



การสร้างและพัฒนาตัวชี้วัดความสุขของประชาชน ตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา

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



โดย พระมหาสุทนต์ อากาศโร (อบอ๋น) ดร. และคณะ
สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

รายงานการวิจัย

การสร้างและพัฒนาตัวชี้วัดความสุขของประชาชนตาม

หลักคำสอนของพระพุทธศาสนา

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

โดย พระมหาสุกิตย์ อากาโร (อบอุน) และคณะ

สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ที่ปรึกษา	<p>พระพรหมบัณฑิต</p> <p>พระศรีคัมภีร์ญาณ</p> <p>พระสุวรรณเมธาภรณ์</p> <p>พระโสภณวชิราภรณ์</p> <p>ผศ.ดร.สุรพล สุยะพรหม</p> <p>ศ.ดร.จำนงค์ อติวัฒนสิทธิ์</p> <p>ดร.อำนาจ บัวศิริ</p> <p>ทพ.กฤษฎา เรืองอารีรัชต์</p>	<p>อธิการบดีมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย</p> <p>รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการ</p> <p>รองอธิการบดีฝ่ายวางแผนและพัฒนา</p> <p>รองอธิการบดีฝ่ายต่างประเทศ</p> <p>รองอธิการบดีฝ่ายกิจการทั่วไป</p> <p>ผู้ช่วยอธิการบดีฝ่ายการวิจัย</p> <p>กรรมการประจำสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์</p> <p>ผู้จัดการสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)</p>
คณบดีวิจัย	<p>พระมหาสุทนต์ อากาศโร</p> <p>พระครูวิมลธรรมรังสี</p> <p>ดร.กมลลาศ ภูวนาธิพงค์</p>	<p>(หัวหน้าคณะทำงาน/โครงการวิจัย)</p> <p>ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์</p> <p>มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย</p> <p>นักวิจัยประจำสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์</p>
ผู้ช่วยนักวิจัย	<p>พระมหานันทกร ปิยภาณี</p> <p>พระมหาชุตีภัก อภินนโท</p> <p>พระมหาเสรีชน นริสสร</p> <p>นายสุธีทัศน์ สุโท</p>	<p>นักวิจัยประจำสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์</p> <p>นักวิจัยประจำสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์</p> <p>นักวิจัยประจำสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์</p> <p>นักวิจัยประจำสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์</p>
กองบรรณาธิการ	<p>พระมหานันทวิทย์ อีรภทโท</p> <p>พระมหาเกรียงศักดิ์ อินทปญโญ</p> <p>นายธนันต์รัฐ ประเสริฐศิลป์</p>	
ปีที่พิมพ์	ปี พ.ศ. ๒๕๕๘ จำนวน ๑,๐๐๐ เล่ม	
สนับสนุน	<p>สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา (สกอ.)</p> <p>สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)</p>	
จัดพิมพ์โดย	<p>สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย</p> <p>เลขที่ ๗๙ หมู่ ๑ ต.ลำไทร อ.วังน้อย จ.พระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐</p>	
ปก/รูปเล่ม	<p>อภิชาติ ปันแก้ว</p> <p>บริษัท ดีไซน์ ดีไลท์ จำกัด</p> <p>69/18 หมู่ 7 ต.เสาธงหิน อ.บางใหญ่ จ.นนทบุรี 11140</p> <p>โทรศัพท์ 08 9812 2140</p>	

บทคัดย่อ

การศึกษาวจัยเรื่อง “การสร้างและพัฒนาตัวชี้วัดความสุขของประชาชนตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา” เป็นการศึกษาวิจัยในลักษณะของโครงการชุดแบบบูรณาการที่สถาบันวิจัย พุทธศาสตร์ได้ดำเนินการ ในฐานะโครงการยุทธศาสตร์เพื่อสร้างองค์ความรู้ตามหลักพระพุทธศาสนา โดยมีวัตถุประสงค์ ๓ ประการ คือ ๑) เพื่อวิเคราะห์องค์ประกอบและตัวชี้วัดความสุขตามหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา ๒) เพื่อสร้างและทดสอบแบบวัดความสุขของประชาชนตามหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา ๓) เพื่อเสนอรูปแบบและวิธีการเสริมสร้างความสุขตามตัวชี้วัดความสุขทางพระพุทธศาสนา การศึกษาครั้งนี้ เป็นการศึกษาแบบผสมผสาน (Mix Research) ทั้งการวิจัยเชิงเอกสาร เชิงคุณภาพและปริมาณ โดยเก็บรวบรวมข้อมูลจากพระไตรปิฎก อรรถกถา เอกสารที่เกี่ยวข้องในเรื่องความสุข ประเภทของความสุขและวิธีการปฏิบัติเพื่อได้รับความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา โดยมีการศึกษา จากพระเถระในสังคมไทย และกลุ่มองค์กร ชุมชนที่มีการประยุกต์ใช้พุทธธรรมเพื่อเสริมสร้างสุขจำนวน ๓ กลุ่มรวมทั้งศึกษาข้อมูลความคิดเห็นจากประชาชนทั่วไปจำนวน ๔๒๑ ราย แล้ว นำข้อมูลมาวิเคราะห์ สังเคราะห์เชิงคุณภาพและเชิงปริมาณด้วยโปรแกรมการวิเคราะห์โมเดลลิสเรล (Linear Structural Relationship Model : LISREL) ผลการศึกษาพบว่า

๑. พระพุทธศาสนามองว่า ชีวิตของมนุษย์นั้นย่อมจะประสบทั้งความสุขและความทุกข์ มุ่งเน้นให้มีการประพฤติปฏิบัติเพื่อลดละความทุกข์ เข้าใจสาเหตุแห่งทุกข์ แล้วแสวงหาความสุขที่แท้จริง โดยมองว่าความสุขที่อาศัยวัตถุสิ่งของหรือความสุขจากความสุขในโลกนี้นั้นไม่มีความยั่งยืน เปลี่ยนแปลงได้ง่าย การจะค้นพบความสุขที่แท้จริงนั้นจะต้องมาจากภายในจิตใจที่มีความสุขหลุดพ้นจากกิเลส ตัณหา เครื่องปรุงแต่งทางรูปธรรมและนามธรรมทั้งปวง และมองว่าความสุขกับความทุกข์เป็นของคู่กัน เพราะต่างก็เป็นเวทนาอย่างหนึ่ง เมื่อความสุขเป็นเวทนา ความสุขจึงเป็นส่วนหนึ่งของขันธและเมื่อเป็น ขันธ ๕ ความสุขจึงตกอยู่ภายใต้กฎธรรมชาติหรือกฎไตรลักษณ์ อันเป็นลักษณะประจำแห่งสังขารธรรมทั้งหลาย คือ ความเป็นของไม่เที่ยง ไม่ยั่งยืน มีการแปรเปลี่ยนไปตามกาลเวลา ความสุขนั้น มีความสัมพันธ์กับหลักแห่งการพัฒนาชีวิต (หลักภาวา ๔) คือ ความสุขทางกาย (physical) ความสุขทางสังคมหรือศีล (moral) ความสุขทางจิตใจ (emotional) และความสุขทางปัญญา (intellectual) ดังนั้น องค์ประกอบและตัวชี้วัดความสุขตามหลักพระพุทธศาสนาจึงมีความสัมพันธ์กับหลักแห่งการพัฒนาชีวิตใน ๔ ด้านดังกล่าว ซึ่งผลการวิจัยครั้งนี้ ได้กำหนดองค์ประกอบตัวชี้วัดความสุข ๔ ด้าน ๑๘ ตัวชี้วัดหลักและ ๖๕ ตัวชี้วัดย่อย

๒. การประยุกต์ใช้ตัวชี้วัดความสุขเชิงพุทธกับการพัฒนา พบว่า องค์กร ชุมชนและประเทศต่างๆ ได้มีการจัดทำตัวชี้วัดความสุขมาใช้ในการพัฒนาโดยมองว่า ความสุข คือ ความต้องการของมนุษย์ทุกคน ดังนั้น เป้าหมายสุดท้ายของการพัฒนาจึงควรมุ่งตอบสนองความสุขแก่มวลมนุษย์ทั้งหลายโดยกรณีของประเทศไทย นั้น ได้มีการเสริมสร้างความสุขในมิติที่หลากหลาย เช่น การนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ในการพัฒนา บังเจกบุคคล องค์กร ชุมชน และในระดับประเทศ โดยมีการเสริมสร้างความตั้งใจของจิตใจ การมีส่วนร่วม การสร้างสังคมแห่งความสามัคคี เป็นต้น ในขณะที่ประเทศภูฏานได้นำแนวคิดความสุขมาเป็นนโยบายในระดับประเทศมุ่งเน้นการสร้างสรรคแบบองค์รวมควบคู่ไปกับมิติอื่นๆ ได้แก่ สิ่งแวดล้อม วัฒนธรรม และการปกครองที่ดี โดยวัดผลกระทบจากความสุข ด้านสุขภาพ (Health Impact) ด้านวิสาหกิจ (Enterprise Impact) ด้านความเป็นพลเมือง (Citizen Impact) และด้านความสัมพันธ์ระหว่างคนกับสิ่งแวดล้อมเพื่อเสริมสร้างความสมดุลระหว่างวัตถุนิยม (materialism) และจิตวิญญาณ (spiritualism) ซึ่งเป็นการพัฒนาความสุขทั้ง ๒ ประเภท คือ ๑) ความสุขภายในเป็นความสุขที่เกิดขึ้นในระดับจิตใจและปัญญาซึ่งมีได้ขึ้นกับปัจจัยภายนอก เช่น ความสุขจากการมีอิสรภาพ ความสุขจากการเข้าถึงหลักศาสนา ความสุขจากความสงบ (สมาธิ) จนเกิดความเข้าใจต่อสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง ๒) ความสุขภายนอก เป็นความสุขที่สัมพันธ์กับปัจจัย ต่างๆ ในการดำรงชีวิต เช่น ความสุขจากการมีปัจจัย ๔ พอเพียง มีความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน มีรายได้เพียงพอ มีหลักประกันในชีวิต ความสุขจากการมีสิ่งแวดล้อมที่ดี มีธรรมชาติที่อุดมสมบูรณ์ สิ่งแวดล้อมปราศจากมลภาวะ เป็นต้น ซึ่งสอดคล้องกับการวิเคราะห์ค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานของตัวแปรแฝงในแต่ละองค์ประกอบตัวชี้วัดความสุขที่พบว่า มีความสัมพันธ์กันอย่างน้อยทางสถิติทุกองค์ประกอบ ซึ่งแสดงให้เห็นว่า ความสุขมีความสัมพันธ์กับการพัฒนาชีวิต การเรียนรู้ และการพัฒนาด้านจิตใจและปัญญา

๓. การวิเคราะห์รูปแบบการเสริมสร้างความสุขตามหลักพระพุทธศาสนานั้น บุคคลและสังคมสามารถเสริมสร้างความสุขให้เกิดขึ้นได้ ดังนี้ ๑) การมีทัศนคติว่าความสุขกับความทุกข์นั้นมีความสัมพันธ์ต่อกัน เมื่อพบกับความทุกข์จึงทำให้เห็นความสุขที่ซ่อนอยู่ภายใน ซึ่งสามารถเสริมสร้างได้โดยใช้หลักโยนิโสมนสิการ อริยสัจ ๔ และมรรคมีองค์ ๘ เป็นต้น ๒) การที่บุคคลจะมีความสุขหรือความทุกข์ได้นั้นจะต้องมีพฤติกรรมทางกาย วาจา ใจที่ดี บุคคลจะต้องกำหนดบทบาทและทำหน้าที่ของตนเองให้ถูกต้อง เป็นธรรม รับผิดชอบในหน้าที่และการกระทำของตนเองมีศีล มีความสุจริตเป็นพื้นฐานของการดำรงชีวิต เมื่อบุคคลพึงละเว้นสิ่งที่เป็นอกุศล ประพฤติ ปฏิบัติในสิ่งที่เป็นกุศล ซึ่งจะทำให้บุคคลนั้นย่อมพบกับความสุข ปิดกั้นทางแห่งความทุกข์ได้ ๓) การที่บุคคลจะเข้าใจและพบกับความสุขและความทุกข์นั้น บุคคลจะต้องเข้าใจถึงวิถีแห่งสังขารธรรมที่เกิดขึ้นกับตนเอง คือ มีความเข้าใจถึงการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ตับไป ของสรรพสิ่ง การเสริมสร้างความสุขจึงมีความสัมพันธ์กับความเข้าใจในวิถีแห่งการเกิดขึ้น และการปรุงแต่งของสังขารธรรมหรือภายในจิตใจของตนเอง และ ๔) ความสุขมีความสัมพันธ์กับการเจริญจิตใจและปัญญาของบุคคลและสังคมอันเป็นไปตามหลักการทางพระพุทธศาสนา ที่มีสัมมาทิฐิเป็นเบื้องต้น



ABSTRACT

The research on “The creating and developing Buddhist happiness indicators according to the Buddha’s principle of teaching” is a study in the form of series of integrated projects that the Buddhist Research Institute has carried out as a strategic project for the creation of knowledge according to the principle of Buddhism. This research has 3 objectives, which are 1) to analyze the components and the indicators of happiness according to the principle of Buddhism; 2) to create and test the form for the measurement of people’s happiness according to the principle of Buddhism; 3) to present the pattern and the methods to enhance happiness according to Buddhist happiness indicators. This study is a mix research which combines the studies of documents, quality and quantity by the collection of data from the Tripitaka, commentaries and related documents regarding happiness, types of happiness and methods of practice to achieve happiness according to the principle of Buddhism. The data were also collected from Buddhist monks who had attained 10 or more years in the monkhood, 3 groups of organizations and communities which applied Buddhist teachings to enhance their happiness as well as 421 people in general. Afterwards, the data were analyzed and synthesized in terms of quality and quantity using the Linear Structural Relationship Model (LISREL).

