

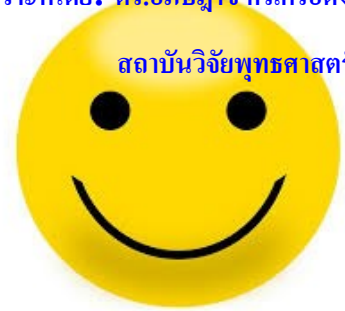
# การสร้างและพัฒนาตัวชี้วัดความสุขของ ประชาชนตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา

The creating and developing Buddhist happiness indicators  
according to the Buddha's principle  
of teaching.

พระมหาสุทนต์ อากาศโร และคณะ

สังเคราะห์โดย: ดร.อภิษฎา ศรีเครือคง

สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์



## วัตถุประสงค์ของโครงการวิจัย

- ๑) เพื่อวิเคราะห์องค์ประกอบและตัวชี้วัดความสุขตามหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา
- ๒) เพื่อสร้างและทดสอบแบบวัดความสุขของประชาชนตามหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา

๓) เพื่อเสนอรูปแบบและวิธีการเสริมสร้างความสุขตามตัวชี้วัดความสุขทางพระพุทธศาสนา



ภายในฉบับนี้:

วัตถุประสงค์การวิจัย	1
แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง	2
เครื่องมือและวิธีการ	3
ผลการวิจัย	4
องค์ความรู้ที่ได้รับ	4
วิจารณ์	4

## บทนำ

มนุษย์ในโลกล้วนปรารถนา “ความสุข” ไม่ชอบ “ความทุกข์” ในสมัยอดีตนักปราชญ์ ศาสตราทั้งหลายก็แสวงหาคำตอบเกี่ยวกับชีวิตและการแก้ไขความทุกข์ เช่นเดียวกับเจ้าชายสิทธัตถะเมื่อสมัยเสด็จออกผนวชก็ทรงปรารถนาความทุกข์ของมนุษย์ โดยพระองค์สนใจในความทุกข์ว่า เพราะเหตุใดคนทั้งหลาย จึงมีความแก่ ความเจ็บ และความตาย จะมีวิธีการอย่างไรที่จะช่วยแก้ปัญหาเหล่านี้ได้ พระองค์ก็มุ่งมั่นในการศึกษาแสวงหาความพ้นทุกข์ด้วยอุบายที่ว่า เมื่อมีร้อนก็มีเย็น มีความมืดก็มีความสว่าง เมื่อมีความทุกข์ก็ต้องมีทางแก้ ในที่สุดพระพุทธองค์ทรงออกผนวชจนได้ตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นศาสดาของพระพุทธศาสนา

ปัจจุบันการพัฒนาของประเทศต่างๆทั่วโลก มักจะนิยมกำหนดเป้าหมายในการพัฒนาประเทศ คือ การนำพาประเทศไปสู่ภาวะความร่ำรวย ความมั่งคั่ง และความทันสมัย โดยใช้เกณฑ์ชี้วัดความเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจเป็นแนวทางการพัฒนา มีการใช้เงินงบประมาณ กลไกของภาครัฐ และภาคเอกชนเป็นเครื่องมือในการบริหารจัดการ โดยมองถึง “รายได้” ที่เป็นตัวเงิน ผลผลิตทั้งหมดมวลรวมของประเทศ (Gross Domestic Product : GDP) ผลที่ได้จากกระบวนการพัฒนา จะเป็นเสมือนสิ่งที่ยืนยันถึงความสำเร็จและความล้มเหลวของการพัฒนาประเทศ

ความสุขนั้นเป็นสิ่งที่มนุษย์แสวงหา นับตั้งแต่ในสมัยอดีตจนถึงปัจจุบัน ในทางพระพุทธศาสนาได้มีการกล่าวถึงความสุขและวิธีการปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงความสุขในหลากหลายระดับ ในขณะที่แนวความคิดการพัฒนาประเทศในระดับโลกปัจจุบันก็ให้ความสำคัญกับการพัฒนาดัชนีชี้วัดความสุขของประชาชนในประเทศ เริ่มตั้งแต่ประเทศภูฏาน ไทย เป็นต้น อย่างไรก็ตาม ในมิติของการพัฒนา ดัชนีชี้วัดความสุขตามแนวพระพุทธศาสนาอย่างเป็นระบบ โดยเฉพาะการกำหนดเกณฑ์ชี้วัดความสุขตามแนวพระพุทธศาสนาที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้เหมาะสมกับสภาพสังคมในปัจจุบันนั้น ยังไม่มีการศึกษาวิเคราะห์ที่แพร่หลาย

