



วารสารปรัชญาปริทรรศน์

JOURNAL OF PHILOSOPHICAL VISION

ISSN: 1513-6620 (Print) × ISSN: 2773-9643 (Online)

<https://so05.tci-thaijo.org/index.php/phiv/index>



Research Article

วัฒนธรรมความสุขในพระพุทธศาสนา

The Culture of Happiness in Buddhism

พระครูโสภณธรรมวิสิฐ (ภุริวิศิษฐ์ สลยโต)^{1*}

Phrakhrusoponthammavisit (Purivisit Sanyato)^{1*}

ARTICLE INFO

Name of Author & Corresponding Author*

1. พระครูโสภณธรรมวิสิฐ (ภุริวิศิษฐ์ สลยโต)*

Phrakhrusoponthammavisit (Purivisit Sanyato)*

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์สุราษฎร์ธานี

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Surat Thani Buddhist College, Thailand.

Email: spurivisit@gmail.com

คำสำคัญ:

วัฒนธรรมความสุข, พระพุทธศาสนา, หลักบุญกิริยาวัตถุ

Keywords:

Culture of Happiness, Buddhism, Principles of Meritorious Actions

Article history:

Received: 12/12/2024

Revised: 07/01/2025

Accepted: 12/02/2025

Available online: 14/06/2025

How to cite:

Sanyato, P. S. P. (2025). The Culture of Happiness in Buddhism. *Journal of Philosophical Vision*, 30 (1), 124 - 136.

ABSTRACT

The academic article aims to study the culture of happiness in Buddhism by reviewing key texts, including the Tipitaka, scriptures, documents, and various research works. This study serves as a reflection to demonstrate that happiness, the ultimate goal of human life, is divided into two types: (1) Lokiya-sukha (worldly happiness) which refers to the general happiness that arises from the desire to obtain what one wants and (2) Lokuttara-sukha (transcendental happiness) which is an inner happiness that comes from practicing mindfulness and wisdom. There are three levels of happiness: (1) Kamasukha (sensual happiness) – happiness derived from sensual pleasure, (2) Jhana-sukha (happiness from meditative absorption) – happiness derived from the practice of meditation, and (3) Nibbana-sukha (happiness of Nirvana) – happiness derived from the attainment of Nirvana. There are four indicators of happiness: (1) measured by peace, using the standards of the Five Precepts (Pañca-sla) and the Five Virtues (Pañca-dhamma), (2) measured by harmony, using the standards of the principles of Saṅgaha-vatthu (the Six Harmonies), (3) measured by material sufficiency, according to the principle of Kihī-sukha (the happiness of laypeople), and (4) measured by factors that support the quality of life, using the Seven Factors of Well-being (Sappāya). Happiness can also be measured through the four aspects of practice: physical happiness, social happiness, mental happiness, and intellectual happiness. To cultivate a culture of happiness, one follows the practices of the ten meritorious actions (Bun-kiriya-vatthu) which include: giving alms, observing the precepts, developing meditation, humility, helping society, encouraging others to perform good deeds, accepting and rejoicing in others' good deeds, listening to the Dhamma, teaching the Dhamma, and avoiding stubbornness and striving for correct views.

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาวัฒนธรรมความสุขในพระพุทธศาสนา โดยการศึกษาเอกสารหลัก ได้แก่ พระไตรปิฎก หนังสือเอกสารและงานวิจัยต่าง ๆ เพื่อเป็นภาพสะท้อนให้เห็นว่า ความสุขอันเป็นเป้าหมายสูงสุดของชีวิตมนุษย์ซึ่งแบ่งเป็น 2 ประเภท ได้แก่ (1) โลภียสุข คือ ความสุขแบบชาวโลกทั่วไป อันประกอบด้วยความอยากที่จะให้ได้มาในสิ่งที่ต้องการ และ (2) โลกุตตรสุข คือ ความสุขเหนือชาวโลก อันเป็นเรื่องราวในจิตใจที่เกิดจากการปฏิบัติด้วยสติปัญญา ซึ่งมีระดับความสุข 3 ระดับ ได้แก่ (1) กามสุข สุขเนื่องด้วยกาม (2) ฌานสุข สุขเนื่องด้วยฌาน และ (3) นิพพานสุข สุขเนื่องด้วยนิพพาน โดยมีดัชนีชี้วัดความสุข 4 ประการ ได้แก่ (1) วัดจากสันติภาพ โดยใช้มาตรฐานของหลักเบญจศีลเบญจธรรม (2) วัดจากความสมานฉันท์ โดยใช้มาตรฐานของหลักสาราณียธรรม (3) วัดจากความพอเพียงทางวัตถุที่เสพ ตามหลักการว่า คิหิสุขหรือความสุขของชาวบ้าน และ (4) วัดจากปัจจัยสนับสนุนคุณภาพของชีวิตตามหลักสปปายะ 7 ประการ และการวัดความสุขตามหลักภาวนา 4 ได้แก่ ความสุขทางกาย ความสุขทางสังคม ความสุขทางจิตใจ และความสุขทางปัญญา โดยการสร้างวัฒนธรรมความสุข มีวิธีการสร้างความสุขตามหลักบุญกิริยาวัตถุ 10 ประการ ได้แก่ การให้ทาน การรักษาศีล การเจริญภาวนา การอ่อนน้อมถ่อมตน การช่วยเหลือสังคม การชักชวนคนอื่นมาทำบุญกับเรา การยอมรับและยินดีกับความดีคนอื่น การฟังธรรม การแสดงธรรม และการไม่ถือทิฐิทำความเห็นให้ถูกต้อง

1. บทนำ

หากจะถามว่า สิ่งที่เราต้องการมากที่สุดในชีวิตคืออะไร เชื่อว่า แทบทุกคนคงจะตอบเหมือนกันว่า ต้องการมีความสุข และหากจะถามต่อว่า แล้วความสุขที่ว่่านั้น คือ อะไร คำตอบที่ได้ย่อมแตกต่างกันไปตามแต่ตัวบุคคล หรือหากจะเหมือนกันก็คงไม่เหมือนกันเสียทีเดียว (จักรพงษ์ ทิพสูงเนิน และคณะ, 2566) เมื่อความสุขเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ ความสุขจึงเป็นเรื่องการตีความ เป็นการมองชีวิต มองตัวเองและมองผู้อื่น ดังนั้นความสุขจึงเกิดขึ้นได้กับทุกชั้นไม่ว่าคนนั้นจะเป็นคนรวยหรือคนจน บางคนอาจจะมีความสุขเมื่อได้สิ่งของที่ต้องการ บางคนอาจพบความสุขจากการทำสิ่งที่ตนเองหลงใหล ขณะที่บางคนอาจรู้สึกมีความสุขจากการได้ใช้ชีวิตร่วมกับผู้คนที่คอยให้กำลังใจในยามทุกข์และร่วมยินดีในยามสุข เราอาจมีความสุขจากสิ่งหนึ่ง แต่สำหรับบางคนสิ่งที่ทำให้เขามีความสุขอาจเป็นสิ่งที่แตกต่างออกไป เมื่อเวลาผ่านไป สิ่งที่ทำให้เกิดความสุขนั้นอาจเปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลา ความสุขที่เคยรู้สึกจึงดูเหมือนจะไม่ถาวร เพราะโดยปกติแล้วคนเรามักจะประเมินความสุขของตนจากเหตุการณ์บางอย่างที่เกิดขึ้น ซึ่งอาจทำให้เกิดความรู้สึกดีและสุขใจในช่วงเวลาหนึ่ง แต่เมื่อเวลาผ่านไป ความสุขนั้นอาจลดน้อยลง หรืออาจเปลี่ยนเป็นความรู้สึกที่ไม่แยแส หรือแม้แต่กลายเป็นความทุกข์ได้ (อัจฉราวรรณ กันจินะ, 2561)