The results of the study were as follows :

First, according to the Buddhist point of view, human life would have to experience both happiness and suffering. Buddhism focused on the practice to reduce suffering, to understand the causes of suffering and to search for the real happiness. In Buddhist viewpoint, the happiness which depended on materials or the joy of erotic pleasure was not permanent and easy to change. Therefore, the real happiness had to come from inside the mind which was free from longing, passion and all kinds of tangible and intangible imagination. Buddhism also considered that happiness was paired with suffering since they were both emotions. When happiness was an emotion, it was part of the human body, and when it was part of the body,

happiness was under nature's law and the three characteristics of existence which were impermanent, unstable and changeable as time went by. Happiness was connected to the principle of life development which comprised physical pleasure, moral pleasure, emotional pleasure and intellectual pleasure. Therefore, the components and the indicators of happiness according to the principle of Buddhism were related to the 4 aspects of life development principle as mentioned before. According to this research result, 18 main indicators and 65 minor indicators were set up from the components of happiness indicators in 4 aspects.

Second, as for the application of Buddhist happiness indicators in the development, it was discovered that many organizations, communities and countries had set up happiness indicators as part of their development since happiness was the desire of all human beings. Therefore, the final goal of development should aim to bring happiness to humanity. In case of countries, there had been the enhancement of happiness in various dimensions such as the application of Buddhist teachings in the development of individuals, organizations, communities and countries, including the encouragement of goodness of mind, the participation, the creation of unity in the society, etc. In Bhutan, the concept of happiness was part of the national policy which put an emphasis on the holistic creativity together with other dimensions, i.e., environment, culture and good government. There was also the measurement of health impact, enterprise impact, citizen impact and the relationship between humans and environment to create the balance between materialism and spiritualism which was the development of 2 types of happiness: 1) internal happiness which was at emotional and intellectual levels and did not depend on external factors such as happiness from freedom, happiness from the access to religious principles, happiness from peace (concentration) which led to the understanding of things according to their natural conditions and 2) external happiness which was connected to various factors in life such as happiness from having sufficient 4 essential factors, safety in life and property, enough income, security, good environment with abundant natural resources and no pollution, etc. Such finding is in accordance with the analysis of the weight of standard elements of latent variables in each component of happiness indicators which revealed that all components were related to one another with statistical significance, which demonstrated that happiness was connected to life development, learning as well as emotional and intellectual development.

Third, as for the analysis of the pattern to enhance happiness according to the principle of Buddhism, people and societies can enhance their happiness as follows: 1) to view that happiness and suffering are related to each other. When one confronts with suffering, it is also possible to see the hidden happiness. Such viewpoint can be created

by using the principles of Critical Reflection, the 4 Noble Truths and the Noble Eightfold Path, etc.; 2) A person's happiness or suffering is related to his physical, verbal and mental behaviors. A person must determine his role and duty accurately and righteously, and he must be responsible for his duty and his own action. Also, he must have morality and honesty as the foundation of life. When a person avoids evil things and does good things, he is sure to be blessed with happiness and is able to block the ways that lead to suffering; 3) In order to understand and face happiness or suffering, a person must understand the way of nature which happens to himself, that is, to understand the birth, the existence and the extinction of things. Therefore, the enhancement of happiness is related to the understanding of the way of emergence and embellishment of natural conditions and 4) Happiness is related to the development of mind and wisdom of individuals and societies which is in accordance with the principle of Buddhism based on the right mental attitude.

กิตติกรรมประกาศ

รายงานการวิจัยเรื่อง “การสร้างและพัฒนาตัวชี้วัดความสุขของประชาชนตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา” เป็นโครงการวิจัยยุทธศาสตร์ที่สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ได้พัฒนาขึ้นตั้งแต่ปี ๒๕๕๒ โดยเป็นโครงการชุดประกอบ ๓ โครงการย่อย ซึ่งเป็นการศึกษาวิจัยในเชิงเอกสารและการวิเคราะห์องค์ประกอบและตัวชี้วัดความสุขตามหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาจากประชาชนทั่วไป รวมทั้งการศึกษาในภาคสนาม แต่เนื่องจากในช่วงนั้น ยังไม่มีกระบวนการศึกษาวิจัยอย่างจริงจัง จึงทำให้โครงการศึกษาวิจัยดังกล่าวไม่สามารถทำให้สำเร็จลุล่วงไปได้ต่อมาเมื่อข้าพเจ้าได้มารับตำแหน่งผู้อำนวยการสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ พิจารณาเห็นว่า เป็นโครงการที่ดี มีประโยชน์ในเชิงวิชาการและการพัฒนาความรู้ จึงได้ดำเนินการศึกษาวิจัยในปี ๒๕๕๖ – ๒๕๕๗ จนสำเร็จในปี ๒๕๕๘ โดยใช้ระยะเวลาศึกษารวม ๒ ปี จึงปรากฏผลงานวิจัยในฉบับนี้ ซึ่งข้อมูลบางส่วนอาจจะล่าช้าไปบ้าง แต่ยังคงมีความเป็นวิชาการที่น่าสนใจและสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้

ขอกราบขอบพระคุณในความเมตตาของพระพรหมบัณฑิต อธิการบดี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พระมหาเถระ รองอธิการบดี และคณาจารย์ฝ่ายบรรพชิตทุกรูปที่ได้ให้ข้อเสนอแนะและข้อมูลที่เป็นประโยชน์ยิ่งต่อการศึกษาวิจัย ขอเจริญพรขอบคุณผู้ทรงคุณวุฒิ นักวิชาการด้านพระพุทธศาสนา และการจัดทำตัวชี้วัดความสุขตามแนวพระพุทธศาสนาทั้งไทยและภูมูานที่ให้ความร่วมมืออย่างดียิ่งในการศึกษาวิจัยโดยเฉพาะการเดินทางไปศึกษาวิจัย ณ ประเทศภูมูาน ที่เป็นประเทศกรณีศึกษาในการพัฒนาและจัดทำตัวชี้วัดความสุขเชิงพุทธ รวมทั้งขอเจริญพรขอบคุณปราชญ์ชาวบ้าน นักวิจัย และประชาชนทั่วไปที่ให้ข้อคิดเห็นเกี่ยวกับและการเสริมสร้างความสุขจากการสอบถามในวิถีของท่าน และขอ “คืนความสุข” ให้กับทุกท่านด้วยผลงานวิจัยเรื่องนี้เพื่อที่จะเป็นประโยชน์และความสุขในการเรียนรู้และการปฏิบัติงานเพื่อช่วยเหลือมวลมนุษยชาติต่อไป

ขอความเป็นไปในโลกจงเป็นประดุจดังคำปรารภของพระสิริมังคลาจารย์ที่รจนาไว้ในนิคมคาถาจักวาหที่ปีนึ่งว่า “...ขอพระสัทธิธรรมคำสอนของพระโลกนาถส่องแสงตลอดกาลนาน ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งสิ้นจงเป็น ผู้เลื่อมใสในพระศาสนา ขอฝนจงตกต้องตามฤดูกาล หลังอุทกธารโดยดี นำปรุพีไปสู่ความมั่งคั่ง รักษาพืชและสัตว์ที่เกิดบนแผ่นดินทุกเมื่อ ขอพระราชาทรงรักษาประชาชนโดยธรรมทุกเมื่อ ประดุจมารดาบิดารักษาบุตรน้อยที่เกิดจากตนเป็นนิตย์เทอญ...”

พระมหาสุทิตย์ อากาศโร (อบอู่่น)

กันยายน ๒๕๕๘

สารบัญ

บทคัดย่อภาษาไทย.....	(๔)
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	(๖)
กิตติกรรมประกาศ.....	(๙)
สารบัญ.....	(๑๐)
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ.....	(๑๖)
บทที่ ๑ บทนำ.....	๑
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหาการวิจัย.....	๒
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	๖
๑.๓ ขอบเขตการวิจัย.....	๖
๑.๔ ปัญหาการวิจัย.....	๗
๑.๕ คำนิยามศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย.....	๘
๑.๖ วิธีการดำเนินการวิจัย.....	๙
๑.๗ กรอบแนวคิดในการศึกษาการวิจัยวิจัย.....	๑๕
๑.๘ ประโยชน์ที่จะได้รับจากการวิจัย.....	๑๕
บทที่ ๒ แนวคิดและหลักการแห่งความสุขตามหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา.....	๑๖
๒.๑ ความหมายของความสุข.....	๑๗
๒.๒ ประเภทของความสุข.....	๒๑
๒.๓ ระดับของความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา.....	๒๕
๒.๔ มรรควิธีเข้าถึงความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา.....	๓๔
- มรรควิธีแห่งกามสุข.....	๓๔
- มรรควิธีแห่งทิพยสุข.....	๓๙
- มรรควิธีแห่งฌานสุข.....	๔๖
- มรรควิธีแห่งนิพพานสุข.....	๔๘
๒.๕ ความสุขตามทัศนะของพระเถระในสังคมไทย.....	๕๔
- ความสุขในทัศนะของสมเด็จพระพุทธมาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ).....	๕๕

- ความสุขในทัศนะของพระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาส อินทปณฺโญ).....	๕๗
- ความสุขในทัศนะของพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต).....	๖๓
- ความสุขในทัศนะของพระธรรมเมธีราชมหายานี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙).....	๖๙
- ความสุขในทัศนะของพระพรหมบัณฑิต (ประยูร ธมฺมจิตฺโต).....	๗๓
- ความสุขในทัศนะของพระโพธิญาณเถระ (ชา สุภทฺโท).....	๗๙
บทที่ ๓ แนวคิดและหลักการของตัวชี้วัดความสุขในมิติของการพัฒนา.....	๘๖
๓.๑ แนวคิดเกี่ยวกับตัวชี้วัดการพัฒนาสังคม.....	๘๗
- ความสำคัญและประโยชน์ของตัวชี้วัด.....	๘๙
- ลักษณะและคุณสมบัติที่สำคัญของตัวชี้วัด.....	๙๒
- แนวคิดและการพัฒนาการของตัวชี้วัดทางสังคมและการพัฒนา.....	๙๓
๓.๒ แนวคิดการประยุกต์ใช้ตัวชี้วัดความสุขกับการพัฒนาประเทศ.....	๑๐๖
- แนวคิดและการประยุกต์ใช้ตัวชี้วัดความสุขของประเทศภูฏาน.....	๑๐๗
- แนวคิดและการประยุกต์ใช้ตัวชี้วัดความสุขของประเทศไทย.....	๑๑๗
๓.๓ แนวคิดและเกณฑ์ชี้วัดความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา.....	๑๓๑
บทที่ ๔ การวิเคราะห์องค์ประกอบ ตัวชี้วัด และการสร้างตัวชี้วัดความสุขตามหลัก	
พระพุทธศาสนา.....	๑๔๐
๔.๑ การสร้างกรอบแนวคิดขององค์ประกอบของแนวคิดความสุขจากเอกสารที่เกี่ยวข้อง.....	๑๔๕
- การสังเคราะห์องค์ประกอบของแนวคิดความสุขจากเอกสารที่เกี่ยวข้อง.....	๑๔๕
- แนวคิดในการสร้างองค์ประกอบตัวชี้วัดความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา.....	๑๕๑
- การกำหนดรอบแนวคิดขององค์ประกอบตัวชี้วัดความสุข.....	๑๕๕
๔.๒ การพัฒนาองค์ประกอบตัวชี้วัดความสุขและการสร้างแบบวัดความสุข.....	๑๕๘
- การกำหนดเกณฑ์และคัดเลือกตัวบ่งชี้ที่เหมาะสมขององค์ประกอบ.....	๑๕๘
- กำหนดน้ำหนักและความสำคัญของ องค์ประกอบ.....	๑๖๐
๔.๓ การพัฒนาแบบวัดความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา.....	๑๖๗
- การสร้างและการพัฒนาข้อคำถามจากตัวบ่งชี้ขององค์ประกอบ.....	๑๖๗
- การพัฒนาและการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	๑๖๘
บทที่ ๕ การประยุกต์ใช้ตัวชี้วัดความสุขตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา	๑๗๖
๕.๑ ผลการศึกษาที่ประยุกต์ใช้ตัวชี้วัดความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา	
ขององค์กรกรณีศึกษา.....	๑๗๗
- กลุ่มธนาคารความดี อ.พาน จ.เชียงใหม่.....	๑๗๗
- สถาบันนิมิตตยาถายและศูนย์วิปัสสนานานาชาติ (ไร่เชิญตะวัน) ว.วชิรเมธี.....	๑๘๖
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (สศช.).....	๑๙๐
๕.๒ ผลการศึกษาการดำเนินชีวิตตามตัวชี้วัดความสุขตามหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา.....	๒๐๐
๕.๓ การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันตัวแปรความสุขเชิงพุทธ.....	๒๐๔
บทที่ ๖ การวิเคราะห์รูปแบบการเสริมสร้างความสุขตามหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา.....	๒๒๖
๖.๑ การเสริมสร้างความสุขตามหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาแบบบูรณาการ.....	๒๒๗
๖.๒ การเสริมสร้างความสุขตามหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาขององค์กรกรณีศึกษา.....	๒๔๐

บทที่ ๗ สรุปและข้อเสนอแนะ.....	๒๔๘
๗.๑ สรุปผลการศึกษา.....	๒๕๐
๗.๒ ข้อเสนอแนะ	๒๖๔
บรรณานุกรม.....	๒๖๖
ภาคผนวก.....	๒๗๗
- แบบสอบถาม/เครื่องมือการวิจัย.....	๒๗๖
- ภาพกิจกรรมการวิจัย.....	๒๘๒
ประวัติผู้วิจัย.....	๒๘๕

สารบัญตาราง

ตารางที่ ๔.๑	สรุปองค์ประกอบของแนวคิดเรื่องความสุข.....	๑๔๐
ตารางที่ ๔.๒	แนวคิดการสร้างตัวชี้วัดความสุข.....	๑๕๐
ตารางที่ ๔.๓	ดัชนีตัวชี้วัดความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา.....	๑๕๗
ตารางที่ ๔.๔	แสดงค่าเฉลี่ยน้ำหนักความสำคัญของตัวชี้วัดหลักของแต่ละองค์ประกอบ จากความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ.....	๑๖๑
ตารางที่ ๔.๕	แสดงค่าเฉลี่ยน้ำหนักความสำคัญของตัวชี้วัดย่อย จากความคิดเห็น ผู้เชี่ยวชาญ ๑๕ คน ด้านความสุขทางกายภาพ.....	๑๖๒
ตารางที่ ๔.๖	แสดงค่าเฉลี่ยน้ำหนักความสำคัญของตัวชี้วัดย่อย จากความคิดเห็น ผู้เชี่ยวชาญ ๑๕ คนด้านความสุขทางสังคม.....	๑๖๓
ตารางที่ ๔.๗	แสดงค่าเฉลี่ยน้ำหนักความสำคัญของตัวชี้วัดย่อย จากความคิดเห็น ผู้เชี่ยวชาญ ๑๕ คน ด้านความสุขทางจิตใจ.....	๑๖๔
ตารางที่ ๔.๘	แสดงค่าเฉลี่ยน้ำหนักความสำคัญของตัวชี้วัดย่อย จากความคิดเห็น ผู้เชี่ยวชาญ ๑๕ คนด้านความสุขทางปัญญา.....	๑๖๕
ตารางที่ ๔.๙	แสดงค่าดัชนีความสอดคล้องระดับคุณภาพของตัวบ่งชี้จาก การประเมินผู้เชี่ยวชาญ ๗ คน.....	๑๖๘
ตารางที่ ๕.๑	แสดงรหัสความดีและค่าความดีของกลุ่มธนาคารความดี.....	๑๘๒
ตารางที่ ๕.๒	องค์ประกอบและตัวชี้วัดหลักของดัชนีความอยู่เย็นเป็นสุขร่วมกันในสังคมไทย.....	๑๘๓
ตารางที่ ๕.๓	ดัชนีความอยู่เย็นเป็นสุขร่วมกันในสังคมไทย ปี ๒๕๔๙-๒๕๕๕.....	๑๘๖
ตารางที่ ๕.๔	แสดงข้อมูลพื้นฐานของผู้ตอบแบบสอบถาม.....	๒๐๔
ตารางที่ ๕.๕	แสดงประสบการณ์ที่เกี่ยวกับความสุขในชีวิตของกลุ่มตัวอย่าง.....	๒๐๖
ตารางที่ ๕.๖	แสดงประสบการณ์ที่เกี่ยวกับความทุกข์ในชีวิตของกลุ่มตัวอย่าง.....	๒๐๗
ตารางที่ ๕.๗	แนวทางการแก้ไขปัญหาในชีวิตของกลุ่มตัวอย่าง.....	๒๐๘
ตารางที่ ๕.๘	บุคคลที่ไว้วางใจในการปรึกษาเพื่อแก้ไขปัญหาชีวิตหรือของกลุ่มตัวอย่าง.....	๒๐๘
ตารางที่ ๕.๙	แสดงวิธีการสร้างความสุขในชีวิตของกลุ่มตัวอย่าง.....	๒๑๐
ตารางที่ ๕.๑๐	ตัวบ่งชี้ของตัวแปรการมีส่วนร่วมของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย.....	๒๑๑
ตารางที่ ๕.๑๑	เมทริกซ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรสังเกตที่ใช้ในการวิจัย.....	๒๑๘

ตารางที่ ๕.๑๒ แสดงการประเมินความสอดคล้องของโมเดลการวัดของโครงสร้าง	
การวัดของโครงสร้างการวัดความสุขเชิงพุทธ.....	๒๒๐
ตารางที่ ๕.๑๓ แสดงค่าดัชนีความกลมกลืนของแบบจำลองโครงสร้างการวัดโครงสร้าง	
ความสุขเชิงพุทธ.....	๒๒๑
ตารางที่ ๕.๑๔ เมตริกซ์สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรแฝงในลำดับที่ ๒	
กับตัวแปรเชิงพุทธ.....	๒๒๔
ตารางที่ ๖.๑ การเสริมสร้างความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา.....	๒๓๔

สารบัญแผนภาพ

แผนภาพที่ ๔.๑ กรอบแนวคิดขององค์ประกอบตัวชี้วัดความสุข.....	๑๕๔
แผนภาพที่ ๔.๒ แสดงกระบวนการสร้างและพัฒนาแบบวัดความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา.....	๑๗๔
แผนภาพที่ ๕.๑ กรอบแนวคิดในการจัดตั้งธนาคารความดี.....	๑๗๘
แผนภาพที่ ๕.๒ แสดงแนวคิดพุทธเศรษฐศาสตร์ของพระมหาจุฬินชัย วชิรเมธี (ว.วชิรเมธี).....	๑๘๘
แผนภาพที่ ๕.๓ แสดงแบบจำลองสังคมอยู่เย็นเป็นสุขร่วมกันในสังคมไทย.....	๑๙๙
แผนภาพที่ ๕.๔ แสดงแบบจำลองการวัดความสุขเชิงพุทธด้วยการวิเคราะห์ องค์ประกอบเชิงยีนอันดับที่ ๒.....	๒๒๒
แผนภาพที่ ๖.๑ วิธีการเสริมสร้างความสุขที่สัมพันธ์กับความทุกข์ตามหลักมรรคมีองค์ ๘.....	๒๒๙
แผนภาพที่ ๖.๒ วิธีการเสริมสร้างความสุขที่สัมพันธ์การปฏิบัติของบุคคล.....	๒๓๐

คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

คำย่อเกี่ยวกับพระไตรปิฎก

งานวิจัยฉบับนี้ใช้พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ในการอ้างอิง โดยจะระบุที่ระบุ เล่ม/ข้อ/หน้า หลังคำย่อชื่อคัมภีร์ ตัวอย่างเช่น ที.สี.(บาลี) ๙/๓/๓๖ หมายถึง สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย สีลขนวคค พระไตรปิฎกภาษาบาลี เล่มที่ ๙ ข้อที่ ๓ หน้า ๓๖, ที.สี.(ไทย) ๙/๑๗๐/๕๖ หมายถึง สุตตันตปิฎกทีฆนิกาย สีลขันธวรรค พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ ๙ ข้อที่ ๑๗๐ หน้า ๕๖

พระวินัยปิฎก

วิ.มหา.	(บาลี)	=	วินัยปิฎก มหาวิภังคปาติ	(ภาษาบาลี)
วิ.มหา.	(ไทย)	=	วินัยปิฎก มหาวิภังค์	(ภาษาไทย)
วิ.ม.	(บาลี)	=	วินัยปิฎก มหาวคคปาติ	(ภาษาบาลี)
วิ.ม.	(ไทย)	=	วินัยปิฎก มหาวรรค	(ภาษาไทย)
วิ.จ.	(บาลี)	=	วินัยปิฎก จุฬวคคปาติ	(ภาษาบาลี)
วิ.จ.	(ไทย)	=	วินัยปิฎก จุฬวรรค	(ภาษาไทย)
วิ.ป.	(บาลี)	=	วินัยปิฎก ปริวารวคค	(ภาษาบาลี)
วิ.ป.	(ไทย)	=	วินัยปิฎก ปริวารวรรค	(ภาษาไทย)

พระสุตตันตปิฎก

ที.สี.	(บาลี)	=	สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย สีลขนวคคปาติ	(ภาษาบาลี)
ที.สี.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย สีลขันธวรรค	(ภาษาไทย)
ที.ม.	(บาลี)	=	สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวคคปาติ	(ภาษาบาลี)
ที.ม.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรค	(ภาษาไทย)
ที.ปา.	(บาลี)	=	สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย ปาฎีกวคคปาติ	(ภาษาบาลี)
ที.ปา.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย ปาฎีกวรรค	(ภาษาไทย)