ภูฏานได้สร้างแนวคิดใหม่ในการนิยามความเจริญก้าวหน้าแบบองค์รวม โดยการวัดความสุขที่มีสุขที่แท้จริงมากกว่าการบริโภค และกลายเป็นผู้นำในการเผยแพร่แนวคิดเรื่อง “ความสุขมวลรวมประชาชาติ”

## ความสุข : แนวคิดและความหมายตามหลักพระพุทธศาสนา

พระพุทธศาสนากล่าวถึงชีวิตมนุษย์ว่า ประสบทั้งความสุขและความทุกข์ ให้มุ่งเน้นการประพฤติปฏิบัติเพื่อลดละความทุกข์ สาเหตุแห่งทุกข์ แสวงหาความสุขที่แท้จริง โดยมองว่าความสุขที่อาศัยวัตถุสิ่งของในโลกนั้นไม่มีความยั่งยืน เปลี่ยนแปลงได้ง่าย แต่มีได้หมายความว่าโลกนี้ไม่มีความสุข แต่ไม่มีความสุขใดในโลกที่หลุดพ้นไปจากความสุขไม่มีหรือเป็นเพียงมายาคติที่ปรากฏขึ้นเพียงชั่วครู่ชั่วคราวเท่านั้น ไม่มีความสุขที่จีรังยั่งยืน การจะค้นพบความสุขที่แท้จริงนั้นจะต้องมาจากภายในจิตใจที่มีความสุขหลุดพ้นจากกิเลส ตัณหา เครื่องปรุงแต่งทางรูปธรรมทั้งปวง

พระพุทธศาสนาเชื่อว่า การที่บุคคลจะมีความสุขได้นั้น สามารถมีได้ตั้งแต่การเริ่มต้น

ด้วยการทำความดี หรือการทำบุญ ซึ่งมีพระพุทธพจน์ว่า “บุญเป็นชื่อของความสุข” หมายความว่า การกระทำในสิ่งที่เป็นบุญทำให้บุคคลมีความสุข ส่วนในเรื่องการบำเพ็ญเพียรทางจิต หรือการเจริญภาวนา ความสุขก็เป็นปัจจัยที่เกื้อหนุนให้จิตของผู้บำเพ็ญภาวนาเกิดสมาธิได้ง่าย

ดังพระพุทธพจน์ที่ว่า “ผู้มีสุข จิตย่อมตั้งมั่น”

การมีความสุขย่อมส่งผลให้บุคคลเอิบอím แลดูสดชื่นแจ่มใส มีกำลังใจที่จะประกอบกิจการที่มีประโยชน์ต่อตนเองและสังคมต่อไป

ความสุขตามหลักพระพุทธศาสนามีความหมายที่สำคัญอยู่ ๓ นัยด้วยกัน ได้แก่ ๑) สภาวะแห่งความสุข ความสบาย ๒) สภาวะที่ปราศจากความทุกข์ ไม่มีความทุกข์ ขจัดหรือทำลายความทุกข์ และ ๓) สภาวะที่สามารถทนต่อความทุกข์ได้ง่าย



## ประเภทและระดับของความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา

พระพุทธศาสนาได้แบ่งประเภทของความสุขไว้เป็น ๔ ประเภท ดังนี้

๑) ประเภทของความสุขที่สัมพันธ์กับ ๕ (กายและใจ) โดยนัยนี้เป็นการแบ่งประเภทของความสุขตามลักษณะองค์ประกอบของชีวิตมนุษย์ คือ กายและใจ หรือสิ่งที่ป็นรูปธรรมและนามธรรม

๒) ประเภทของความสุขที่สัมพันธ์กับหลักแห่งการพัฒนาชีวิต (ภาวนา ๔) พระพุทธศาสนาได้อธิบายหลักการพัฒนาชีวิตที่มีความสัมพันธ์กับจิตใจ ปัญญา และสังคัม ตามหลักภาวนา ๔ ได้แก่ (๑) กายภาวนา (๒) สติภาวนา (๓) จิตตภาวนา (๔) ปัญญาภาวนา