ความสุขนั้นเป็นสิ่งที่มนุษย์แสวงหานับตั้งแต่ในสมัยอดีตจนถึงปัจจุบันในทางพระพุทธศาสนาได้มีการกล่าวถึงความสุขและวิธีการปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงความสุขตามแนวพระพุทธศาสนาที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้กับสภาพสังคมในปัจจุบันซึ่งยังไม่มีการศึกษาวิเคราะห์เป็นที่แพร่หลาย ความสุขของมนุษย์มีหลายทางและหลายระดับการศึกษาเรื่องความสุขจะทำให้เราดำเนินชีวิตได้อย่างเป็นสุข (ริการ์ มาติเยอ, 2551) และการได้รับการ

ยอมรับจากครอบครัวและชุมชน การเห็นคุณค่าในตนเอง ความสัมพันธ์กับคนในครอบครัว และมีความสัมพันธ์กับความสุขในชีวิต (ดุชฎี อายุวัฒน์, 2562) สมดังที่ฌอง-ฌาคส์ รูสโซ กล่าวว่า “ทุกคนอยากเป็นสุข แต่การจะเป็นอย่างนั้นได้ แรกสุดเราต้องเข้าใจว่า ความสุข คือ อะไร” ดังนั้น ในการศึกษาเรื่องของความสุขจำเป็นจะต้องทำความเข้าใจเกี่ยวกับความหมายของความสุข ความหมายของคำว่า สุข iva ความสบายกายสบายใจ ความสุขภายในบาลีใช้คำว่า กายิกสุข (Physical Happiness) คือ ความสุขทางกาย เป็นสุขที่เกิดขึ้นจากเรื่องราวและวัตถุภายนอก ส่วนสุขใจหรือสบายใจในภาษาบาลีใช้คำว่า เจตสิกสุข (Mental Happiness) คือ ความสุขทางใจ หมายถึง การที่มีจิตใจเบิกบาน รู้สึกมีความสุข ซึ่งแบ่งบานออกมาจากภายในสู่ภายนอก เป็นความสุขที่สัมผัสได้จากจิต คือ มีความสบายใจ ความสุขใจ ความอิ่มใจ ความพอใจ อันเกิดจากจิตใจที่สงบและเย็น ซึ่งเป็นสภาวะแห่งใจที่สดชื่น เบิกบาน ไม่ขุ่นมัวด้วยอารมณ์ต่าง ๆ ที่เข้ามากระทบ ไม่ขุ่นมัวด้วยอำนาจกิเลส ตัณหา โลภ โกรธ หลง เป็นต้น อันเป็นเหตุแห่งความทุกข์ของจิตใจ พระพุทธศาสนาถือว่า ภาวะสุขทางใจเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด และมีความสุขถึงในระดับโลกุตระหรือความสุขจากการทำลายกิเลสได้อย่างถาวร ก็จะเป็นความสุขแห่งนิพพาน (อัจฉรวรรณ กันจินะ, 2561)

โดยทั่วไปแล้ว ความสุขของผู้คนสามารถมีความหมายที่แตกต่างกันออกไป ขึ้นอยู่กับมุมมองและประสบการณ์ของแต่ละบุคคล ซึ่งเป็นความรู้สึกหรืออารมณ์ที่มีหลายระดับ ตั้งแต่ความรู้สึกสบายใจเล็กน้อยไปจนถึงความเพลิดเพลินหรือความสนุก ความสุขมักจะเชื่อมโยงกับสุขภาพทั้งทางกายและจิตใจ รวมถึงสภาพชีวิตที่มีความสมดุล (Khamnoi & Ayuwat, 2021) ซึ่งเกิดจากความสามารถในการรับมือกับปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิต การมีศักยภาพในการพัฒนาตนเองเพื่อให้คุณภาพชีวิตที่ดีในสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา เช่น ความสามารถในการใช้ชีวิตประจำวัน ความมั่นคงและการมีชีวิตที่ดี ความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว การมีส่วนร่วมในสังคม การรักษาสุขภาพ การภูมิใจในตัวเอง การมีอารมณ์ขัน การเห็นคุณค่าในตนเอง การมีความเชื่อมั่นในตัวเอง การมองโลกในแง่ดี การรู้จักการผ่อนคลาย การพอใจในสิ่งที่มี การมีความสงบในจิตใจ การพอใจในชีวิต การทำในสิ่งที่รัก การสนุกสนานกับการเรียนรู้ และการเฝ้าหาความรู้ตลอดชีวิต ฯลฯ

ความสุขเป็นสิ่งที่ยากจะอธิบายให้ชัดเจนในรูปแบบที่เป็นรูปธรรม การเข้าใจแนวคิดเกี่ยวกับการสร้างความสุขและการนำไปใช้ในชีวิตประจำวันจะช่วยให้บุคคลเข้าถึงความสุขที่แท้จริงได้ จิตวิทยาเชิงบวกให้ความสำคัญกับการพัฒนาความคิดของบุคคลและการเติบโตของตัวเอง หากบุคคลสามารถปรับเปลี่ยนทัศนคติและมุมมองให้ดีขึ้น จะช่วยให้สามารถเข้าถึงความสุขได้อย่างเต็มที่ ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญสำหรับการมีชีวิตที่ยืนยาว การได้รับการยอมรับจากครอบครัวและชุมชน การรู้คุณค่าในตนเอง และความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว รวมถึงการได้รับโอกาสในการแสดงความสามารถและได้รับความเคารพจากคนในชุมชนก็เป็นส่วนสำคัญในการสร้างความสุขในชีวิต

วัฒนธรรมสร้างสุขในพระพุทธศาสนาเป็นแนวคิดที่สำคัญที่มองว่า วัฒนธรรมที่ดีสามารถมีบทบาทสำคัญในการสร้างความสุขและความเจริญรุ่งเรืองให้กับบุคคลและชุมชนได้ วัฒนธรรมที่ดีไม่เพียงแต่สร้างบรรยากาศที่เอื้ออำนวยต่อการพัฒนาสุขภาพจิตและร่างกาย แต่ยังส่งเสริมความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างบุคคลได้อีกด้วย โดยอาศัยกระบวนการทางพระพุทธศาสนา ในการขับเคลื่อนตน ชุมชนและสังคม จนกลายเป็นวัฒนธรรม ที่ดีงาม ในการสร้างความสุขโดยยึดหลักธรรมสำคัญทางพระพุทธศาสนา เช่น หลักศีล หลักธรรม หลักสันติธรรม

ความสมานฉันท์ ความสุขของคฤหัสถ์ หลักสัปายะ และหลักปฏิบัติในการบำเพ็ญบุญกิริยาวัตถุ 10 ประการ เป็นต้น