ม.มู.	(บาลี)	=	สุดตนตปิฎก มัชฌิมนิกาย มูลปณณาสกปาติ	(ภาษาบาลี)
ม.มู.	(ไทย)	=	สุดตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก	(ภาษาไทย)
ม.ม.	(บาลี)	=	สุดตนตปิฎก มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปณณาสกปาติ	(ภาษาบาลี)
ม.ม.	(ไทย)	=	สุดตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปณณาสก	(ภาษาไทย)
ม.อุ.	(บาลี)	=	สุดตนตปิฎก มัชฌิมนิกาย อุปรปณณาสกปาติ	(ภาษาบาลี)
ม.อุ.	(ไทย)	=	สุดตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย อุปรปณณาสก	(ภาษาไทย)
ส.ข.	(บาลี)	=	สุดตนตปิฎก สังยุตตนิกาย ขนธวารวคคปาติ	(ภาษาบาลี)
ส.ข.	(ไทย)	=	สุดตันตปิฎก สังยุตตนิกาย ขันธวารวรรค	(ภาษาไทย)
ส.ส.	(บาลี)	=	สุดตนตปิฎก สังยุตตนิกาย สคาถวคคปาติ	(ภาษาบาลี)
ส.ส.	(ไทย)	=	สุดตันตปิฎก สังยุตตนิกาย สคาถวรรค	(ภาษาไทย)
ส.นิ.	(บาลี)	=	สุดตนตปิฎก สังยุตตนิกาย นิทานวคคปาติ	(ภาษาบาลี)
ส.นิ.	(ไทย)	=	สุดตันตปิฎก สังยุตตนิกาย นิทานวรรค	(ภาษาไทย)
อง.เอกก.	(บาลี)	=	สุดตนตปิฎก อังคุตตรนิกาย เอกกนิปาตปาติ	(ภาษาบาลี)
อง.เอกก.	(ไทย)	=	สุดตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย เอกกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.ทุก.	(บาลี)	=	สุดตนตปิฎก อังคุตตรนิกาย ทุกนิปาตปาติ	(ภาษาบาลี)
อง.ทุก.	(ไทย)	=	สุดตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ทุกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.ติก.	(บาลี)	=	สุดตนตปิฎก อังคุตตรนิกาย ติกนิปาตปาติ	(ภาษาบาลี)
อง.ติก.	(ไทย)	=	สุดตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ติกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.จตุกก.	(บาลี)	=	สุดตนตปิฎก อังคุตตรนิกาย จตุกกนิปาตปาติ	(ภาษาบาลี)
อง.จตุกก.	(ไทย)	=	สุดตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.ปญจก.	(บาลี)	=	สุดตนตปิฎก อังคุตตรนิกาย ปญจกนิปาตปาติ	(ภาษาบาลี)
อง.ปญจก.	(ไทย)	=	สุดตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ปญจกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.อฏฐก.	(บาลี)	=	สุดตนตปิฎก อังคุตตรนิกาย อฏฐกนิปาตปาติ	(ภาษาบาลี)
อง.อฏฐก.	(ไทย)	=	สุดตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย อฏฐกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.ทสก.	(บาลี)	=	สุดตนตปิฎก อังคุตตรนิกาย ทสกนิปาตปาติ	(ภาษาบาลี)
อง.ทสก.	(ไทย)	=	สุดตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ทสกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.เอกาทสก.	(ไทย)	=	สุดตันตปิฎก เอกาทสกนิบาต	(ภาษาไทย)
ขุ.ชา.	(บาลี)	=	สุดตนตปิฎก ขุททกนิกาย ชาตกปาติ	(ภาษาบาลี)
ขุ.ชา.	(ไทย)	=	สุดตันตปิฎก ขุททกนิกาย ชาตก	(ภาษาไทย)
ขุ.อป.	(บาลี)	=	สุดตนตปิฎก ขุททกนิกาย อปทานปาติ	(ภาษาบาลี)
ขุ.อป.	(ไทย)	=	สุดตันตปิฎก ขุททกนิกาย อปทาน	(ภาษาไทย)

บทที่



บทนำ



๑. ความสำคัญและที่มาของปัญหาการวิจัย

มนุษย์ในโลกล้วนปรารถนา “ความสุข” ไม่ชอบ “ความทุกข์” ซึ่งถือว่าเป็นปัญหาที่ยิ่งใหญ่ของมนุษย์ ในทุกยุคทุกสมัยที่ได้รับผลกระทบมาจากเหตุปัจจัยต่างๆ ทั้งที่มาจากภายในจิตใจของมนุษย์และจากสภาพแวดล้อมของโลกภายนอก โดยเฉพาะในยุคโลกาภิวัตน์ที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ทำให้มนุษย์ปรับตัวไม่ทันต่อการเปลี่ยนแปลงตามกระแสโลกไม่ว่าจะเป็นด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมือง วัฒนธรรมประเพณี และเทคโนโลยี สิ่งต่างๆ เหล่านี้มีผลทำให้มนุษย์ทุกชาติ ทุกภาษาไม่มีความสุขที่แท้จริงในการดำเนินชีวิต ปัญหาเหล่านี้ได้รับความสนใจจากนักปราชญ์ นักการศึกษา และนักปราชญ์ทางศาสนาทั่วโลกที่พยายามศึกษาค้นคว้าหาความรู้และเสนอแนะแนวทางในการแก้ปัญหาความทุกข์ให้กับตนเองและสังคม ในสมัยอดีตนักปราชญ์ ศาสตราทั้งหลายก็แสวงหาคำตอบเกี่ยวกับชีวิตและการไขความทุกข์ เช่นเดียวกับเจ้าชายสิทธัตถะเมื่อสมัยเสด็จออกผนวชก็ทรงปรารถนาความทุกข์ของมนุษย์ โดยพระองค์สนใจในความทุกข์ว่า เพราะเหตุใดคนทั้งหลายจึงมีความแก่ ความเจ็บ และความตาย จะมีวิธีการอย่างไรที่จะช่วยแก้ปัญหาเหล่านี้ได้ พระองค์ก็มุ่งมั่นในการศึกษาแสวงหาความพ้นทุกข์ด้วยอุบายที่ว่า เมื่อมีร้อนก็มีเย็น มีความมืดก็มีความสว่าง เมื่อมีความทุกข์ก็ต้องมีทางแก้ ในที่สุดพระพุทธองค์ทรงออกผนวชจนได้ตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นศาสดาของพระพุทธศาสนา กล่าวได้ว่าพระพุทธองค์ได้ทรงค้นพบทางดับทุกข์และพบแนวทางปฏิบัติตนให้มีความสุขอย่างแท้จริง คำสอนของพระพุทธองค์ก็ได้รับการเผยแพร่มาเป็นเวลา ๒๖๐๐ ปี แต่ในความเป็นจริงมนุษย์หรือพุทธบริษัททั้งหลาย ก็ยังมีความทุกข์อาจเป็นเพราะการปฏิบัติตนตามหลักคำสอนไม่ถูกต้องหรืออย่างไร ในขณะที่ด้วยกันมนุษย์ทั้งหลายเมื่อมีความทุกข์หรือมีปัญหาในชีวิตก็พากันแสวงหาความสุขในรูปแบบต่างๆ ที่หลากหลายตามความคิด ความเชื่อ ความศรัทธาที่คิดว่าถูกต้อง เช่น การออกไปเที่ยว ต้ม กิน เสพกามารมณ์ กราบไหว้สิ่งศักดิ์สิทธิ์ ซึ่งบางทีก็ไปเพิ่มความทุกข์โดยไม่รู้ตัว ซึ่งสอดคล้องกับพุทธพจน์ที่ว่า “มนุษย์มากมายแท้ ถูกภัยคุกคามเข้าแล้ว พากันยึดเอาภูเขาบ้าง ป่าบ้าง สวนและต้นไม้ศักดิ์สิทธิ์บ้าง เป็นที่พึ่ง สิ่งเหล่านั้นไม่เป็นที่พึ่งอันเกษมได้เลย นั่นไม่ใช่สรณะอันอุดม คนยึดเอาสรณะอย่างนั้น จะพ้นไปจากสรรพทุกข์หาได้ไม้อ”^๑ เมื่อพระพุทธองค์ทรงสอนสาเหตุของการปฏิบัติที่ผิดและไม่ใช้หนทางแห่งความพ้นทุกข์แล้ว พระพุทธองค์ทรงสอนวิธีการปฏิบัติให้ถูกต้องและมีความสุข ดังพุทธพจน์ที่ว่า “ส่วนผู้ใดถึงพระพุทธานุภาพ พระธรรม และพระสงฆ์เป็นสรณะมองเห็นด้วยปัญญาโดยถ่องแท้ซึ่งทุกข์ เหตุให้ทุกข์เกิดขึ้น ความก้าวล่วงทุกข์ และอริยมรรคมีองค์ ๘ อันให้ถึงความสงบระงับทุกข์ นี้แหละ คือ สรณะอันเกษม นี่คือ สรณะอันอุดม คนถึงสรณะอย่างนี้แล้ว ย่อมปลอดพ้นจากทุกข์ทั้งปวง”^๒ นอกจากนี้ พระพุทธองค์ยังได้แสดงเรื่องความสุขโดยนัยว่า “...เราจักบอกความผาสุกและธรรมอันสมควรนั้นของผู้เบื่อหน่าย ใช้สอยที่นั้งที่ นอนอันสงบของผู้ปรารถนาสัมโพธิญาณแก่เธอตามที่รู้ความอยู่ผาสุกเป็นอย่างไร คือ เป็นการปฏิบัติชอบ การปฏิบัติเหมาะสม การปฏิบัติที่ไม่เป็นข้าศึก การปฏิบัติไม่คลาดเคลื่อน การปฏิบัติที่เอื้อประโยชน์ การปฏิบัติธรรมถูกต้องตามหลักธรรม การรักษาศีลให้บริบูรณ์ ความเป็นผู้สำรวมอินทรีย์ทั้ง ๖ (ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) ความเป็นผู้รู้จักประมาณในการบริโภคอาหารความเป็นผู้มีคามเพียรเครื่องต้นอยู่เสมอ มีสติสัมปชัญญะ สติปัญญา ๔ สัมมัปปธาน ๔ อิทธิบาท ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ อริยมรรคมีองค์ ๘ นิพพานและปฏิบัติหาเครื่องดำเนินไปสู่निพพานนี้ชื่อว่าความอยู่ผาสุก...”^๓

^๑ ม.ม. ๓๑/๒๓๔/๒๑๓.

^๒ ม.ม. (ไทย) ๓๑/๒๓๔/๒๑๓.

^๓ ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๙๘/๕๘๐.

จากพุทธพจน์นี้แสดงให้เห็นว่าความสุขตามหลักพระพุทธศาสนาและวิธีปฏิบัติตนให้บรรลุผลแห่งความสุขนั้นสามารถมีได้ด้วยการปฏิบัติที่เหมาะสมจากภายในจิตใจของตนเองนอกจากนี้ พระพุทธศาสนายังกล่าวถึง ความสุขในมิติต่างๆ เช่นว่า “ผู้ที่มีชีวิตอยู่อย่างมีความสุข ย่อมไม่มีความโกรธในท่ามกลางผู้ที่มีแต่ความโกรธ” “ผู้ที่มีชีวิตอยู่อย่างมีความสุข ย่อมมีสุขภาพดีในท่ามกลางผู้ที่ไม่มีความสุข” “ผู้ที่มีชีวิตอยู่อย่างมีความสุข ย่อมไร้ความตึงเครียดในท่ามกลางผู้ที่มีแต่ความตึงเครียด...”^๖ และมองว่า ความสุขนั้นมีทั้งในโลกียสุขและโลกุตตรสุข ทั้งนี้เพื่อให้พุทธบริษัท นำไปประพฤติปฏิบัติให้เกิดเป็นความสุข มีความผาสุกในชีวิตประจำวัน