๓) ประเภทความสุขเชิงเปรียบเทียบในวิถีการดำเนินชีวิตของมนุษย์ พระพุทธศาสนาได้แบ่งประเภทของความสุขตามลำดับของการดำเนินชีวิต เริ่มต้นตั้งแต่ความสุขแบบง่ายหรือหยากๆ ของฆราวาสทั่วไปของนักบวช ไปจนถึงความสุขแบบประณีต

๔) ประเภทความสุขตามลำดับขั้นของโลกียสุขและโลกุตตรสุข พระพุทธศาสนาได้แบ่งประเภทของความสุขเป็นลำดับขั้น โดยเริ่มต้นจากโลกียสุขไปจนถึงโลกุตตรสุข

### ระดับของความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา

๑. ความสุข ๒ ระดับ ได้แก่ (๑) โลกียสุข ความสุขระดับโลกียะ ได้แก่ ความสุขที่เจือด้วยกิเลส ความสุขของสัตว์ที่เป็นไปในกามาวจรภูมิ รูปาวจรภูมิ และอรุพาวจรภูมิ และ (๒) โลกุตตรสุข ความสุขระดับโลกุตระ ได้แก่ ความสุขของพระอริยบุคคลผู้สิ้นกิเลสบางส่วน คือ พระโสดาบัน สกทาคามี และพระอนาคามี และผู้สิ้นกิเลสทั้งปวงโดยสิ้นเชิง ได้แก่ พระอรหันต์

๒. ความสุข ๓ ระดับ ได้แก่ (๑) กามสุข สุขที่เกิดจากกิเลสกาม หรือสุขที่เกิดจากกามคุณ (๒) ทิพย์สุข สุขอันเป็นทิพย์และสุขอันเกิดจากรูปสมบัติของพรหมและมนุษย์ และ (๓) ตัณห์ทักขยสุข สุขคือความสิ้นไปแห่งกิเลสตัณหา ได้แก่ สุขอันเกิดจากผลสมาบัติ

๓. ความสุข ๑๐ ระดับ

## มรรควิธีการเข้าถึงความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา

ในการปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา นั้น มีวิธีการที่หลากหลายตามระดับขั้นของความสุขนับตั้งแต่ กามสุข โลกียสุข ฌานสุข ไปจนถึงโลกุตตรสุข และนิพพานสุข ในที่นี้จะกล่าวถึงมรรควิธีการเข้าถึงความสุขในแต่ละระดับ ดังนี้

๑) ความสุขในระดับปัจเจก คือ กามสุขเฉพาะบุคคล หรือความสุขเฉพาะตัวที่มนุษย์แต่ละคนสามารถแสวงหาได้ ผ่านอายตนะภายใน คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และอายตนะภายนอกคือ รูป

เสียง กลิ่น รส สัมผัส ที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ เกิดความสุขกาย (สุข) และความสุขใจ (โสมนัส) จากการใช้อายตนะของตนเอง สุขและโสมนัสที่เกิดจากอายตนะเหล่านี้พระพุทธศาสนาเรียกว่า “กามคุณ” หรือ “กามสุข”

๒) ความสุขในระดับครอบครัว ความสุขในครอบครัวเป็นความสุขในสังคัมเล็กที่ประกอบด้วยบิดา มารดา และบุตรธิดา ชีวิตครอบครัวพระพุทธศาสนาเรียกว่า “ฆราวาส” แปลว่า การอยู่ครองเรือน

๓) ความสุขในระดับสังคัม สังคัมถือว่าเป็นครอบครัวใหญ่ ที่ประกอบด้วยครอบครัวเล็กๆ หลายๆ ครอบครัว หรือประกอบด้วยสังคัมเล็กๆ หลายๆ สังคัม ประกอบกันขึ้น เป็นสังคัมที่มีลักษณะซับซ้อน และมีสมาชิกเป็นจำนวนมาก ซึ่งสมาชิกแต่ละกลุ่ม แต่ละครอบครัว ต่างก็มีลักษณะที่แตกต่างกันออกไป พระพุทธศาสนามีมรรควิธีการเพื่อสร้างความสงบสุขหรือสันติภาพในสังคัม

# ความสุขตามทัศนะของพระมหาเถระในสังคมไทย

## ๑. ความสุขในทัศนะของสมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ)

ความสุขในทัศนะของสมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ) หมายถึง ความสบายกายและความสบายใจ ลักษณะสำคัญซึ่งเป็นตัวชี้วัดว่าบุคคลมีความสุขก็คือ ความดีใจ

ความสุขในทัศนะของสมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ) มี ๒ ประเภทคือ ความสุขทางกาย (กายิกสุข) และความสุขทางใจ (เจตสิกสุข) สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ) ให้ความสำคัญกับความสุขทางใจมากที่สุดโดยอธิบาย

ว่า การบำเพ็ญภาวนาทางจิตจนบรรลุปฐมฌานจะทำให้ความสุขและความสุขจะมากขึ้นเมื่อบรรลุทุติยฌาน

### ๒. ความสุขในทัศนะของพระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาส อินทปญโญ) ปรินิพพาน

แนวคิด และการอธิบายเกี่ยวกับความสุขของพระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ) ได้ดังนี้

๑. ความหมาย ความสุขในทัศนะของพระธรรมโกศาจารย์ หมายถึง ความพอใจจากการทำงาน ซึ่งเป็นการทำงานที่ตนเองได้อย่างถูกต้อง

๒. ประเภทของความสุข พระธรรมโกศาจารย์ได้จำแนกความสุขไว้ ๔ ประเภท ความสุขทั้ง ๔ ประเภทนี้เริ่มต้นจากความสบายกายไปจนถึงความสุขแบบประณีต คือ ๑) สุขสำราญ ๒) สุขสงบ ๓)

สุขแท้ ๔) ความสุขอันประเสริฐ

### ๓. ความสุขในทัศนะของพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) ปรินิพพาน

แนวคิดเกี่ยวกับความสุขของพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) ได้ดังนี้

๑. ความหมาย ความสุขในทัศนะของพระพรหมคุณาภรณ์ หมายถึง ความสุขทางกายและความสุขทางใจ โดยที่ความสุขทางกายเกี่ยวข้องกับการได้สัมผัสในสิ่งที่ชื่นชอบได้แก่ รูป รส เสียง กลิ่น และโผฏฐัพพะ ส่วนความสุขทางใจเกี่ยวข้องกับการหลุดพ้นจากกิเลสตัณหา

๒. ประเภทของความสุข สุขทางกายซึ่งควบคู่กันกับสุขทางใจ สุขภายในซึ่งคู่กันกับสุขภายนอก สุขที่เป็นรูปธรรมซึ่งคู่กันกับสุขที่เป็นนามธรรม สุขที่อิงอาศัยกับสุขที่ไม่อิงอาศัย สุขที่มีการเสวยอารมณ์ซึ่งคู่กันกับสุขที่ไม่เสวยอารมณ์ สุขที่เสวยกามสุขซึ่งคู่กันกับสุขที่ไม่เสวยกามสุข

## ความสุขในทัศนะของพระพรหมบัณฑิต (ประยูร ธมฺมจิตฺโต)

ปรัชญา แนวคิดเกี่ยวกับความสุขของพระพรหมบัณฑิต (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) ได้ดังนี้

๑. ความหมาย ความสุขในทัศนะของพระพรหมบัณฑิต (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) หมายถึง ความเย็นใจ เป็นสิ่งที่ทุกคนเรียกร้องต้องการ

๒. ประเภทของความสุข พระพรหมบัณฑิต (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) ได้จำแนกความสุขไว้ ๒ ประเภท ได้แก่ สุขแบบชาวโลกกับสุขแบบธรรม สุขแบบชาวโลกเกี่ยวข้องกั กามคุณ ๕ ส่วน สุขแบบธรรมเป็นความสุขที่เกิดจากการมีศีลธรรมและคุณธรรม เช่น การมีความสามัคคี การทำบุญ การไม่เบียดเบียนชีวิต ทรัพย์สิน หรือคนรักของ

คนอื่น การมีความสงบ สันโดษ การฝึกหัดตัดจิตให้อยู่ในครรลองคลองธรรม รวมทั้งการกำจัดกิเลสตัณหาซึ่งเรียกว่านิพพานสุข