2. วัตถุประสงค์การวิจัย

- 2.1 เพื่อศึกษาวัฒนธรรมความสุขในพระพุทธศาสนา
- 2.2 เพื่อศึกษาวัฒนธรรมความสุขในพระพุทธศาสนาที่เป็นเป้าหมายของชีวิต
- 2.3 เพื่อศึกษาวิเคราะห์วัฒนธรรมความสุขในพระพุทธศาสนา

3. วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ซึ่งได้เน้นการค้นคว้าวิจัยทางเอกสาร (Documentary Research) ซึ่งผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

1. การรวบรวมข้อมูลจากเอกสารปฐมภูมิ (Primary Sources) คือ พระไตรปิฎกและอรรถกถา
2. การรวบรวมข้อมูลจากเอกสารทุติยภูมิ (Secondary Sources) คือ หนังสือ งานวิจัยเอกสาร บทความงานเขียนอื่น ๆ และค้นหาข้อมูลทางอินเทอร์เน็ตที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยเป็นหลัก
3. หลังจากการรวบรวมและศึกษาค้นคว้าจากแหล่งข้อมูลที่สำคัญที่ได้กล่าวมาแล้วนั้นได้นำมาเพื่อทำการวิเคราะห์ความหมาย สรุปข้อมูลทั้งหมดที่ได้จากการศึกษาค้นคว้า นำมาประกอบการสรุปและอภิปรายผล

4. ผลการวิจัย

ความสุขเป็นเป้าหมายของชีวิต

ความสุขถือเป็นเป้าหมายสำคัญของชีวิตที่ทุกคนต่างแสวงหาและปรารถนา ไม่ว่าจะเป็นมนุษย์หรือสรรพสัตว์ ทุกชีวิตต่างมีความต้องการที่จะมีความสุขด้วยกันทั้งสิ้น คำว่า ความสุข มักถูกมองว่า เป็นความพึงพอใจในชีวิตที่เกิดจากการมีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น การมีอารมณ์ที่เบิกบานและร่าเริง รวมถึงการมีคุณภาพชีวิตที่ดีในด้านต่าง ๆ ซึ่งประกอบไปด้วยความรู้สึกที่ดีและความพึงพอใจที่มาจากการบรรลุเป้าหมายในชีวิต ความสุขยังแสดงออกมาในรูปแบบของพลังสร้างสรรค์และความตื่นเต้นในชีวิตประจำวัน (Martin, 2000; Veenhoven, 1996; Manion, 2003) โดยความสุขมักเกี่ยวข้องกับการมีสุขภาพร่างกายที่ดีและการมีสิ่งแวดล้อมที่เอื้ออำนวยความสุขสามารถประเมินได้จากการรับรู้ของบุคคลในขณะนั้นว่าเขามีความพึงพอใจในชีวิตและรู้สึกดี เช่น ความสนุกสนาน ความยินดี และความเบิกบานใจ โดยปราศจากความรู้สึกเชิงลบอย่างความวิตกกังวลหรือความซึมเศร้า (Layard, 2005; เกสร มัยจิ้น, 2559)

โดยสรุปแล้ว ความสุข คือ การมีชีวิตที่เต็มไปด้วยความสนุกสนาน ความพึงพอใจ และสุขภาพที่ดี รวมถึงการมีอารมณ์เชิงบวกที่ทำให้รู้สึกดีในชีวิต เมื่อสรรพสัตว์ทุกชนิดล้วนต้องการความสุข จึงมีการสอนและเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับวิธีการดำเนินชีวิตเพื่อให้บรรลุความสุขในหลายรูปแบบ รวมถึงในศาสนาที่มีหลักคำสอนเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวเพื่อให้เกิดความสุข การแสวงหาความสุขในพุทธปรัชญามีแนวทางที่หลากหลาย บางคนอาจมองว่า

ความสุข คือ การรู้จักพอและมีความสุขกับตัวเอง แต่บางคนในพระพุทธศาสนาเชื่อว่า ความสุขที่แท้จริงควรแบ่งปันแก่ผู้อื่นด้วย (Bunchua, 2003) ในพระพุทธศาสนาความสุขสามารถแบ่งออกได้เป็นสองระดับ ได้แก่ โลภียสุขที่เป็นความสุขทั่วไปของโลก และโลกุตตรสุขที่เป็นความสุขที่สูงขึ้นและเหนือกว่าความสุขทางโลก (จักรพงษ์ ทิพสูงเนิน และคณะ, 2566)

ประเภทของความสุข

ในพระพุทธศาสนาได้อธิบายถึงประเภทของความสุขไว้หลายประเภท โดยในคัมภีร์อังคุตตรนิกาย ทุกนิบาต พระพุทธเจ้าทรงตรัสถึงความสุขใน 13 คู่ ซึ่งประกอบด้วย

1. คิหิสุข (สุขของคฤหัสถ์) กับปัพพัชชาสุข (สุขของนักบวช)
2. กามสุข (สุขจากกาม) กับเนกขัมมสุข (สุขจากการสละกาม)
3. อุปธิสุข (สุขที่มีอุปธิ) กับนิรุติสุข (สุขที่ไม่มีอุปธิ)
4. สาสวสุข (สุขที่มีอาสวะ) กับอนาสวสุข (สุขที่ไม่มีอาสวะ)
5. สามิสสุข (สุขที่เกี่ยวข้องกับามิส) กับนิรามิสสุข (สุขที่ไม่เกี่ยวข้องกับามิส)
6. อริยสุข (สุขของพระอริยะ) กับอนริยสุข (สุขของผู้ไม่ใช่พระอริยะ)
7. กายิกสุข (สุขทางกาย) กับเจตสิกสุข (สุขทางใจ)
8. สัปปีติกสุข (สุขที่มีปีติ) กับนิปปีติกสุข (สุขที่ไม่มีปีติ)
9. สาทสุข (สุขจากความยินดี) กับอุเบกขาสุข (สุขจากอุเบกขา)
10. สมานิสุข (สุขจากสมานิ) กับอสมานิสุข (สุขที่ไม่ได้เกิดจากสมานิ)
11. สัปปีติการัมมณสุข (สุขจากฌานที่มีปีติ) กับนิปปีติการัมมณสุข (สุขจากฌานที่ไม่มีปีติ)
12. สาทารัมมณสุข (สุขจากฌานที่มีความยินดี) กับอุเบกขารัมมณสุข (สุขจากฌานที่มีอุเบกขา)
13. รูปารัมมณสุข (สุขจากรูปฌาน) กับอรูปรารัมมณสุข (สุขจากอรูปรฌาน)

ความสุขทั้ง 13 คู่เหล่านี้บางประเภทครอบคลุมความสุขในระดับที่หลากหลาย ขณะที่บางประเภทมีขอบเขตแคบและไม่ครอบคลุมประเภทอื่น ๆ ความสุขเหล่านี้มีระดับและมุมมองที่แตกต่างกันในแต่ละบุคคล

