมณ์และภูมิคุ้มกันทางจิตใจ ซึ่งมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการเยียวยาความเปราะบางและบาดแผลทางอารมณ์ของครอบครัวในยุคสังคมดิจิทัล

ดังนั้น จึงอาจกล่าวได้ว่า แนวทางการเสริมสร้างความสุขของครอบครัวตามหลักพระพุทธศาสนาไม่ได้มุ่งเพียงการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งเฉพาะหน้าเท่านั้น หากแต่เป็นกระบวนการพัฒนาครอบครัวในฐานะ “พื้นที่แห่งการเรียนรู้ทางจริยธรรม” และ “ฐานทุนทางสังคม” ที่ช่วยหล่อหลอมสมาชิกให้สามารถดำรงชีวิตร่วมกันอย่างสมดุล มีความสุข และพร้อมเผชิญต่อการเปลี่ยนแปลงของสังคมร่วมสมัยได้อย่างมั่นคงและยั่งยืน

องค์ความรู้ใหม่

จากการวิเคราะห์และสังเคราะห์ผลการวิจัย ผู้วิจัยได้นำเสนอ “HAPPY Model” ซึ่งเป็นองค์ความรู้ใหม่และรูปแบบการพัฒนาครอบครัวไทยตามหลักพระพุทธศาสนา โมเดลนี้สรุปแนวทางการเสริมสร้างความสุขของครอบครัวตามหลักธรรมสำคัญทั้ง 4 หมวด (ทศ 6, ขรรวาสธรรม 4, ศีล 5, พรหมวิหาร 4) สู่สังคมไทยได้อย่างเป็นรูปธรรมและยั่งยืน

H = Harmony with Discipline การสร้างพื้นที่ปลอดภัยทางกาย-ใจ หมายถึงการทำให้ครอบครัวเป็นพื้นที่ที่สงบ ปลอดภัย และไว้วางใจกันได้ โดยอาศัยวินัยและขอบเขตพฤติกรรมที่ชัดเจน เช่น การไม่ใช้ความรุนแรง การสื่อสารด้วยสติ การเคารพความเป็นส่วนตัว และการรับผิดชอบต่อกำพูดของตนเอง วินัยเช่นนี้ทำหน้าที่เป็นเกราะป้องกันความเสี่ยงทางกายและใจ ทำให้บ้านปราศจากความหวาดกลัวและความตึงเครียด อีกทั้งยังครอบคลุมการจัดวิถีชีวิตให้สมดุลระหว่างงาน การพักผ่อน และเวลาของครอบครัว เมื่อบ้านมีวินัยที่ดี ก็จะเกิดความสงบเย็น เป็นรากฐานของสุขภาวะครอบครัวในทุกมิติ

A = Affection การพัฒนาอารมณ์-จิตใจของครอบครัวให้เข้มแข็ง คือความอบอุ่นทางใจที่เกิดจากความเอาใจใส่ เห็นอกเห็นใจ การรับฟังอย่างลึกซึ้ง และการแสดงออกด้วยถ้อยคำหรือพฤติกรรมที่อ่อนโยน บรรยากาศเช่นนี้ทำให้สมาชิกแต่ละคนรู้สึกมีคุณค่า เป็นที่ยอมรับ และสามารถเปิดเผยความรู้สึกได้โดยไม่ถูกตัดสิน ครอบครัวจึงกลายเป็นพื้นที่ปลอดภัยทางอารมณ์ที่ช่วยเยียวยาความเหนื่อยล้าจากภายนอก ความรักที่แสดงออกด้วยปัญญาช่วยสร้างภูมิคุ้มกันทางใจ ลดความขัดแย้ง และเป็นแบบอย่างให้บุตรหลานเรียนรู้การบริหารอารมณ์และการปฏิบัติต่อผู้อื่นอย่างมีเมตตา ความรักเช่นนี้จึงเป็นพลังหล่อเลี้ยงความสัมพันธ์ให้มั่นคงและยั่งยืน

P = Patience & Perseverance พัฒนาคุณธรรมครองเรือน หมายถึงความอดทนต่อความแตกต่างและความท้าทายในครอบครัว โดยไม่ตอบสนองด้วยอารมณ์ชั่ววูบ แต่ใช้สติและเหตุผลเป็นฐาน การอดทนเช่นนี้ทำให้ครอบครัวสามารถอยู่ร่วมกันท่ามกลางความต่างของวัย บุคลิก และความรับผิดชอบได้อย่างกลมกลืน ขณะเดียวกัน Perseverance คือความเพียรในการพัฒนาตน การข่มใจ ยอมรับคำเตือน และตั้งใจปรับปรุงพฤติกรรมของตนเพื่อให้เป็นคู่ครอง พ่อแม่ หรือบุตรที่มีวุฒิภาวะมากขึ้น ความอดทนและความเพียรจึงเป็นคุณธรรมที่ช่วยแปรปัญหาให้กลายเป็นโอกาสของการเติบโตร่วมกันทั้งครอบครัว

P = Participation in Duties โครงสร้างความสัมพันธ์และบทบาทในครอบครัว คือการร่วมมือกันทำหน้าที่ของสมาชิกแต่ละคนอย่างพร้อมเพรียง ทั้งงานบ้าน งานดูแลครอบครัว และความรับผิดชอบทางอารมณ์ เช่น การฟังกัน การช่วยกันตัดสินใจ หรือการให้กำลังใจในช่วงยากลำบาก การเคารพบทบาทที่เหมาะสม เช่น พ่อแม่อบรมเลี้ยงดูอย่างเหมาะสม บุตรปฏิบัติต่อพ่อแม่ด้วยความเคารพ คู่สมรสซื่อสัตย์และสนับสนุนกัน ช่วยทำให้ครอบครัวมีระบบความร่วมมือที่มั่นคง ไม่ผลักภาระให้ใครคนหนึ่ง และลดความขัดแย้งได้อย่างมาก การมีส่วนร่วมเช่นนี้ทำให้ครอบครัวเติบโตด้วยกันและเกิดความรับผิดชอบร่วมในทุกมิติของชีวิตครอบครัว