๓. ความสัมพันธ์ระหว่างสุขกับทุกข์ พระพรหมบัณฑิต (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) กล่าวว่า ความทุกข์เกิดขึ้นเพราะใจยึดติดกับกามคุณต่าง ๆ เพราะอยากได้สิ่งต่าง ๆ เพราะไม่รู้จักหยุด เพราะไม่สันโดษ ไม่รู้จักปล่อยวาง เพราะไม่มีสติสัมปชัญญะ เพราะหาไม่มีความสุข ถ้ากระทำในทางตรงกันข้ามความสุขก็เกิดขึ้น โดยสรุปก็คือเมื่อใจมีธรรมะชีวิตก็เป็นสุขเมื่อใจไม่มีธรรมะชีวิตก็เป็นทุกข์

๔. สาเหตุของความสุข พระพรหมบัณฑิต (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) กล่าวว่าสาเหตุหลักที่ทำให้เกิดสุขได้แก่ สติสัมปชัญญะ สังวร วิปปฏิสาร ปราโมทย์ ปีติ

และปัสสัทธิ ซึ่งสามารถเขียนความสัมพันธ์เชิงเหตุผลระหว่างความสุขกับปัจจัยต่าง ๆ ดังกล่าวได้ดังนี้ สติสัมปชัญญะ => สังวร => วิปปฏิสาร => ปราโมทย์ => ปีติ => ปัสสัทธิ => สุข ตามแนวคิดของพระพรหมบัณฑิต (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) จิตใจเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดสุข เพราะว่าใจเป็นใหญ่ ใจเป็นหัวหน้า สุขทุกข์อยู่ที่ใจ ถ้าใจเอนเอียงไปในทางอกุศลก็ทำให้เกิดทุกข์ ถ้าใจ เอนเอียงไปในทางกุศลก็ทำให้เกิดสุข ถ้าฝึกจิตพัฒนาจิต และคุ้มครองรักษาจิตได้ ชีวิตก็เป็นสุข

## วิธีดำเนินการวิจัย

เป็นการวิจัยทั้งในเชิงเอกสาร (Documentary Research) การวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) และการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) โดยใช้วิธีวิจัยแบบผสมผสาน (Mix Methodology Research)

### การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ มุ่งเน้นการวิเคราะห์โดยการสรุปตามสาระสำคัญด้านเนื้อหาที่กำหนดไว้ โดยวิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis)

การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ เน้นการวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถามที่ได้เก็บรวบรวมจากกลุ่มตัวอย่าง นำผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณและผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ มาทำการวิเคราะห์ปัจจัยข้อมูลพื้นฐานส่วนบุคคลกับความคิดเห็นหรือระดับการปฏิบัติที่มีต่อตัวชี้วัดความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา เพื่อเป็นแนวทางการเสริมสร้างรูปแบบความสุขสำหรับประชาชน

# สรุปผลการวิจัย

- พระพุทธศาสนาบอกว่า ชีวิตของมนุษย์นั้นย่อมจะประสบทั้งความสุขและความทุกข์ มุ่งเน้นให้มีการประพฤติปฏิบัติเพื่อลดละความทุกข์ เข้าใจสาเหตุแห่งทุกข์ แล้วแสวงหาความสุขที่แท้จริง โดยมองว่าความสุขที่อาศัยวัตถุสิ่งของหรือความสุขจากความสุขในโลกนี้นั้นไม่มีความยั่งยืน การจะค้นพบความสุขที่แท้จริงนั้นจะต้องมาจากภายในจิตใจ ความสุขกับความทุกข์เป็นของคู่กัน
- การประยุกต์ใช้ตัวชี้วัดความสุขเชิงพุทธกับการพัฒนา พบว่าองค์กร ชุมชนและประเทศต่างๆ ได้มีการจัดทำตัวชี้วัดความสุขมาใช้ในการพัฒนาโดยมองว่า ความสุขคือ ความต้องการของมนุษย์ทุกคน
- การวิเคราะห์รูปแบบการเสริมสร้างความสุขตามหลักพระพุทธศาสนานั้น บุคคลและสังคมสามารถเสริมสร้างความสุขให้เกิดขึ้นได้ ดังนี้
  - การมีทัศนคติว่าความสุขกับความทุกข์นั้นมีความสัมพันธ์ต่อกัน
  - การที่บุคคลจะมีความสุขหรือความทุกข์ได้นั้นมีสัมพันธ์กับการมีพฤติกรรมทางกาย วาจา ใจ บุคคลจะต้องกำหนดบทบาทและทำหน้าที่ของตนเองให้ถูกต้อง
  - บุคคลจะต้องเข้าใจถึงวิถีแห่งสังฆารธรรมที่เกิดขึ้นกับตนเอง
  - ความสุขมีความสัมพันธ์กับการเจริญจิตใจและปัญญาของบุคคลและสังคม