ในทางพุทธปรัชญาความสุขยังถูกแบ่งออกเป็น 2 ประเภทหลัก คือ โลภียสุขและโลกุตตรสุข ซึ่งแต่ละประเภทก็สามารถแยกออกเป็นระดับต่าง ๆ ตั้งแต่ความสุขในระดับพื้นฐาน เช่น กามสุข ไปจนถึงความสุขสูงสุดที่เป็น บรมสุข (พระนิพพาน) ซึ่งเป็นเป้าหมายสูงสุดของการแสวงหาความสุขในพระพุทธศาสนา (Phra Brahmaganunabhorn (P.A. Payutto), 2008) โดยพระพุทธศาสนาเน้นที่การหาความสุขที่มีสติและปัญญา เพื่อแก้ไขความทุกข์ และเมื่อความทุกข์หมดไป ความสุขก็จะเกิดขึ้นตามธรรมชาติ

การแสวงหาความสุขในพระพุทธศาสนาไม่ได้มุ่งไปที่การเสาะหาความสุขจากภายนอก เช่น การครอบครองทรัพย์สินหรือสิ่งต่าง ๆ แต่เป็นการแก้ไขทุกข์ให้หมดสิ้น เพื่อให้จิตใจสงบสุข ซึ่งจะนำไปสู่ความสุขที่แท้จริง (Adiwatthanasi, 2004) โดยพระพุทธศาสนาเน้นให้ลดละความทุกข์และแสวงหาความสุขที่แท้จริง ซึ่งเป็นการใช้ชีวิตอย่างถูกต้อง (Phramaha Suthit Apakaro (Ob-on), et. al. 2013)

ระดับของความสุข

ระดับของความสุขในพระพุทธศาสนาถูกแบ่งออกเป็นหลายระดับ แต่มีการจัดหมวดหมู่ที่ชัดเจนและไม่ซับซ้อนเป็น 3 ระดับหลัก ได้แก่ กามสุข ฌานสุข และนิพพานสุข ซึ่งแต่ละประเภทมีรายละเอียด ดังนี้ (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 25, 2539: 192)

1. กามสุข คือความสุขที่เกี่ยวข้องกับกามารมณ์ ได้แก่ ความสุขที่เกิดจากการเสพสิ่งต่าง ๆ ที่เป็นที่ต้องการของมนุษย์ เช่น รูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัสทางกาย ซึ่งเรียกกันว่า กามคุณ 5 เป็นความสุขที่เกิดจากการสัมผัสกับสิ่งที่ให้ความพึงพอใจทางประสาทสัมผัส ความสุขนี้สามารถมีผลดีในด้านการดำเนินชีวิตประจำวัน เช่น การมีสุขภาพดี การมีทรัพย์สิน หรือการมีความสัมพันธ์ที่ดีในสังคม แต่ยังคงต้องอาศัยสิ่งภายนอกเพื่อเติมเต็มความสุข ดังนั้น แม้จะเป็นประโยชน์ในปัจจุบัน แต่มักจะไม่ยั่งยืนและอาจพึ่งพาสิ่งภายนอกมากเกินไป

2. ฌานสุข คือ ความสุขที่เกิดจากการมีสมาธิหรือการเจริญฌาน ซึ่งหมายถึงการเพ่งจิตเข้าสู่ความสงบและมีสมาธิในระดับสูง โดยฌานจะมีหลายระดับตั้งแต่ขั้นพื้นฐานจนถึงขั้นที่ลึกซึ้งที่สุด ความสุขจากฌานนี้เป็นผลของการฝึกฝนจิตใจและการพัฒนาสมาธิที่มีอิทธิพลต่อการลดละความทุกข์ แต่ยังคงมีข้อจำกัดอยู่บ้าง เนื่องจากแม้จะเป็นสุขที่สูงขึ้นจากกามสุข แต่ก็ยังสามารถเกิดการยึดติดในสภาพของฌาน ซึ่งอาจกลายเป็นอุปสรรคในการบรรลุถึงความสุขที่สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

3. นิพพานสุข คือ ความสุขที่เกิดจากการดับทุกข์และกิเลส การเข้าสู่สภาวะที่ปราศจากการยึดมั่นในสิ่งใด ๆ เป็นสุขที่แท้จริงและยั่งยืน ซึ่งเป็นนิสสภาวะจากทุกข์ทั้งปวง ตามคำสอนในพระพุทธศาสนาที่ว่า นิพพาน ปรมา สุข” หมายถึง นิพพาน คือ ความสุขที่ยิ่งใหญ่ที่สุด นิพพานสุขเป็นความสุขที่ไม่ขึ้นอยู่กับสิ่งภายนอก ไม่ต้องอาศัยวัตถุหรือปัจจัยอื่น ๆ เพื่อให้เกิดความสุข และเป็นความสุขที่ไม่มีสิ้นสุด ดังนั้น นิพพานสุขจึงถือเป็นจุดหมายสูงสุดในการดำเนินชีวิตตามแนวทางของพระพุทธศาสนา (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2559)

โดยรวมแล้ว ความสุขในพระพุทธศาสนามีหลายระดับ แต่สามารถแบ่งเป็น 3 ประเภทหลักนี้ ซึ่งแต่ละระดับมีลักษณะและข้อดีข้อเสียต่างกัน กามสุขและฌานสุขยังมีความพึงพาในสิ่งภายนอกหรือมีข้อจำกัดในบางด้าน ขณะที่นิพพานสุขถือเป็นความสุขที่สมบูรณ์และไร้ข้อจำกัด เพราะมันไม่ได้พึ่งพาสิ่งใดทั้งสิ้นและเป็นความสุขที่ถาวรและยั่งยืน

ดัชนีชี้วัดความสุข

แม้ว่าหลักคำสอนในพระพุทธศาสนาจะไม่ได้กล่าวถึงดัชนีวัดความสุขไว้โดยตรงก็ตาม แต่เราสามารถศึกษาวิเคราะห์แนวคิดเรื่องนี้จากหลักคำสอนในหลาย ๆ เรื่อง ซึ่งในแต่ละเรื่องก็ล้วนแต่มีหลักการและวิธีที่จะนำความสุขมาให้แก่ผู้ปฏิบัติที่เชื่อมโยงไปยังบุคคลอื่นจนถึงสังคมในที่สุด เพื่อให้ผู้อ่านเห็นแนวทางและหลักปฏิบัติผู้เขียนขอยกตัวอย่างแนวคิดหรือหลักการที่เป็นเครื่องชี้วัดความสุขมวลรวมของประชาชาติไว้เป็นกรณีศึกษา 4 ประการ คือ

1. วัดจากสันติภาพ : เบญจศีลเบญจธรรม สันติภาพจัดเป็นภาพลักษณ์ที่พึงประสงค์ของทุกสังคม ดังนั้น ดัชนีความสุขในประเด็นนี้จึงประเมินได้จากความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สินในเรื่อง ต่อไปนี้ (1) ความปลอดภัยในชีวิต หมายถึง ทุกชีวิตจะต้องไม่ถูกละเมิดไม่ว่าทางใดก็ตาม ทุกคนอยู่ร่วมกันด้วยความรัก ความ