ปัจจุบันการพัฒนาของประเทศต่างๆ ทั่วโลก มักจะนิยมกำหนดเป้าหมายในการพัฒนาประเทศ คือ การนำพาประเทศไปสู่ภาวะความร่ำรวย ความมั่งคั่ง และความทันสมัย โดยใช้เกณฑ์ชี้วัดความเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจเป็นแนวทางการพัฒนา มีการใช้เงินงบประมาณ กลไกของภาครัฐ และภาคเอกชนเป็นเครื่องมือในการบริหารจัดการ โดยมองถึง “รายได้” ที่เป็นตัวเงิน ผลผลิตมวลรวมของประเทศ (Gross Domestic Product : GDP) ผลที่ได้จากกระบวนการพัฒนา จะเป็นเสมือนสิ่งบ่งบอกถึงความสำเร็จและความล้มเหลวของการพัฒนาประเทศ ดังนั้น นับตั้งแต่ปี ๑๙๖๐ นักวางแผนและนักบริหารการพัฒนาที่ใช้แนวความคิดบริหารจัดการโดยเน้นจุดหมายปลายทาง (Management By Objective) ต่างก็ได้พัฒนาตัวชี้วัดการพัฒนา โดยกำหนดตัวชี้วัดผลงานหรือผลผลิตจากการปฏิบัติงาน (Performance Indicators) เพื่อวัดประสิทธิภาพ (Efficiency) และผลิตภาพ (Productivity) ด้วยตัวชี้วัดดังกล่าว ซึ่งมีค่าเป็นอัตราส่วน (Ratio) และสัดส่วน (Proportion) ในรูปแบบต่างๆ เช่น ปริมาณผลผลิตภายในช่วงเวลาที่กำหนด ความประหยัด คุณภาพ ความรวดเร็ว เป็นต้น ซึ่งเป็นหลักการสำคัญในการกำหนด ตัวชี้วัดผลงานหรือผลผลิตจากการปฏิบัติงาน (Performance Indicators) มาจนกระทั่งปัจจุบัน นอกจากนี้ แต่ละประเทศยังมีการนำเงินและรายได้มาเป็นตัวชี้วัดความสำเร็จของกระบวนการพัฒนาและการวัดสิ่งต่างๆ นับตั้งแต่ตัวบุคคล ครอบครัวยุทธศาสตร์ ไปจนถึงประเทศ โดยการใช้ตัวชี้วัดผลผลิตความสำเร็จเป็นเครื่องมือ ซึ่งเป็นไปตามแนวคิดทางเศรษฐศาสตร์ที่มองว่า การพัฒนาทางเศรษฐกิจ ย่อมนำไปสู่การกระจายรายได้ จากคนร่ำรวยไปสู่คนยากจน มีการบริโภคสินค้าและบริการอย่างแพร่หลายและทำยที่สุด คือ มีการพัฒนาจากประเทศที่ร่ำรวยขยายไปสู่ประเทศที่ยากจน”^๗

อย่างไรก็ตามกระบวนการพัฒนาที่ผ่านมาได้แสดงถึงความสำเร็จและความล้มเหลวในหลายประการ โดยเฉพาะปัญหาความยากจนและสิ่งแวดล้อม ซึ่งจากข้อมูลของโครงการพัฒนาแห่งสหประชาชาติ หรือ UNDP (United Nations Development Programme)^๘ ได้ระบุถึงช่องว่างระหว่างประเทศที่ร่ำรวยและประเทศยากจนว่ายังคงเพิ่มสูงขึ้น โดยมูลค่าการใช้จ่ายของประเทศที่พัฒนาแล้ว พบว่า ส่วนหนึ่งเป็นการบริโภคสินค้าและบริการที่ฟุ่มเฟือยเกินความจำเป็น พื้นฐาน เช่น การใช้จ่ายด้านเครื่องตีมแอลกอฮอล์และบุหรี่ยุโรปมีมูลค่ามากกว่า ๑๕๕ พันล้านเหรียญสหรัฐ ซึ่งถือว่ามียาจำนวนมากกว่าเมื่อเปรียบเทียบกับค่าใช้จ่ายด้านการศึกษาขั้นพื้นฐานของเด็กทั่วโลกที่มีมูลค่าเพียง ๖ พันล้านเหรียญสหรัฐ นอกจากนี้ยังพบว่า

^๖ สุตฺตํ วัต ชีวาม เวนิสฺส อเวรินฺ. ขุ.ธ. ๒๕/๔๑/๔๒.

^๗ สุตฺตํ วัต ชีวาม อาตุเรสุ อนาตุรา. ขุ.ธ. ๒๕/๔๑/๔๒.

^๘ สุตฺตํ วัต ชีวาม อสฺสเกสุ อนุสฺสกา. ขุ.ธ. ๒๕/๔๑/๔๒.

^๙ สำนักเลขาธิการนายกรัฐมนตรี. คู่มือการกำหนดตัวชี้วัดตามแนวนโยบายพื้นฐานแห่งรัฐของรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย. (กรุงเทพมหานคร : สำนักเลขาธิการนายกรัฐมนตรี, ๒๕๔๔), น. ๑๓.

^{๑๐} United Nations Development Programme (UNDP). Human Development Report. (New York : United Nations Development Program, 1998), pp. 15-20.

มีเด็กและเยาวชนอีกจำนวนกว่าหลายร้อยล้านคนที่ขาดโอกาสทางการศึกษา ประชากรในกลุ่มประเทศยากจนในเอเชีย และแอฟริกา อีกจำนวนมากที่มีความเป็นอยู่ที่ย่ำแย่และประสบกับความทุกข์ยากลำบาก ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่า การพัฒนาที่ผ่านมาได้มุ่งไปสู่จุดมุ่งหมาย คือ ความเจริญทางเศรษฐกิจทุนนิยมที่มุ่งตอบสนองความพึงพอใจของปัจเจกบุคคลและกลุ่มคนเพียงบางส่วน แต่ขาดการคำนึงถึงหลักคุณธรรม จริยธรรมที่มีผลกระทบต่อสังคม ความยากจนและปัญหาสิ่งแวดล้อม

ดังนั้น จึงมีการนำเสนอแนวคิดในการสร้างตัวชี้วัดทางสังคมที่มีเกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงของการพัฒนาสังคมและการพัฒนาคุณภาพชีวิต จากที่เคยมุ่งเน้นในเรื่องเศรษฐกิจและรายได้ของประชากร มาเป็นเรื่องของการ กระจายรายได้ ความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ การพัฒนาความมั่นคงของมนุษย์ ความก้าวหน้าของคน และความสุขของคน เป็นต้น โดยเฉพาะการให้ความสำคัญกับคุณค่าของความสุขทางด้านจิตวิญญาณที่มีความสัมพันธ์กับการพัฒนา “คน” และ “ความสุขของคน” ซึ่งทำให้เกิดแนวคิดการจัดทำดัชนีชี้วัดเรื่อง “ความสุข” โดยแนวคิดนี้มองว่า “ความสุข” คือความต้องการของมนุษย์ทุกคน ดังนั้น เป้าหมายสุดท้ายของการพัฒนาจึงควรมุ่งตอบสนองความสุขแก่มวลมนุษย์ทั้งหลาย แต่ที่ผ่านมายุทธศาสตร์การพัฒนาส่วนหนึ่งเกิดจากการเลือกปฏิบัติในการเข้าถึงทรัพยากรและการกระจายโอกาสอย่างเท่าเทียม ทำให้เกิดช่องว่างความเหลื่อมล้ำระหว่างคนรวยและคนจนเพิ่มสูงขึ้น ส่งผลให้คนจนจำนวนมากยังคงตกอยู่ในภาวะความทุกข์ยาก ไร้ที่อยู่อาศัย และที่ดินทำกิน รวมถึงปัญหาสังคมอื่นๆ ตามมาอีกมากมาย จากการสำรวจข้อมูลทางสถิติทางสังคมชี้ชัดว่าการเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจในประเทศพัฒนาอุตสาหกรรม ไม่ได้มีส่วนช่วยการสร้างความเป็นอยู่ที่ดีทางสังคม (Social Well Being) หรือความสุขแต่อย่างใด ในหลายกรณีกลับเป็นตัวสร้างปัญหาเพิ่มมากขึ้น ดังเช่นสังคมในประเทศอเมริกันพบว่า คนมีความทุกข์เพิ่มมากขึ้น อัตราการฆ่าตัวตาย ปัญหาอาชญากรรมและความรุนแรงเพิ่มสูงขึ้นเป็นเท่าตัว

องค์การสหประชาชาติ (UN) จึงได้ตั้งข้อสังเกตว่า การใช้รายได้เฉลี่ยต่อหัวเพื่อวัดความยากจนนั้น อาจไม่ได้สะท้อนความสุข ความทุกข์ที่แท้จริง เพราะการมีรายได้สูง ส่วนหนึ่งอาจเป็นเพราะมีรายได้จากสินค้าและบริการที่ไม่ได้ก่อให้เกิดความสุขก็ได้ เช่น ค่ารักษาพยาบาล ค่าฟ้องร้อง ค่าก่อสร้าง ค่าซ่อมแซม อันเกิดจากวินาศกรรม หรือแม้แต่การบริการตนเองในบ้านที่ถูกนำมาตีราคาเป็นตัวเงิน ก็รวมอยู่ในรายได้ของประเทศทั้งสิ้นปัญหาอันเกิดจากผลพวงของการพัฒนาที่ขาด ความสมดุลนี้จึงไม่สามารถนำพาพัฒนาประเทศสู่ความอยู่ดีมีสุขได้อย่างแท้จริง เป้าหมายแห่งการพัฒนาเพื่อให้ได้มาซึ่ง “ภาวะแห่งความเป็นสุข” หรือ “สุขภาวะ” ของมนุษย์อย่างยั่งยืนจึงต้องพิจารณาองค์ประกอบในมิติต่างๆ อย่างรอบด้านทั้งสุขภาวะทางกาย (Physical Health) สุขภาวะทางจิต (Mental Health) สุขภาวะทางสังคม (Social Health) และสุขภาวะทางจิตวิญญาณ (Spiritual Health)

ประเทศที่นำดัชนีชี้วัดความสุขมาประยุกต์ใช้เป็นประเทศแรก ได้แก่ ประเทศภูฏานที่ได้มีการนำแนวคิดความสุขมวลรวมประชาชาติ (Gross National Happiness - GNH) มาใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาประเทศ โดยภูฏานได้สร้างแนวคิดใหม่ในการนิยามความเจริญก้าวหน้าแบบองค์รวม โดยการวัดความอยู่ดีมีสุขที่แท้จริงมากกว่าการบริโภค และกลายเป็นผู้นำในการเผยแพร่แนวคิดเรื่อง “ความสุขมวลรวมประชาชาติ” ซึ่งแนวคิดเรื่อง GNH ริเริ่มโดย King Jigme Singye Wangchuck กษัตริย์แห่งภูฏาน ตั้งแต่วันที่ทรงขึ้นครองราชย์ในปี ค.ศ. ๑๙๗๒ GNH ไม่ใช่เป็นเพียงปรัชญาที่เลื่อนลอยหรือเกิดขึ้นมาเพื่อต่อต้านแนวความคิดของการคำนวณผลผลิตรายได้มวลรวมประชาชาติ (Gross National Product) หรือ GNP แต่นโยบายและการดำเนินการปกครองภายใต้การบริหารราชการแผ่นดินของสมเด็จพระราชาธิบดีแห่งภูฏานได้ทำให้ปรากฏแล้วว่า GNH สามารถทำให้ประชาชนของพระองค์มีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีขึ้นโดยไม่ต้องหวังพึ่งการพัฒนา

จากต่างประเทศมากเกินไปจนควรโดยไม่พิจารณาเทียบเคียงกับหลักการผลผลิตมวลรวมประชาชาติเป็นตัวเลขเทียบกับของประเทศอื่น แต่ใช้ดัชนีชี้วัดจากการใช้ชีวิตอย่างมีความสุขของชาวภูฏาน เป็นดัชนีชี้วัดแทนทำให้ภูฏานมีระบบเศรษฐกิจที่มุ่งรักษาวัฒนธรรมและค่านิยมทางพุทธศาสนาของภูฏานไว้ท่ามกลางกระแสโลกาภิวัตน์ แนวคิดเรื่อง GNH เป็นการวัดการพัฒนาประเทศที่ไม่ได้เน้นตัวเลข การเติบโตทางเศรษฐกิจ แต่เน้น “ความสุข” ที่แท้จริงของคนในสังคมซึ่งปัจจุบันแนวคิดเรื่อง GNH กำลังได้รับความสนใจจากนักวิชาการหลายประเทศ เนื่องจากเล็งเห็นว่าการพัฒนาเศรษฐกิจมิได้เป็นปัจจัยเดียวและปัจจัยสำคัญที่สุดของความสุขของคนในสังคม สำหรับประเทศไทย สมัชชาสุขภาพแห่งชาติ ได้กล่าวถึงหลักปรัชญาและเป้าหมายของความอยู่เย็นเป็นสุขในการพัฒนาว่าควรพิจารณาถึงมิติที่เกี่ยวข้องใน ๗ ด้าน ได้แก่ ๑) หลักความเป็นองค์รวม ๒) หลักความพอเพียง ๓) หลักคุณภาพของการพัฒนา ๔) หลักระบบคุณค่าดั้งเดิมในสังคมไทย ๕) หลักการศาสนา ไม่ยึดติดตัวตนและวัตถุ ๖) หลักวิถีคิดเชิงบวกอย่างสร้างสรรค์ ๗) หลักการยอมรับความหลากหลายทางวัฒนธรรม ความสุขในมิติต่างดังกล่าว สามารถนำมาจำแนกที่มาและประเภทของ “ความสุข” ได้ คือ