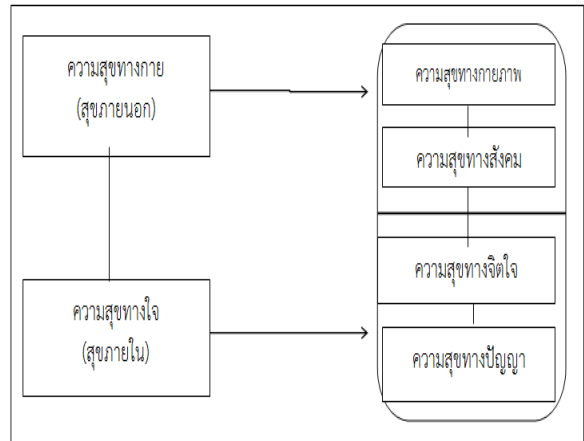
## วิจารณ์

ชีวิตของมนุษย์จะต้องมีการพัฒนาใน ๔ ส่วน การพัฒนาด้วยกาย ใจ จิต และปัญญา ถ้าบุคคลพัฒนาใน ๔ ด้านแล้วย่อมจะมีความสุขหรือความเจริญตามการพัฒนาของชีวิต ดังนั้นการวิเคราะห์องค์ประกอบและการสร้างตัวชี้วัดความสุขจึงเป็นไปตามหลักทฤษฎี ๔ คือ

๑) ความสุขทางกาย (physical) มีเกณฑ์ชี้วัด เช่น การมีร่างกายที่แข็งแรง สมบูรณ์ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บและมีสิ่งแวดล้อมภายนอกที่ดี สะอาด ปลอดภัย เช่น มีน้ำสะอาด อากาศบริสุทธิ์ ฟ้าไม่สมบูรณ์สวยงาม ที่อยู่อาศัยสะอาด เป็นระเบียบ ไม่มีขยะมูลฝอยเน่าเหม็น อาหารสะอาดถูกหลักอนามัย มีการจัดการสุขภาพทางกายได้ เป็นต้น ผู้ที่มีความสุขด้านนี้เรียกว่า “ภาวีกายบุคคล” หรือบุคคลผู้มีกายเจริญแล้ว

๒) ความสุขทางสังคม หรือศีล (moral) มีเกณฑ์ชี้วัด เช่น การมีสิ่งแวดล้อมทางสังคมที่ดี มีคุณภาพ มีคุณธรรมจริยธรรม มีการจัดการเพื่อความ สุขความเจริญของบุคคลในสังคม การสร้างสังคมที่ปราศจากการเบียดเบียนซึ่งกันและกัน การมีกฎกติกาของสังคม เช่น ศีล ๕ เป็นต้น ผู้ที่มีความสุข

## องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย



- ๑. ความสุขทางกายภาพ (Physical Happiness)** หมายถึง ภาวะของบุคคลที่มี ความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางวัตถุหรือทางกายภาพเพื่อตอบสนองความสุข สามารถรับรู้อารมณ์ที่น่าปรารถนา น่ารัก น่าใคร่ น่าพอใจต่างๆ เช่น ได้เห็นภาพที่สวยงาม ได้ยินเสียงที่ไพเราะ โดยเป็นการเสพอารมณ์ผ่านประสาทสัมผัสทั้ง ๕ ได้ (ตา จมูก ลิ้น กาย ใจ)
- ๒. ความสุขทางสังคม (Moral Happiness)** หมายถึง ความรู้สึก ความสะดวก ปลอดภัยในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ในครอบครัว และในสังคมที่ไม่มีการเบียดเบียน ทำร้ายซึ่งกันและกัน ช่วยเหลือเกื้อกูลกันสร้างสรรค์สังคมอันเป็นพื้นฐานของการดำรงอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข
- ๓. ความสุขทางจิตใจ (Emotional Happiness)** หมายถึง การมีส่วนประกอบทางด้านคุณธรรม ความดีงามภายในจิตใจ เช่น มีความเมตตา กรุณา ความขยันหมั่นเพียร อดทน มีสมาธิ ผ่องใส สดชื่น เบิกบาน เป็นสุข ไม่ขุ่นมัวด้วยอารมณ์ต่างๆ ที่มากระทบที่จะมีกระทบต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน
- ๔. ความสุขทางปัญญา (Intellectual Happiness)** หมายถึง การมีสติปัญญา ความเชื่อ ความรู้ ความเห็น ความเข้าใจชีวิตและโลกอย่างถูกต้องตามความเป็นจริง สามารถอยู่กับความเป็นจริงของโลกและชีวิตได้อย่างปกติสุข มองเห็นและเข้าใจกับสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง มีเหตุผล สามารถพิจารณาเห็นปัจจัยต่างๆ อันเป็นสาเหตุของความสุขและความทุกข์ในชีวิตได้