ปรารถนาดี ความสงสาร เห็นอกเห็นใจกัน (2) ความปลอดภัยในทรัพย์สิน หมายถึง ทรัพย์สินของคนในสังคมจะไม่ถูกละเมิด เนื่องจากคนในสังคมต่างประกอบสัมมาชีพด้วยความซื่อสัตย์ อุดหนุน พอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่ (3) ความปลอดภัยทางเพศ หมายถึง ภัยทางเพศทุกเรื่องจะต้องไม่เกิดขึ้นในสังคม เนื่องจาก คนในสังคมต่างมีความสำรวมระมัดระวังเรื่องเพศ ไม่ส่ำส่อนทางเพศ รักเดียวใจเดียว (4) ความปลอดภัยจากการโกหก หลอกลวง ต้มตุ๋น ซึ่งจะต้องไม่เกิดขึ้นในสังคม เพราะคนในสังคมยึดมั่นในสัจจะ มีความจริงใจต่อกัน (5) ความปลอดภัยจากการทำร้ายตัวเอง หมายถึง ทุกสังคมจะต้องปราศจากสิ่งที่ทำลายชีวิต ได้แก่ สุรา ยาเสพติด และแหล่งอบายมุขอื่น ๆ ที่สำคัญก็คือคนในสังคมไม่เข้าไปยุ่งเกี่ยวกับสิ่งเหล่านั้น

2. วัดจากความสมานฉันท์ : ความสามัคคี หลักการที่นำมาเป็นดัชนีวัดความสุขอีกเรื่องหนึ่งก็คือ ความสามัคคี ความพร้อมเพรียงของหมู่คณะทำให้เกิดความสุข (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 12, 2539: 531) เช่น หลักสารณียธรรม หมายถึง หลักการที่จะทำให้คนในสังคมระลึกถึงกัน เป็นการระลึกถึงกันด้วยความดีงามที่ต่างคนต่างปฏิบัติต่อกันอย่างถูกต้อง 6 ประการ คือ (1) กระทำต่อกันด้วยความรัก (เมตตาภายกรรม) (2) พุดกันด้วยความรัก (เมตตาวาจากรรม) (3) คิดเรื่องที่จะเป็นประโยชน์ต่อกันด้วยความรัก (เมตตาเมโนกรรม) (4) แบ่งปันสิ่งต่าง ๆ ที่ได้มาโดยชอบธรรมให้แก่กันด้วยน้ำใจ รวมถึงใช้สิ่งต่าง ๆ ที่เป็นสาธารณสมบัติกลางร่วมกัน (สาธารณโภคี) (5) รักความเป็นระเบียบ มีวินัย มีศีลเหมือนกัน (ศีลสามัญญตา) (6) มีความเห็นชอบร่วมกัน (ทิวฐิสามัญญตา) (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 22, 2539: 536-547) หลักการเหล่านี้ เป็นหลักที่ทุกคนในสังคมจะต้องปฏิบัติต่อกัน เพื่อให้บรรลุจุดหมายของหลักธรรม นั่นคือ ความรัก ความเคารพ การสงเคราะห์ช่วยเหลือกัน ไม่ทะเลาะวิวาทกัน ความสามัคคี ความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน ซึ่งจะส่งผลให้ทุกชีวิตในสังคมนั้น ๆ มีความสุข

3. วัดจากความพอเพียงทางวัตถุที่เสพ : เศรษฐกิจพอเพียง เรื่องเศรษฐกิจเป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่จะสร้างความสุขให้แก่มนุษย์ปุถุชนทั่วไปและเป็นเครื่องชี้วัดความสุขของคนในสังคมได้เป็นอย่างดีซึ่งแนวคิดนี้จะสวนทางกับการพัฒนาเศรษฐกิจของประเทศส่วนใหญ่ในโลกที่เน้นเศรษฐกิจแบบทุนนิยมที่ต้องแข่งขันกันเพื่อความอยู่รอด เป็นเศรษฐกิจที่ปลูกเร้าความโลภที่เป็นสาเหตุสำคัญของปัญหาทางสังคมในหลายเรื่อง ที่สำคัญเศรษฐกิจแบบนี้ไม่สามารถทำให้คนบรรลุความสุขที่แท้จริงได้ เห็นได้จากบทวิพากษ์ของโกวิท พวงงาม(2549) ที่ได้กล่าวไว้อย่างน่าคิดว่า "มีบทพิสูจน์ให้เรียนรู้แนวทางการพัฒนาตามแนวกระแสหลักที่เน้นการเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจ เกิดมลพิษ คนไทยกลับต้องพบกับความยากจน มีช่องว่างทางสังคม เกิดปัญหาหนี้สิน ปัญหาอาชญากรรม ปัญหายาเสพติด และปัญหาสังคมทั้งในชีวิตและครอบครัวตามมาอีกมากมาย จนคนไทยไม่สามารถค้นหาความสุขได้อย่างแท้จริง" ดังนั้น แนวคิดทางพระพุทธศาสนาจึงเสนอหลักการเกี่ยวกับเศรษฐกิจที่เป็นดัชนีชี้วัดความสำเร็จของชาติด้านนี้ไว้ข้อหนึ่ง คือ ความสุขทางเศรษฐกิจ เรียกตามหลักการว่า คิหิสุข (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 21, 2539: 91) หมายถึง ความสุขของชาวบ้าน มี 4 ประการ คือ (1) ความสุขที่เกิดจากการมีทรัพย์สินอย่างพอเพียง (อัตติสุข) แต่ทรัพย์สินที่จะสร้างความสุขให้แก่มนุษย์ในข้อนี้ ต้องได้มาจากการประกอบสัมมาชีพด้วยความซื่อสัตย์ อุดหนุน ตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง หมายถึง มีกิน มีใช้อย่างพอเพียง มีเหลือไว้ทำทุน มีไว้สงเคราะห์คนอื่นในสังคมตามโอกาส ตามความเหมาะสม (2) ความสุขที่เกิดจากการใช้ทรัพย์สินเป็นทั้งในแง่ของการเลี้ยงชีพ ครอบครัว บุพการี ญาติ และบำเพ็ญประโยชน์ (โภคสุข) ละเว้นสิ่งที่ไม่จำเป็น หรือเกินความจำเป็น ใช้เท่าที่จำเป็น ใช้ในเรื่องหรือสิ่งที่เป็นประโยชน์สร้างสรรค์ พัฒนาชีวิตเท่านั้น (3) ความสุขที่เกิด

จากการไม่เป็นหนี้สินใคร (อนนสุข) เนื่องจากยึดความพอเพียงในการดำเนินชีวิตเป็นหลัก ซึ่งอาจจะขัดกับแนวคิดทางเศรษฐกิจแบบทุนนิยม ที่เน้นผลตอบแทนหรือกำไรสูงสุดเป็นที่ตั้ง ที่เกิดจากการลงทุน ซึ่งคนส่วนหนึ่งจำเป็นต้องกู้ยืมเงินจากผู้อื่น (4) ความสุขที่เกิดจากการประพัตินอย่างถูกต้อง ไม่ผิด (อนวัชสุข) คือความสุขที่เกิดจากการทำงานที่ปราศจากโทษ ทำงานที่สุจริตหรือสัมาชีพ (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 11, 2539: 194-218)