Y = Yielding with Generosity การเสียสละและการให้อภัย หมายถึงความสามารถในการลดอัตตาของตน ยอมผ่อนปรน และยอมรับความแตกต่างเพื่อรักษาความสัมพันธ์ การให้อภัยเมื่ออีกฝ่ายผิดพลาด และการสละประโยชน์ส่วนตัวเพื่อประโยชน์ของครอบครัว เป็นกลไกสำคัญที่ลดความตึงเครียดและเปลี่ยนความขัดแย้งเป็นความเข้าใจ การให้ด้วยใจ ไม่ว่าจะเป็นเวลา ความใส่ใจ หรือการสนับสนุนทำให้ความไว้วางใจและความผูกพันเติบโตอย่างมั่นคง เมื่อสมาชิกพร้อมให้อภัยกัน ความสัมพันธ์ย่อมดำเนินไปด้วยความอ่อนโยนและสงบเย็น การเสียสละจึงเป็นรากฐานของความรักที่ยั่งยืน มากกว่าความรักที่ตั้งอยู่บนการเอาชนะกันหรือยึดติดในความต้องการของตนเอง

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัย ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

หน่วยงานภาครัฐและองค์กรที่เกี่ยวข้องควรนำผลการวิจัยไปกำหนดนโยบายเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งของครอบครัวไทย ดังนี้

1. กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ (พม.) และองค์กรปกครองท้องถิ่น ควรจัดตั้งศูนย์อบรม “ครอบครัว HAPPY” ในระดับชุมชนเพื่อพัฒนาครอบครัวด้านให้สามารถรับมือความท้าทายในยุคปัจจุบันได้อย่างยั่งยืน
2. กระทรวงศึกษาธิการ ควรบรรจุหลักสูตรว่าด้วยความสัมพันธ์ในครอบครัว เช่น ทิศ 6, ฆราวาสธรรม 4 และศีล 5 ในหลักสูตรระดับประถมและมัธยม เพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิต ความรับผิดชอบ และการเคารพทพาทซึ่งกันและกันตั้งแต่วัยเด็ก

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

1. ครอบครัวทุกระดับ สามารถใช้ HAPPY Model เป็นคู่มือดูแลและบริหารความสัมพันธ์ในทุกช่วงวัย โดยเฉพาะคู่สมรสใหม่และครอบครัววัยทำงาน เพื่อช่วยจัดการปัญหาอารมณ์ ความเครียด และการปรับตัวต่อความเปลี่ยนแปลง
2. ครู ผู้นำชุมชน และพระสงฆ์ สามารถนำผลวิจัยจัดกิจกรรมพัฒนาความสัมพันธ์ในบ้าน เช่น เวิร์คช็อปสื่อสารด้วยใจ ผูกสติและควบคุมอารมณ์ตามพรหมวิหาร 4 หรือกิจกรรมบทบาทครอบครัวตามหลักทิศ ๖ เพื่อเสริมสุขภาวะทางอารมณ์และสังคมของสมาชิกในครอบครัว
3. หน่วยงานรัฐ เช่น พม. และกรมสุขภาพจิต สามารถใช้ข้อมูลวิจัยพัฒนาหลักสูตรอบรมพ่อแม่ยุคใหม่ เน้นการเลี้ยงลูกด้วยเมตตาและวินัย การควบคุมอารมณ์ และการ

ประยุกต์พรหมวิหาร 4 ในการจัดการความขัดแย้ง เพื่อสร้างบ้านที่สงบ อบอุ่น และปลอดภัยอย่างต่อเนื่อง

เอกสารอ้างอิง

- ชูจิต พันธุมจินดา. (2564). กระบวนการพัฒนาการดำเนินชีวิตคู่เพื่อความสุขอย่างยั่งยืนโดยพุทธสันติวิธี. (วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาสันติศึกษา). บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ฐณัฐ อัทธพิวัตต์ธนา. (2567). ทฤษฎี PERMA: กุญแจสู่องค์แห่งความสุข. วารสารสังคมศึกษาปริทรรศน์, 1(1), 78-88.
- พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตฺโต). (2542). ธรรมกับไทยในสถานการณ์ปัจจุบัน. (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ : กองทุนวัฒนธรรมเพื่อการศึกษาและปฏิบัติธรรม.
- พีรพงษ์ ปราบริปู. (2567). ความสุขพอเพียง กุญแจสู่สภาวะของบุคลากรโรงพยาบาลชุมชน. วารสารเศรษฐศาสตร์ประยุกต์และกลยุทธ์การจัดการ, 11(2), 198-217.
- พูลศักดิ์ หอมสมบัติ. (2562). ครอบครัวรักษาศีล 5: รูปแบบและการเสริมสร้างวัฒนธรรมการดำรงชีวิตของครอบครัวไทยในจังหวัดอุบลราชธานี. วารสารพุทธศาสตร์มจร. อุบลราชธานี, 1(1), 55-64.
- มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ส่งเสริมการพัฒนาและคุ้มครองสถาบันครอบครัว พ.ศ. 2562. (2562, 22 พฤษภาคม). ราชกิจจานุเบกษา. เล่ม 136 ตอนที่ 67 ก, หน้า 171-190.