๑) ความสุขภายใน (นิราสมิสุข) เป็นความสุขที่เกิดขึ้นในระดับจิตใจและปัญญาไม่ได้ขึ้นกับปัจจัยภายนอกโดยตรงซึ่งประกอบด้วยดัชนีชี้วัด เช่น ความสุขจากการมีอิสรภาพ จากการถูกรอบจำความคิด และการถูกกระตุ้นจากสิ่งเร้าภายนอก ความสุขจากความภาคภูมิใจในสิ่งที่มีอยู่ สามารถชนะใจตนเองให้ทำแต่ความดี ละเว้นความชั่ว ความสุขจากการเข้าถึงหลักศาสนา (ศีล) คือ การเข้าถึงธรรมะ ยึดถือคุณธรรม ปฏิบัติตามหลักศาสนา ความสุขจากความสงบ (สมาธิ) คือ ความสงบในจิตใจ ไม่ฟุ้งซ่านความสุขจากความไม่ยึดมั่นถือมั่น (ปัญญา) คือ ความไม่ยึดติดตัวตนและวัตถุ เข้าใจความไม่เที่ยงแท้ของชีวิตและโลก ๒) ความสุขภายนอก (สามิสุข) เป็นความสุขที่มีจะสัมพันธ์กับปัจจัยต่าง ๆ ในการดำรงชีวิต เช่น ความสุขจากการมีปัจจัยสี่พอเพียง มีอาหารบริโภค ปลอดภัย ที่อยู่อาศัยมั่นคง มีรายได้เพียงพอ ความสุขจากการมีความมั่นคงในชีวิต มีหลักประกันในชีวิต มีความปลอดภัยในชีวิต ความสุขที่มีครอบครัวที่อบอุ่น การมีชุมชนเข้มแข็ง ความสุขจากการมีสิ่งแวดล้อมที่ดี การมีธรรมชาติที่อุดมสมบูรณ์ สิ่งแวดล้อมปราศจากมลภาวะ เป็นต้น

ในขณะที่คณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (สศช.) ได้มีการพัฒนา ดัชนีความสุขหรือดัชนีชี้วัดความอยู่เย็นเป็นสุขร่วมกันของสังคมไทย เพื่อจะใช้เป็นหลักในการพัฒนาสังคมไทยไปสู่ภาวะการมีความสุขอย่างยั่งยืนมีองค์ประกอบ ๕ ประการ ๑) ด้านเศรษฐกิจ จะต้องมีการมีอยู่ มีสัมมาอาชีพที่มีรายได้เพียงพอที่จะเป็นหลักประกันที่มั่นคงสำหรับชีวิต ๒) ด้านความเข้มแข็ง สังคมจะต้องมีความเข้มแข็ง ตั้งแต่ระดับคน ระดับครอบครัว และระดับชุมชน ๓) คนในประเทศจะต้องมีสุขภาวะที่ดี มีความสมดุล ทั้งด้านจิตใจ ด้านอารมณ์ ด้านร่างกาย และสติปัญญา รวมทั้งยึดมั่นในหลักศาสนา ๔) จะต้องมีความปลอดภัยทั้งด้านความเป็นอยู่ที่ดี สังคมมีความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน ๕) ด้านธรรมาภิบาล จะต้องเป็นสังคมที่มีสิทธิเสรีภาพและการเคารพศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์อย่างเท่าเทียมกัน^{๑๑๑}

^{๑๑๑} Richard Peet with Elaine Hartwick. *Theories of Development*. (New York The Guilford Press, 1999), p.85.

^{๑๑๒} วิทยากร เชียงกูล. *จิตวิทยาในการสร้างความสุข*. (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สายธาร, ๒๕๔๘), น.๓๑-๔๓.

^{๑๑๓} พระมหาสุทนต์ อากาศโร และเชมณัฐ อินทรสุวรรณ. *ตัวชี้วัดความสุข : กลยุทธ์การสร้างและการใช้เพื่อชุมชนเป็นสุข*. (กรุงเทพมหานคร : โครงการเสริมสร้างการเรียนรู้เพื่อชุมชนเป็นสุข, ๒๕๕๓), น. ๖๗-๖๘.

^{๑๑๔} คณะทำงานจัดสมัชชาสุขภาพแห่งชาติ. *สมัชชาสุขภาพแห่งชาติว่าด้วยความอยู่เย็นเป็นสุข*. ๒๕๕๘. (เอกสารอัดสำเนา).

^{๑๑๕} กรกฎ เขาวะณิข . *การสร้างดัชนีความสุขของคนไทย*. จดหมายข่าวสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพปีที่ ๓ ฉบับที่ ๓๙ เดือนพฤศจิกายน ๒๕๕๗.

ที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้อย่างเหมาะสมกับสภาพสังคมในปัจจุบันนั้นยังไม่มีการศึกษาวิเคราะห์ที่แพร่หลาย ดังนั้น คณะผู้ศึกษาวิจัย จึงเห็นว่า ควรมีการศึกษาการวิเคราะห์องค์ประกอบและตัวชี้วัดความสุขตามหลักพระพุทธศาสนาเพื่อจะได้ข้อมูลในการสร้างและพัฒนาคุณภาพแบบวัดความสุขของประชาชนตามหลักพระพุทธศาสนาเพื่อจะนำไปกำหนดเกณฑ์สำหรับศึกษาและวัดความสุขของประชาชนตามพระพุทธศาสนา อันจะเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาและพัฒนาตัวชี้วัดความสุขที่สอดคล้องกับสังคมไทยและจะได้แนวทางปฏิบัติที่ถูกสอดคล้องกับหลักคำสอนของพระพุทธศาสนาเพื่อให้ชีวิตมีความสุขและสังคมมีคุณภาพต่อไป

๒. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- ๒.๑ เพื่อวิเคราะห์องค์ประกอบและตัวชี้วัดความสุขตามหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา
- ๒.๒ เพื่อสร้างและทดสอบแบบวัดความสุขของประชาชนตามหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา
- ๒.๓ เพื่อเสนอรูปแบบและวิธีการเสริมสร้างความสุขตามตัวชี้วัดความสุขทางพระพุทธศาสนา

๓. ขอบเขตการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาวิจัยแบบผสมผสาน (Mix Research) โดยเป็นการศึกษาทั้งเอกสาร (Documentary Research) การศึกษาวิจัยในเชิงปริมาณและคุณภาพ (Quantitative Research & Qualitative Research) โดยได้กำหนดขอบเขตการวิจัย ดังนี้

๓.๑ **ขอบเขตด้านเนื้อหา** ศึกษาเนื้อหาจากคัมภีร์พระไตรปิฎก โดยเน้นการศึกษาในพระสูตรต้นตอปิฎกในประเด็นที่พระพุทธเจ้าทรงสอนตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยได้แก่ หลักคำสอนที่ส่งเสริมความสุขและความผาสุก โดยมุ่งศึกษาคำสอนตามประเด็นการศึกษาวิจัยดังต่อไปนี้

๓.๑.๑ ความหมายของความสุขตามหลักคำสอนในคัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถาและแนวความคิดของพระเถระนักปราชญ์ทางพระพุทธศาสนา

๓.๑.๒ หลักคำสอนของพระพุทธศาสนาเกี่ยวกับสาเหตุของความสุข ระดับความสุขทั้งทางโลกียสุขและโลกุตตรสุข รวมทั้งวิธีการปฏิบัติเพื่อได้รับความสุข

๓.๑.๓ ประเภทและองค์ประกอบของความสุขตามหลักคำสอนในพระไตรปิฎก และแนวความคิดของพระเถระ นักปราชญ์ทางพระพุทธศาสนา

๓.๑.๔ การพัฒนาตัวชี้วัดความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา

๓.๑.๕ ศึกษาและสร้างและทดสอบแบบวัดความสุขของประชาชนตามหลักคำสอนพระพุทธศาสนาเสนอรูปแบบและวิธีการเสริมสร้างความสุขตามตัวชี้วัดความสุขของพระพุทธศาสนาทั้งของประเทศไทยและภูมิกว

โดยเป็นการศึกษาจากพระไตรปิฎกฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ.๒๕๓๕ และศึกษาหนังสือศาสตร์ต่าง ๆ เกี่ยวกับ ความสุข ความผาสุกของนักปราชญ์ทางพระพุทธศาสนา

๓.๒ **ขอบเขตด้านพื้นที่ ประชากร และกลุ่มตัวอย่าง** การศึกษานี้ ประกอบด้วยประชากร กลุ่มตัวอย่าง และผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ดังนี้

๓.๒.๑ ขอบเขตด้านพื้นที่ ได้แก่ ๑) กลุ่มธนาคารความดี วัดศรีมูลเมือง อำเภอบางบัวทอง จังหวัดนนทบุรี ซึ่งเป็นชุมชนที่มีการนำหลักพุทธธรรมไปประยุกต์ใช้ร่วมกับหลักเศรษฐกิจ พอเพียงในการเสริมสร้างความดีและการสร้างความสุข ๒) สถาบันวิมุตตยาลัยและศูนย์วิปัสสนานานาชาติ (ไร่เจริญตะวัน) โดยพระมหาภูมิจัย วชิรเมธี ๓) สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (สศช.)

ที่เป็นหน่วยงานของรัฐในฐานะผู้กำหนดนโยบายด้านการจัดการเกณฑ์ชีวิตความสุข ของสังคม นอกจากนี้ ยังมีการศึกษาสัมภาษณ์กับองค์กรและผู้บริหารการพัฒนาตัวชี้วัด ความสุข GNH ของประเทศภูฏานด้วย

๓.๒.๒ ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ พระสงฆ์ นิสิต และประชาชนที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับกระบวนการศึกษาเรียนรู้ตามหลักพระพุทธศาสนาเชิงบูรณาการกับศาสตร์สมัยใหม่เพื่อพัฒนาจิตใจและปัญญา โดยมีมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยในพื้นที่ทั่วประเทศเป็นผู้เก็บรวบรวมข้อมูล จำนวน ๔๒๑ ราย โดยแยกตามภูมิภาคต่างๆ ทั้งภาคเหนือ ภาคกลาง ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคใต้ กรุงเทพมหานคร โดยใช้วิธีการสุ่มจากตารางสุ่มของทาโร ยามาเน่ (Taro Yamane) จากพระสงฆ์ นิสิต และประชาชนในพื้นที่

- (๑) มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ส่วนกลาง จำนวน ๑๒๙ ราย
- (๒) มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์เชียงใหม่ จำนวน ๘๒ ราย
(รวมทั้งชุมชนตำบลหัวม้อ อำเภอพาน จังหวัดเชียงราย จำนวน ๒๑ ราย)
- (๓) มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย จังหวัดกำแพงเพชร จำนวน ๖๕ ราย
- (๔) มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น จำนวน ๗๐ ราย
- (๕) มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย นครศรีธรรมราช จำนวน ๒๕ ราย
- (๖) มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์ปัตตานี จำนวน ๓๐ ราย

๓.๒.๓ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (key informant) ประกอบด้วยกลุ่มพระสงฆ์ ปราชญ์ทางพระพุทธศาสนา นักวิชาการ ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน ๑๕ รูป/คน และผู้บริหาร ผู้นำองค์กรของ ประเทศภูฏานจำนวน ๕ คน เพื่อพิจารณาแนวการสร้างตัวชี้วัดความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา

๓.๓ ขอบเขตด้านระยะเวลา ศึกษาระหว่างปี ๒๕๕๖-๒๕๕๗

๔. ปัญหาการวิจัย

๔.๑ องค์ประกอบของความสุขในพระพุทธศาสนาประกอบด้วยอะไรและเป็นอย่างไร

๔.๒ ตัวชี้วัดความสุขตามหลักคำสอนในพระพุทธศาสนามีองค์ประกอบและมีเกณฑ์ในระดับต่างๆ อย่างไร