4. วัดจากปัจจัยสนับสนุนคุณภาพของชีวิต : สบายะ ความสุขในประเด็นนี้เป็นความสุขที่เกิดจากปัจจัยสนับสนุนทั้งปัจจัยทางธรรมชาติ ปัจจัยทางวัตถุ และตัวบุคคลรอบข้าง แนวคิดนี้มีปรากฏอยู่ในหลักคำสอนหลายข้อ เช่น หลักสบายะ 7 (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 20, 2539: 169) ที่กล่าวถึง ความสุขสบายที่เกิดจากปัจจัยภายนอก หรือปัจจัยสนับสนุนคนให้บรรลุธรรมเพื่อเข้าถึงความสุขทางใจที่มีค่าสูงกว่าความสุขทางกาย (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2559) ได้แก่ (1) ที่อยู่อาศัยที่เหมาะสม เช่น เจียบสงบ ไม่พลุกพล่านสำหรับที่อยู่อาศัยของคนทั่ว ๆ ไป ที่เหมาะแก่การสร้างความสุขหรือคุณภาพของชีวิตจะต้องเป็นที่อยู่อาศัยที่สะอาด ความเป็นระเบียบเรียบร้อย ตั้งอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี โดยภาพรวมของดัชนีวัดความสุขข้อนี้ คือ คนทุกคนในสังคมต้องมีที่อยู่อาศัยที่ถูกต้องลักษณะ (2) แหล่งอาหาร เครื่องบริโภค อุปโภคที่หาได้สะดวก ไม่ขาดแคลน โดยภาพรวมของดัชนีวัดความสุขข้อนี้ก็คือ สังคมจะต้องมีปัจจัยเครื่องยังชีพที่พอเพียง ไม่ขาดแคลน (3) คำพูดที่เหมาะสม ได้แก่คำพูดที่พูดที่สุภาพ ไพเราะ อ่อนหวาน เป็นคำสัจ มีสารประโยชน์ ภาพรวมของดัชนีวัดความสุขข้อนี้ ก็คือคนในสังคมมีการพูดจาต่อกันอย่างถูกต้องตามที่ได้กล่าวแล้ว (4) บุคคลที่เป็นคนดี มีคุณธรรม ทรงภูมิรู้ ภูมิธรรม สามารถเป็นที่ปรึกษา ให้คำแนะนำหรือ แนวทางที่ถูกต้องแก่เราได้เป็นอย่างดี ที่สำคัญอยู่ใกล้แล้วมีความสุข ภาพรวมของดัชนีวัดความสุขข้อนี้ก็คือ สมาชิกทุกคนในสังคมต้องเป็นคนดี (5) อาหารที่ดีมีประโยชน์ ในสัดส่วนหรือปริมาณที่พอเพียงแก่ความต้องการของร่างกาย ภาพรวมของดัชนีวัดความสุขข้อนี้ ก็คือทุกชีวิตต้องมีอาหารการกินอย่างพอเพียง มีความฉลาดในการเลือกบริโภคสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายอย่างเหมาะสม (6) ดิน ฟ้า อากาศ สภาพแวดล้อมที่ดี เอื้ออำนวยต่อพัฒนาการของชีวิตทั้งทางร่างกาย และจิตใจ ภาพรวมของดัชนีวัดความสุขข้อนี้ก็คือ สภาพแวดล้อมทางธรรมชาติของทุกสังคมต้องมีคุณภาพ ทั้งในแง่ของดิน น้ำ อากาศ ป่าไม้ซึ่งถือว่าเป็นปัจจัยสนับสนุนคุณภาพของชีวิตที่สำคัญยิ่ง (7) อิริยาบถที่เหมาะสม หมายถึง การใช้ิริยาบถได้สอดคล้องกับกิจกรรม มีการปรับเปลี่ยนอิริยาบถได้อย่างสอดคล้องกับจังหวะของชีวิต รวมถึงการออกกำลังกายที่เหมาะสม ในสัดส่วนที่ให้ผลดีกับสุขภาพ ภาพรวมของดัชนีวัดความสุขในข้อนี้ แบบประยุกต์ก็คือทุกคนในสังคมมีสุขภาพที่แข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ เนื่องจากมีการบริหารร่างกายอยู่เป็นประจำ ปัจจัยทั้ง 7 ประการที่กล่าวมา ล้วนเป็นปัจจัยที่สร้างความสุขทางกาย และเกื้อกูลต่อความสุขทางใจ โดยปัจจัยดังกล่าวจะส่งผลให้การพัฒนาจิตใจของเราให้บรรลุผลได้เร็วและง่ายขึ้น (ธีรโชติ เกิดแก้ว, 2549)

ในมุมมองของพระพุทธศาสนา ชีวิตของมนุษย์นั้นเต็มไปด้วยทั้งความสุขและความทุกข์ โดยหลักคำสอนเน้นให้เราปฏิบัติเพื่อลดละความทุกข์และเข้าใจสาเหตุแห่งทุกข์ เพื่อแสวงหาความสุขที่แท้จริง พระพุทธศาสนามองว่า ความสุขที่เกิดจากวัตถุสิ่งของหรือจากความสุขในโลกนี้ไม่มีความยั่งยืน เพราะมีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ความสุขที่แท้จริงจะเกิดจากภายในจิตใจที่หลุดพ้นจากกิเลส ตัณหา และสิ่งที่เป็นรูปธรรมและนามธรรมต่าง ๆ

ซึ่งความสุขและความทุกข์นั้นมีความสัมพันธ์กัน เพราะต่างก็เป็นเวทนา และเมื่อเป็นเวทนา ความสุขจึงเป็นส่วนหนึ่งของขันธทั้ง 5 ซึ่งตกอยู่ภายใต้กฎไตรลักษณ์ คือ ความไม่เที่ยงแท้ และการเปลี่ยนแปลงตามกาลเวลา

ความสุขในมุมมองของพระพุทธศาสนาเชื่อมโยงกับหลักการพัฒนาชีวิต โดยเฉพาะในหลักภาวนา 4 ประการ (พระมหาสุทิตย์ อาภากร (อบอูน), 2558) ซึ่งประกอบด้วย

1) ความสุขทางกาย (Physical Happiness) การที่บุคคลสามารถรับรู้อารมณ์ที่น่าพอใจจากการสัมผัสสิ่งต่าง ๆ ผ่านประสาทสัมผัสทั้งห้า เช่น การเห็นภาพสวยงาม ได้ยินเสียงที่ไพเราะ การใช้ปัจจัย 4 ได้แก่ อาหาร เสื้อผ้า ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค การใช้เทคโนโลยีอย่างมีสติและเพื่อปัญญา ซึ่งเป็นความสุขอันวิสัยของโลก

2) ความสุขทางสังคม (Moral Happiness) ความรู้สึกสะดักสลายและปลอดภัยในชีวิตครอบครัวและสังคมที่ไม่มีการเบียดเบียนกัน การช่วยเหลือเกื้อกูลกันเพื่อสร้างสรรค์สังคมที่สงบสุข และมีความสัมพันธ์ที่ดีที่เอื้อต่อการพัฒนาบุคคลและสังคม

3) ความสุขทางจิตใจ (Emotional Happiness) ความมีคุณธรรมภายในจิตใจ เช่น ความเมตตา กรุณา ความขยันหมั่นเพียร และสมาธิ ความสุขจากการไม่มีอารมณ์ที่ขุ่นมัวหรือการหลุดพ้นจากอำนาจของกิเลส เช่น โภคะ หลง ที่เป็นเหตุของความทุกข์