ด้านนี้เรียกว่า “ภาวจิตบุคคล” บุคคลผู้มีจิตเจริญแล้ว

๓) ความสุขทางจิตใจ (emotional) มีเกณฑ์ชี้วัด เช่น การมีส่วนประกอบทางด้านคุณธรรมความดีงามทั้งหลายภายในจิตใจ ได้แก่ ความเมตตา กรุณา ความขยันหมั่นเพียร อดทน มีสมาธิ และสดชื่น เบิกบาน เป็นสุข ผ่องใส เป็นต้น ผู้ที่มีความสุขด้านนี้เรียกว่า “ภาวจิตบุคคล” บุคคลผู้มีจิตใจเจริญแล้ว

๔) ความสุขทางปัญญา (intellectual) ได้แก่ การมีสติปัญญา ความเชื่อ ความรู้ ความนึกคิด ความเห็น ความเข้าใจชีวิตและโลกอย่างถูกต้อง ตามความเป็นจริง สามารถอยู่กับความเป็นจริงของโลกและชีวิตได้อย่างปกติสุขและอย่างเข้าใจ การมีสันติภาพภายในใจ

## บรรณานุกรม

- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.  
กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์.  
การศึกษาและพัฒนามาตรฐานและตัวชี้วัดความมั่นคงของมนุษย์. ๒๕๔๘.  
เกษม วัฒนชัย. การเรียนรู้ที่แท้และพอเพียง. กรุงเทพมหานคร :สำนักพิมพ์อุษาการพิมพ์ .๒๕๔๙.  
เจษฎ์ สุขจิตร์ติกาล (แปล).ความสุขมวลรวมประชาชาติ. กรุงเทพมหานคร :สำนักพิมพ์สวนเงินมีมา, ๒๕๔๗.  
ธีรโชติ เกิดแก้ว. ดัชนีวัดความสุขตามทัศนะของพระพุทธศาสนา. วารสารพุทธศาสนศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ฉบับ พ.ศ.-ส.ค., ๒๕๔๙.  
พระมหาสุทธิย์ อากาศโร และเชมณัฏฐ์ อินทรสุวรรณ. ตัวชี้วัดความสุข : กลยุทธ์การสร้างและการใช้เพื่อชุมชนเป็นสุข. กรุงเทพมหานคร : โครงการเสริมสร้างการเรียนรู้เพื่อชุมชนเป็นสุข, ๒๕๕๓.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.  
กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์.

การศึกษาและพัฒนามาตรฐานและตัวชี้วัดความมั่นคงของมนุษย์. ๒๕๔๘.

เกษม วัฒนชัย. การเรียนรู้ที่แท้และพอเพียง.

กรุงเทพมหานคร :สำนักพิมพ์อุษาการพิมพ์ .๒๕๔๙.

เจษฎ์ สุขจิตร์ติกาล (แปล).ความสุขมวลรวมประชาชาติ.

กรุงเทพมหานคร :สำนักพิมพ์สวนเงินมีมา, ๒๕๔๗.

ธีรโชติ เกิดแก้ว. ดัชนีวัดความสุขตามทัศนะของ

พระพุทธศาสนา. วารสารพุทธศาสนศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ฉบับ พ.ศ.-ส.ค., ๒๕๔๙.

พระมหาสุทธิย์ อากาศโร และเชมณัฏฐ์ อินทรสุวรรณ. ตัวชี้วัด

ความสุข : กลยุทธ์การสร้างและการใช้เพื่อชุมชนเป็น

สุข. กรุงเทพมหานคร : โครงการเสริมสร้างการเรียนรู้

เพื่อชุมชนเป็นสุข, ๒๕๕๓.