๔.๓ องค์ประกอบและตัวชี้วัดความสุขตามหลักคำสอนในพระพุทธศาสนามีความสัมพันธ์กันอย่างไร พระพุทธศาสนามีกระบวนการสร้างและการใช้ตัวชี้วัดความสุขตามแนวพระพุทธศาสนาอย่างไร

๔.๔ ตัวชี้วัดความสุขตามแนวพระพุทธศาสนามีความสำคัญต่อการพัฒนาบุคคลและสังคมอย่างไร

๔.๕ ความสัมพันธ์ทางสังคมและวัฒนธรรมพระพุทธศาสนามีต่อการสร้างและการใช้ตัวชี้วัดความสุขและการพัฒนาประเทศอย่างไร

๔.๖ แนวทางประยุกต์ใช้ตัวชี้วัดความสุขตามแนวพระพุทธศาสนาและปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในการพัฒนาบุคคลและสังคมควรเป็นอย่างไร

๕. คำนิยามศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย

ตัวชี้วัด (Indicator) หมายถึง ข้อความ เครื่องมือ หรือค่าที่ใช้บ่งบอกคุณสมบัติหรือคุณลักษณะของสิ่งที่ต้องการวัดให้เป็นรูปธรรมที่สามารถสังเกตและเข้าใจได้ง่ายทั้งในเชิงปริมาณและคุณภาพซึ่งเป็นการช่วยสะท้อนให้เห็นถึงขอบเขต ขนาด หรือสถานะของการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นจากผลการดำเนินงาน โดยมีการกำหนดเป็นเกณฑ์วัด (Criteria) และค่าน้ำหนัก เพื่อบ่งชี้ถึงระดับและลำดับของการปฏิบัติงานที่ต้องการบรรลุผลสำเร็จให้มีความชัดเจน สามารถนำไปเปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐาน (Benchmark) ที่ต้องการหรือมุ่งหวังไว้ โดยเป็นสิ่งที่บ่งชี้หรือบ่งบอกปรากฏการณ์ที่แสดงถึงความเปลี่ยนแปลง ความก้าวหน้า และความสำเร็จในมิติต่างๆ เป็นเครื่องมือที่ใช้ในการติดตามและประเมินผลการปฏิบัติงานขององค์กร ชุมชน และหน่วยงานที่เป็นไปตามวัตถุประสงค์นั้นๆ

ตัวชี้วัดความสุข (Happiness Indicator) หมายถึง การนำแนวคิดความสุขมาเป็น กรอบคิดและวิธีการปฏิบัติเพื่อวัดผลการเปลี่ยนแปลง ความสำเร็จ และความสุขของบุคคล องค์กร ชุมชน และประเทศ เพื่อให้เกิดประโยชน์และความสุขจากการดำเนินการโดยมีเกณฑ์ชี้วัดผลที่เกิดขึ้นในลักษณะที่หลากหลายบนพื้นฐานความสุขหรือเกณฑ์ชี้วัดที่กำหนดขึ้น โดยเป็นข้อความหรือเกณฑ์คุณค่าที่ใช้ระบุคุณสมบัติ คุณลักษณะ สถานะ และระดับของความสุขที่เกิดขึ้นกับมนุษย์และสังคมให้เป็นรูปธรรมที่สามารถสังเกตและเข้าใจได้ง่ายทั้งในเชิงปริมาณและคุณภาพ

ตัวชี้วัดความสุขตามแนวพระพุทธศาสนา (Happiness Indicator in Buddhism) หมายถึง ข้อความหรือคุณค่าที่ใช้ระบุคุณสมบัติ สถานะ และระดับของความสุขที่เกิดขึ้นจากความรู้สึกภายในมนุษย์ที่มีความเกี่ยวข้องกับสภาพแวดล้อมและสังคม ให้เป็นรูปธรรมที่สามารถสังเกตและเข้าใจได้ง่ายทั้งในเชิงปริมาณและคุณภาพ โดยผ่านมุมมองตามหลักพระพุทธศาสนาทั้งในด้านแนวคิด ความเชื่อ คุณค่า หลักการ และวิถีปฏิบัติ โดยเป็นการนำแนวคิดความสุขตามแนวพระพุทธศาสนามาเป็นกรอบคิดและวิธีการปฏิบัติเพื่อวัดผล ความสำเร็จของบุคคล องค์กร ชุมชน และประเทศ โดยพิจารณาถึงความสุขทั้งในระดับโลกียสุขและโลกุตตรสุข หรือจากการดำเนินการที่เกิดประโยชน์และมีความสุขซึ่งเป็นความสุขทั้งในระดับปัจเจกบุคคล ชุมชน และสังคม

ความสุขทางกาย (Physical Happiness) หมายถึง ภาวะของบุคคลที่มีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางวัตถุหรือทางกายภาพ เพื่อตอบสนองความสุข สามารถรับรู้อารมณ์ที่น่าปรารถนา น่ารัก น่าใคร่ น่าพอใจต่างๆ เช่น ได้เห็นภาพที่สวยงาม ได้ยินเสียงที่ไพเราะ โดยเป็นการเสพอารมณ์ผ่านประสาทสัมผัสทั้ง ๕ ได้ (ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) การบริโภคใช้สอยปัจจัย ๔ อาหาร เสื้อผ้า ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค การใช้เทคโนโลยี เป็นไปด้วยสติและเพื่อปัญญา ซึ่งจัดเป็นความสุขอันเป็นวิสัยของโลก

ความสุขทางสังคม (Moral Happiness) ความรู้สึก ความสะดวก ปลอดภัยในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ในครอบครัว และในสังคมที่ไม่มีการเบียดเบียน ทำร้ายซึ่งกันและกัน ช่วยเหลือเกื้อกูลกันสร้างสรรค์สังคม อันเป็นพื้นฐานของการดำรงอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุขความสัมพันธ์ในสังคมที่เอื้อต่อการพัฒนาบุคคลให้มีความเจริญงอกงามและการอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุข

ความสุขทางจิตใจ (Emotional Happiness) หมายถึง การมีส่วนร่วมประกอบทางด้านคุณธรรม ความดีงามภายในจิตใจ เช่น มีความเมตตา กรุณา ความขยันหมั่นเพียร อดทน มีสมาธิ ปล่อยใจ สดชื่น เบิกบาน เป็นสุข ไม่ขุ่นมัวด้วยอารมณ์ต่างๆ ที่มากระทบที่จะมีกระทบต่อการดำเนินชีวิตประจำวันรวมทั้งการมีสถานะแห่งจิตใจ

ที่มีความสำราญ แซ่มนั้นไม่ขุ่นมัวด้วยอำนาจของความโลภ ความโกรธ ความหลง อันเป็นเหตุแห่งความเศร้าหมองหรือความทุกข์ภายในจิตใจของตนเองซึ่งสามารถแบ่งระดับของความสุksomออกมาเป็นเชิงปริมาณที่วัดค่าจากความรู้สึกภายในจิตใจได้

ความสุขทางปัญญา (Intellectual Happiness) การมีสติปัญญา ความเชื่อ ความรู้ ความเห็น ความเข้าใจชีวิตและโลกอย่างถูกต้องตามความเป็นจริง สามารถอยู่กับความเป็นจริงของโลกและชีวิตได้อย่างปกติสุข มองเห็นและเข้าใจกับสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง มีเหตุผล สามารถพิจารณาเห็นปัจจัยต่างๆ อันเป็นสาเหตุของความสุขและความทุกข์ในชีวิตได้ การใช้ปัญญาในการแก้ไขปัญหาและดับทุกข์ได้ นอกจากนี้ยังรวมถึง ผลที่เกิดขึ้นจากการใช้ปัญญาในระดับต่างๆ นับตั้งแต่การดำรงชีวิต ไปจนถึงการเข้าไปในชีวิตของมนุษย์และสรรพสิ่งที่ถูกต้อง เป็นธรรม หรือเป็นสภาวะแห่งการไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งต่างๆ ที่ก่อให้เกิดความสุขและความทุกข์ของมนุษย์และสังคม

ประชาชน หมายถึง บุคคลในสังคมไทยที่มีอายุ ๑๘ ปีขึ้นไป โดยเป็นพระสงฆ์ นิสิต และประชาชนที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับกระบวนการศึกษาเรียนรู้ตามหลักพระพุทธศาสนาเชิงบูรณาการกับศาสตร์สมัยใหม่เพื่อพัฒนาจิตใจและปัญญาของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยในพื้นที่ทั่วประเทศ ซึ่งกำหนดโดยเกณฑ์การเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบง่ายตามเกณฑ์ของทาโร ยามาเน่

กระบวนการสร้างและการใช้ตัวชี้วัด หมายถึง ขั้นตอนการสร้างและการใช้ตัวชี้วัดความสุขตามแนวพระพุทธศาสนาของสังคมไทย โดยมีขั้นตอนการดำเนินการตั้งแต่การวางกรอบแนวคิด การวางแผน การดำเนินการ การติดตามประเมินผล และนำไปใช้เพื่อประโยชน์และความสุขของบุคคลและสังคม

๖. วิธีดำเนินการวิจัย

โครงการศึกษาวิจัยนี้ เป็นการวิจัยทั้งในเชิงเอกสาร (Documentary Research) การวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) และการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) โดยใช้วิธีวิทยาวิจัยแบบผสมผสาน (Mix Methodology Research) โดยมีวิธีดำเนินการวิจัย ดังนี้

๖.๑. การศึกษาในเชิงเอกสาร (Documentary Study) ทำการศึกษาและรวบรวมข้อมูล จากเอกสารและหลักฐานที่เกี่ยวข้อง จากพระไตรปิฎกฉบับภาษาไทยของมหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยปี ๒๕๓๕ อรรถกถา หนังสือ รายงานการวิจัย รายงานการประชุม เอกสารแสดงความสัมพันธ์ที่แสดงให้เห็นถึงแนวคิด หลักการ รูปแบบ ความสัมพันธ์ กระบวนการสร้างตัวชี้วัดความสุขและแนวทางการจัดการตัวชี้วัดตามแนวพระพุทธศาสนา ดังนี้

๑.๑ ศึกษา ค้นคว้า และรวบรวมข้อมูลจากเอกสารและหลักฐานที่เกี่ยวข้องทั้งหนังสือ รายงานการวิจัย รายงานการประชุม และเอกสารอื่นๆ โดยอาศัยแนวคิดความสุขทั้งในระดับโลกิยสุขและโลกุตระสุขตามหลักพระพุทธศาสนาและแนวคิดการพัฒนาประเทศตามตัวชี้วัดความสุขเป็นกรอบในการศึกษา

๑.๒ การศึกษาวิเคราะห์กระบวนการสร้างองค์ประกอบและตัวชี้วัดความสุขและแนวความคิดความสุขของนักปราชญ์ทางพระพุทธศาสนาในมิติต่างๆ ทั้งแนวคิดและวิถีการปฏิบัติ

๑.๓ ศึกษาวิเคราะห์รูปแบบ กระบวนการ และการพัฒนาตัวชี้วัดความสุขตามหลักพระพุทธศาสนาและความสัมพันธ์ทางพระพุทธศาสนากับความสุขในมิติต่างๆ ทั้งของไทยและภูมูาน

๑.๔ สรุปผลการศึกษาที่แสดงให้เห็นถึงแนวคิด หลักการ ความเป็นมา องค์ประกอบ รูปแบบตัวชี้วัดความสุข และการประยุกต์ใช้ตัวชี้วัดความสุขตามแนวพระพุทธศาสนา

๖.๒. การศึกษาในภาคสนาม (Field Study) เพื่อทราบถึงแนวคิด หลักการ กระบวนการสร้างตัวชี้วัดความสุข การพัฒนาตัวชี้วัดตามหลักพระพุทธศาสนาทั้งในระดับนโยบาย ปัจเจกบุคคล ชุมชน องค์กร ในพื้นที่ที่เป็นกรณีศึกษาของประเทศไทยและภูฏาน โดยมีขั้นตอนการศึกษา ดังนี้

๒.๑ ทำการศึกษาและคัดเลือกวัด พระสงฆ์ องค์กร ชุมชน และองค์กรในระดับนโยบาย โดยการสุ่มแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ตามความสำคัญของเรื่อง คือ เป็นองค์กรที่มีบทบาทและความสัมพันธ์เกี่ยวกับกระบวนการเสริมสร้างความสุขและมีแนวทางในการสร้างตัวชี้วัดความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา ประกอบด้วย