4) ความสุขทางปัญญา (Intellectual Happiness) การมีสติปัญญาในการเข้าใจชีวิตและโลกอย่างถูกต้อง สามารถรับมือกับความเป็นจริงของชีวิตได้อย่างสงบสุข ใช้ปัญญาในการแก้ไขปัญหาหรือดับทุกข์ได้ และการเข้าใจความจริงเกี่ยวกับโลกและสรรพสิ่งตามธรรมชาติ

ถึงแม้พระพุทธศาสนาจะไม่ได้กล่าวถึงการวัดความสุขของชุมชนหรือประชาชนอย่างตรงไปตรงมา แต่เราสามารถนำหลักการจากคำสอนมาประยุกต์ใช้ในการวัดความสุขได้ โดยอาศัยหลักที่เชื่อมโยงกัน เช่น ความสนใจในความเป็นสันติภาพ ความสามัคคี ความพอเพียงทางวัตถุ และปัจจัยสนับสนุนคุณภาพชีวิต หากชุมชนหรือสังคมใดสามารถปฏิบัติตามหลักการเหล่านี้ได้ ก็จะสามารถลดความเหลื่อมล้ำและความขัดแย้งภายในสังคมได้ พร้อมทั้งสร้างความสุขและสันติภาพให้เกิดขึ้นในวงกว้าง ทำให้ประชาชนมีชีวิตที่สุขสงบและสามารถสร้างความสุขให้แก่ผู้อื่นได้อย่างยั่งยืน

สรุปได้ว่า ในหลักพระพุทธศาสนา การวัดความสุขไม่ได้เป็นเรื่องที่สามารถใช้ตัวเลขหรือดัชนีเฉพาะมาวัดได้ แต่เป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตทั้งด้านกาย สังคม จิตใจ และปัญญา ซึ่งหากคนในสังคมสามารถบรรลุถึงหลักธรรมเหล่านี้ได้ ก็จะนำมาซึ่งความสงบสุขและความมั่นคงภายในทั้งต่อตนเองและสังคมโดยรวม

5. อภิปรายผล

การสร้างวัฒนธรรมความสุข

บุญเป็นชื่อของความสุข ไดโนพุทธสุภาษิตที่ว่า สุขุ ปุญญสส อจฺจโย แปลว่า การสั่งสมซึ่งบุญ นำสุขมาให้ คือ เมื่อบุคคลทำบุญไว้มากจิตใจย่อมเต็มไปด้วยบุญ คือ เมื่อนึกถึงย่อมเกิดความอิ่มใจ ย่อมดีใจว่า บุญกุศลเราได้ทำไว้บริบูรณ์แล้ว เมื่อเป็นเช่นนี้เขาเมื่อจะทำย่อมทำแต่สิ่งที่ดี เมื่อพูดย่อมพูดแต่สิ่งที่ดี และเมื่อคิดก็ย่อมคิดแต่ในทางที่ดี เขาเมื่อทำดี พูดดี คิดดี จิตใจก็ย่อมบันเทิง ทั้งในโลกนี้คือโลกมนุษย์ เมื่อละคือตายไปแล้ว ย่อมบันเทิงในโลกหน้า (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 25, 2539: 30) จึงได้นำแนวคิดเรื่องการทำบุญใน

พระพุทธศาสนาใช้เป็นหลักการสร้างและวัดความสุข เนื่องจาก บุญในแง่หนึ่ง หมายถึง ความสุข ดังข้อความที่ปรากฏในเมตตาสสูตรที่ว่า “ภิกษุทั้งหลาย พวกเธอทั้งหลาย อย่ากลัวบุญเลย คำว่า บุญนี้ เป็นชื่อแห่งความสุข ที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่ารัก น่าพอใจ” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 25, 2539: 200) โดยมีวิธีการสร้างความสุขตามหลักบุญกิริยาวัตถุ 10 ประการ ได้แก่ (1) ความสุขที่เกิดจากการให้ (ทานมัย) ทั้งในแง่ของการให้วัตถุ หลักธรรม หลักการ วิธีการ คำแนะนำที่เป็นประโยชน์ต่อผู้รับ และการให้อภัย ไม่ถือโทษ โกรธเคืองกัน อันจะส่งผลให้เกิดความสุข ความเจริญก้าวหน้าต่อผู้รับและตัวผู้ให้ (2) ความสุขที่เกิดจากการรักษาศีล (ศีลมัย) เป็นความสุขที่เกิดจากการสำรวมกาย วาจา ไม่ให้ไปล่วงละเมิดชีวิต ทรัพย์สิน คู่ครองของผู้อื่น ไม่โกหก หลอกลวงผู้อื่น และไม่ทำร้ายตัวเองด้วยการเสพสิ่งมีนเมาทุกชนิดเป็นอีกหลักการหนึ่งที่จะส่งผลให้เกิดความสุขต่อผู้อื่น เพราะผู้มีศีลย่อมมีพฤติกรรมที่ไม่สร้างความเดือดร้อนให้แก่ใคร มีแต่ให้ความสุขแก่ผู้อื่น (3) ความสุขที่เกิดจากการฝึกอบรมจิตตัวเองให้เกิดความสงบ ตั้งมั่น (สมาธิ) และแสงสว่างทางปัญญา (ภาวนามัย) เป็นอีกวิธีการหนึ่งที่จะนำมาซึ่งความสุขทั้งต่อตัวเอง และจะแผ่กว้างออกไปยังบุคคลอื่นอย่างอัตโนมัติ (4) ความสุขอันเกิดจากการประพาสดินอันอ่อนนุ่ม (อภยาณมัย) มีสัมมาคารวะต่อผู้สูงกว่า ทั้งวิญญู คุณวุฒิ หรือตำแหน่ง หน้าที่การงาน (5) ความสุขที่เกิดจากการชวนช่วยช่วยเหลือผู้อื่น (เวยยาวัจมัย) เป็นอีกวิธีหนึ่งที่เราสามารถทำได้ในชีวิตประจำวัน เช่น ช่วยพาคนตาบอดข้ามถนน การช่วยเป็นหูเป็นตาให้แก่เพื่อนบ้านในการเฝ้าระวังภัย เมื่อเพื่อนบ้านไม่อยู่ เป็นต้น (6) ความสุขที่เกิดจากการให้ส่วนแห่งความดี (ปัตติทานมัย) เป็นการแผ่สุขที่เกิดจากการทำความดีงาม เช่น การกรวดน้ำอุทิศส่วนกุศลที่ได้ทำให้แก่สรรพสัตว์ทั้งหลาย การแผ่เมตตา ความรัก ความปรารถนาดีต่อบุคคลอื่น (7) ความสุขที่เกิดจากการยินดีในความดี ความสำเร็จของคนอื่น (ปัตตานุโมทนา มัย) เช่น เห็นเพื่อนประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน มีความก้าวหน้าเสมอ ก็ยินดี ชื่นชม ไม่อิจฉา ริษยา ที่เห็นเขาได้ดี ประสบความสำเร็จ หลักการข้อนี้ ยังรวมไปถึง การยกย่อง สนับสนุน คนดีให้มีโอกาสก้าวหน้า ประสบความสำเร็จ ซึ่งจะส่งผลให้เกิดความสุขที่ขยายตัวออกไปยังบุคคลอื่น ๆ ในสังคม เนื่องจากคนดี มีความสามารถจะนำความสุขมาให้แก่มหาชน (8) ความสุขที่เกิดจากการฟังธรรม การศึกษาธรรมจากพระสงฆ์ จากหนังสือ ตำรา เอกสารธรรม หรือการสนทนาธรรมกับพระสงฆ์ หรือนักปราชญ์ผู้รู้ธรรม (ธัมมัสสวนมัย) รวมถึงการศึกษาหลักการ วิชาการ หรือศาสตร์ที่เป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาชีวิตและสังคม (9) ความสุขที่เกิดจากการถ่ายทอดธรรม (ธัมมเทศนามัย) รวมถึงการถ่ายทอดวิชาการ ให้คำแนะนำตักเตือนต่อผู้อื่นในทางที่ชอบ เกิดประโยชน์ สร้างสรรค์ (10) ความสุขที่เกิดจากการมีความเห็นที่ตรงกับความจริง (ทิฏฐุชุกัมม) เป็นวิธีการสร้างความสุขที่สำคัญยิ่งเนื่องจาก ความเห็นที่ตรงกับความจริง ความเห็นที่เกิดจากการเข้าใจอย่างถูกต้อง จะส่งผลให้เราพูด และทำทุกเรื่องได้อย่างถูกต้อง ซึ่งจะส่งผลดีต่อตนเอง ผู้อื่น และสังคมอย่างมหาศาล (ธีรโชติ เกิดแก้ว, 2549)

จะเห็นว่า หลักการสร้างความสุข (บุญ) ที่กล่าวมานั้น เป็นเรื่องที่เราสามารถทำได้ง่าย ๆ ในชีวิตประจำวันของเรา จัดเป็นหลักการที่สำคัญยิ่งที่คนทุกสังคมในโลกต้องมี เพื่อรักษาและดำรงไว้ซึ่งความสุขของมนุษยชาติร่วมกัน

6. สรุป

เป็นการให้นิยามความสุขซึ่งเป็นเป้าหมายในชีวิตของมนุษย์โดยทั่วไป และตามหลักพระพุทธศาสนา ซึ่งมีเป้าหมายความสุข แบ่งออกเป็น 2 ระดับ ได้แก่ โลภียสุข คือ ความสุขแบบชาวโลกทั่วไป อันประกอบด้วย ความอยากที่จะให้ได้มาในสิ่งที่ต้องการ และ โลกุตตรสุข คือ ความสุขเหนือชาวโลก อันเป็นเรื่องภายในจิตใจที่เกิดจากการปฏิบัติด้วยสติปัญญา ความสุขระดับนี้จะเข้าถึงได้ด้วยหลักอริยมรรค ซึ่งนิยามความสุขสามารถแยกย่อยเป็นคู่ตามประเภทของความสุข 13 คู่ โดยแบ่งเป็น 3 ระดับ คือ (1) กามสุข สุขเนื่องด้วยกาม (2) ฌานสุข สุขเนื่องด้วยฌาน และ (3) นิพพานสุข สุขเนื่องด้วยนิพพาน โดยมีดัชนีชี้วัดความสุข 4 ประการ ได้แก่ (1) วัดจากสันติภาพ โดยใช้มาตรฐานของหลักเบญจศีลเบญจธรรม (2) วัดจากความสมานฉันท์ โดยใช้มาตรฐานของหลักสาราณียธรรม (3) วัดจากความพอเพียงทางวัตถุที่เสพ ตามหลักการว่า คิหิสุข หรือความสุขของชาวบ้าน (4) วัดจากปัจจัยสนับสนุนคุณภาพของชีวิต ตามหลัก หลักสปปายะ 7 ประการ และการวัดความสุขตามหลักภาวนา 4 ได้แก่ ความสุขทางกาย ความสุขทางสังคม ความสุขทางจิตใจ และความสุขทางปัญญา โดยการสร้างวัฒนธรรมความสุข มีวิธีการสร้างความสุขตามหลักบุญกิริยาวัตถุ 10 ประการ ได้แก่ การให้ทาน การรักษาศีล การเจริญภาวนา การอ่อนน้อมถ่อมตน การช่วยเหลือสังคม การชักชวนคนอื่นมาทำบุญกับเรา การยอมรับและยินดีกับความดีคนอื่น การฟังธรรม การแสดงธรรม และการไม่ถือทิฐิทำความเห็นให้ถูกต้อง

7. เอกสารอ้างอิง

- เกสร มัยจิน. (2559). การสร้างความสุขด้วยจิตวิทยาเชิงบวก. *วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี*. 24 (4), 673-681.
- โกวิทย์ พวงงาม. (2549). ความสุขมวลรวมประชาชาติ (GNH). *สยามรัฐสัปดาห์วิจารณ์*. 53 (8), 25.
- จักรพงษ์ ทิพสุเนิน และคณะ. (2566). วิธีการสร้างความสุขตามหลักพุทธปรัชญา. *วารสารรัฐศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา*. 6 (1), 74-84.
- ดุชนิ อายุวัฒน์. (2562). ความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ. *วารสารภาษา ศาสนาและวัฒนธรรม*. 8 (1), 136-155.
- ธีรโชติ เกิดแก้ว. (2549). ดัชนีชี้วัดความสุข ตามทัศนะของพระพุทธศาสนา. *วารสารพุทธศาสนศึกษาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย*. 13 (2), 88-100.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2559). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*, พิมพ์ครั้งที่ 27 (ชำระเพิ่มเติม ช่วงที่ 1). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระมหาสุทิตย์ อาภากร (อบอูน). (2558). *การสร้างและพัฒนาตัวชี้วัดความสุขของประชาชนตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา*. รายงานการวิจัย. สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เล่ม 11, 12, 20, 21, 22, 25*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ริการ์ มาติเยอ. (2551). *คู่มือพัฒนาทักษะชีวิตที่สำคัญที่สุด*. กรุงเทพฯ: สวนเงินมีมา.
- อัครวารรณ กันจันะ. (2561). ความสุขในพระพุทธศาสนา. *วารสารพุทธศิลปกรรม*. 1 (11), 64-80.
- Adiwatthanasit, C. (2004). *Religion, Life and Society*. Bangkok: Mental Health Press.
- Bunchua, K. (2003). *Philosophy in Simple Language*. Bangkok: St. John University.
- Khamnoi, S. and Ayuwat, D. (2021). Transformation of Thai Women Whose Husbands Migrate to Work Abroad. *Asian and Pacific Migration Journal*. 30 (2), 319-329.
- Layard, R. (2005). Happiness: Lessons from a New Science. *Counseling Psychology*. 6, 302-303.
- Manion, J. (2003). Joy at Work: Creating a Positive Workplace. *Journal of Nursing Administration*. 33, 652-655.
- Martin, S. (2000). Positive Psychology: An Introduction. *American Psychologist*. 55, 5-14.
- Phra Brahmagunabhorn (P.A. Payutto). (2008). *Thinking Method according to Buddhist Principles*. Bangkok: Siam Publishing.
- Phramaha Suthit Apakaro (Ob-on), et. al. (2013). *Happy to Gain Dhamma*. Nonthaburi: Design Delight.

Veenhoven, R. (1996). Happy Life-expectancy: A Comprehensive Measure of Quality-of-life in Nations. *Social Indicators Research*. 39, 1-58.