๑) กลุ่มธนาคารความดี วัดศรีมูลเมือง อำเภอพาน จังหวัดเชียงราย ซึ่งเป็นชุมชนที่มีการนำหลักพุทธธรรมไปประยุกต์ใช้ร่วมกับหลักเศรษฐกิจพอเพียง

๒) สถาบันวิมุตตยาลัย มหาวิทยาลัยพุทธเศรษฐศาสตร์ ศูนย์วิปัสสนานานาชาติ ไร่เชิญตะวัน ของท่าน ว.วชิรเมธี จังหวัดเชียงราย ที่มีกระบวนการเสริมสร้างความสุขให้กับประชาชนทุกเพศวัย ศาสนา โดยใช้แนวคิด หลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา

๓) สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (สศช.) กรุงเทพมหานคร ซึ่งองค์กรในการกำหนดนโยบายของภาครัฐในสังคมไทย

๔) ประเทศภูฏาน ได้แก่ สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการพัฒนาตัวชี้วัดความสุข หรือ Program Service Division & Administration and Finance Division Gross National Happiness Commission of Phutan

๒.๒ การศึกษาในเชิงปริมาณ เพื่อศึกษากระบวนการสร้างและทดสอบแบบวัดความสุขของประชาชนตามหลักพระพุทธศาสนา โดยศึกษาจากประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ พระสงฆ์ นิสิต และประชาชนที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับกระบวนการศึกษาเรียนรู้ตามหลักพระพุทธศาสนาเชิงบูรณาการกับศาสตร์สมัยใหม่เพื่อพัฒนาจิตใจและปัญญาของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยจำนวน ๔๒๑ ราย โดยใช้วิธีการสุ่มจากตารางสุ่มของทาโร่ ยามาเน่ (Taro Yamane) จากพระสงฆ์ นิสิต และประชาชนในพื้นที่ แบ่งพื้นที่ตามภูมิภาค ภาคเหนือ ภาคกลาง ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคใต้ และกรุงเทพมหานคร

๒.๓ ศึกษาข้อมูลในเชิงคุณภาพโดยการสัมภาษณ์และการประชุมกลุ่มย่อยกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (key-informant) ประกอบด้วยกลุ่มพระสงฆ์ นักปราชญ์ทางพระพุทธศาสนา นักวิชาการ ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน ๒๐ รูป/คน ได้แก่

- (๑) พระศรีคัมภีร์ญาณ
- (๒) พระราชวรมณี
- (๓) พระสุวรรณเมธาภรณ์
- (๔) พระสุธีธรรมานุวัตร
- (๕) พระบุญเลิศ อินทปญโญ
- (๖) พระมหาวรญาณ วรณญ
- (๗) ศ.ดร.จ่านงค์ อติวัฒน์สิทธิ์
- (๘) ศ.ดร.วัชระ งามจิตเจริญ
- (๙) ผศ.รท.ดร.บรรจบ บรรณรุจิ
- (๑๐) รศ.ดร.สุวิญ รัชส์สัตย์
- (๑๑) ผศ.ดร.วุฒินันท์ กันทะเตียน

- (๑๒) ดร.พรรณี บุญประกอบ
- (๑๓) ดร.มนัส บุญประกอบ
- (๑๔) ดร.อิทธิเทพ ผาธา
- (๑๕) Most Ven. Datong Julku
- (๑๖) Dr.Damcho Dorji
- (๑๗) Ronald Tashi Colman
- (๑๘) Sonam Dorji
- (๑๙) Kelsang wendi
- (๒๐) Karma Yonten

ทั้งนี้ เพื่อพิจารณาองค์ประกอบ ตัวชี้วัดความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา และเพื่อให้เห็นเกี่ยวกับแนวคิด รูปแบบ กระบวนการเสริมสร้างความสุขและสัมพันธในมิติต่างๆ เช่น เศรษฐกิจ สังคม การพัฒนาบุคคลและสังคมตามแนวพระพุทธศาสนา การประยุกต์ตัวชี้วัดความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา เป็นต้น

๒.๔ ดำเนินการศึกษาวิเคราะห์ สังเคราะห์ แนวคิด รูปแบบ องค์ประกอบ ตัวชี้วัดความสุข การวัดตัวชี้วัดความสุข ในลักษณะของการวิเคราะห์เชิงลึก โดยเน้นกระบวนการมีส่วนร่วมของผู้ที่เกี่ยวข้องในการดำเนินการศึกษาวิจัย

๒.๕ สรุปและนำเสนอผลการศึกษาที่ได้ทั้งจากการศึกษาในเชิงเอกสารและภาคสนาม โดยนำมาวิเคราะห์ตามประเด็นที่สำคัญ คือ แนวคิด หลักการ องค์ประกอบ ตัวชี้วัดความสุข และแนวทางการพัฒนาตัวชี้วัดความสุขทางพระพุทธศาสนาและการพัฒนาความสัมพันธ์ในมิติต่างๆ ทั้งนี้ เน้นการนำผลการศึกษาวิจัยมาเผยแพร่ให้ภาครัฐ คณะสงฆ์ ผู้บริหาร ประชาชนและผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องของได้รับทราบ

๒.๖ วิเคราะห์รูปแบบและการเสริมสร้างความสุขตามองค์ประกอบและตัวชี้วัดความสุข โดยมุ่งเน้นเพื่อให้สามารถใช้เป็นเกณฑ์ประเมินการดำเนินการความสุขของบุคคลและสังคม รวมทั้งวิเคราะห์ให้เห็นความสัมพันธ์ของความสุขกับการทำงาน รวมถึงการสร้างเกณฑ์การปฏิบัติ (Benchmark) ที่สามารถนำไปสู่การเป็นการศึกษาเกี่ยวกับตัวชี้วัดความสุขทางพระพุทธศาสนาในระดับต่างๆ ได้

๒.๗ สรุปผลการศึกษาวิจัย และข้อเสนอแนะทั้งในระดับนโยบาย องค์กร ชุมชน และในระดับปัจเจกบุคคล

๒.๓. เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา การดำเนินการตามโครงการวิจัยดังกล่าว เน้นการศึกษาจากการเก็บรวบรวมข้อมูลจากเอกสาร งานวิจัย รายงานการประชุมที่เกี่ยวข้อง การประชุมกลุ่มย่อย (Focus Group) ส่วนการวิเคราะห์ สังเคราะห์ข้อมูลนั้นเน้นวิธีการแสวงหาความรู้ จากการตั้งประเด็นหลักในการศึกษาขององค์ประกอบ ตัวชี้วัดความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา โดยดำเนินการและใช้เครื่องมือที่สำคัญ ได้แก่

๑) แบบวัดความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา เป็นลักษณะแบบสอบถามประกอบด้วยเนื้อหาจำนวน ๓ ส่วน ได้แก่

ส่วนที่ ๑ ข้อมูลพื้นฐานทั่วไป เช่น เพศ อายุ ระดับการศึกษา รายได้ อาชีพ ภูมิภาค ประสพการณ์ที่เกี่ยวกับความสุขและความทุกข์ในชีวิต วิธีการแก้ไขปัญหาหรือความทุกข์ในชีวิต เป็นต้น

ส่วนที่ ๒ ข้อมูลเกี่ยวกับความสุข เป็นลักษณะประมาณค่า ๕ ระดับ คือ เห็นด้วยมากที่สุด-เห็นด้วยน้อยที่สุด ผู้ตอบแสดงความคิดเห็นต่อคำถามในแบบวัดในรอบ ๓ เดือนที่ผ่านมา เพื่อแสดงระดับความสุขกับการใช้ชีวิตตามองค์ประกอบตัวชี้วัดความสุข ประกอบด้วย ๑๘ องค์ประกอบหลักและ ๖๕ องค์ประกอบย่อยตามหลักพระพุทธศาสนา

ส่วนที่ ๓ ข้อมูลเกี่ยวกับการสร้างความสุขในชีวิตของบุคคล

๒) แบบสัมภาษณ์ สำหรับผู้บริหาร ผู้นำชุมชน พระสงฆ์และประชาชนที่เกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างความสุขในพื้นที่กรณีศึกษาทั้ง ๓ แห่ง

๓) การจัดประชุมกลุ่มย่อย (Focus group) เพื่อทราบถึงทิศทางและการพัฒนาแนวคิดกระบวนการสร้าง การใช้ตัวชี้วัดความสุขและความสัมพันธ์ของทางพระพุทธศาสนา

๔) การสังเกต ซึ่งเป็นการสังเกตพฤติกรรมและการแสดงออกของฝ่ายต่างๆ ที่จะทำควบคู่กับการสัมภาษณ์พระสงฆ์และเข้าร่วมกิจกรรมกับชุมชนเพื่อให้สามารถมองเห็นถึงกระบวนการเสริมสร้างความสุขตามแนวพระพุทธศาสนา

๖.๔. การเก็บรวบรวมข้อมูล คณะผู้วิจัยได้ใช้วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลที่หลากหลาย เพื่อให้ได้ข้อมูลตามวัตถุประสงค์ของการศึกษา โดยมีวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

๑) การสังเกตแบบมีส่วนร่วม (Observations Participant) ซึ่งเป็นการสังเกตพฤติกรรมและการแสดงออกของฝ่ายต่างๆ ที่จะทำให้ควบคู่กับการสัมภาษณ์พระสงฆ์ และเข้าร่วมกิจกรรมกับชุมชนที่เป็นกรณีศึกษาเพื่อเห็นแนวทางการเสริมสร้างความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา

๒) การสัมภาษณ์ คณะผู้วิจัยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interviews) สำหรับพระเถระผู้ใหญ่ นักวิชาการ ผู้นำชุมชน และผู้เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมกิจกรรมการเสริมสร้างความสุขตามหลักพระพุทธศาสนาทั้งของประเทศไทยและภูมิลำเนา

๓) การใช้แบบวัดความสุข เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลความคิดเห็นจากพระสงฆ์ นิสิต และประชาชนจำนวน ๔๒๑ ราย

๔) การประชุมกลุ่มย่อย (Focus Group) ร่วมกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ เพื่อศึกษาเกี่ยวกับองค์ประกอบ ตัวชี้วัดความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา และเพื่อให้เห็นความคิดเห็นเกี่ยวกับแนวคิด รูปแบบกระบวนการเสริมสร้างความสุข การประยุกต์ตัวชี้วัดความสุขตามหลักพระพุทธศาสนาในการดำเนินชีวิต เป็นต้น

๖.๕. การวิเคราะห์ข้อมูล การศึกษาทั้งในเชิงเอกสาร (Documentary Research) และข้อมูลเชิงประจักษ์ จากการสัมภาษณ์ การประชุมกลุ่มย่อย การแจกแบบสอบถาม เป็นกระบวนการวิจัยในเชิงปริมาณ และคุณภาพ (Quantitative Research & Qualitative Research) แบบผสมผสานกัน ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

๖.๕.๑ การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ มุ่งเน้นการวิเคราะห์โดยการสรุปตามสาระสำคัญด้านเนื้อหาที่กำหนดไว้ โดยวิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis) ตามประเด็นหัวข้อดังนี้

(๑) แนวคิด ความหมายของความสุขตามหลักคำสอนในคัมภีร์พระไตรปิฎกและแนวความคิดของนักปราชญ์ทางพระพุทธศาสนา

(๒) หลักคำสอนของพระพุทธศาสนาเกี่ยวกับสาเหตุของความสุข และระดับความสุขทั้งทางโลกียสุขและโลกุตตรสุข

(ก) องค์ประกอบและตัวชี้วัดของความสุขตามหลักคำสอนในคัมภีร์พระไตรปิฎกและแนวความคิดของนักปราชญ์ทางพระพุทธศาสนา

(ข) ศึกษาและสร้างและทดสอบแบบวัดความสุขของประชาชนตามหลักพระพุทธศาสนา การนำเสนอรูปแบบและวิธีการเสริมสร้างความสุขตามตัวชี้วัดความสุขของพระพุทธศาสนาทั้งของประเทศไทยและภูฏาน

๖.๕.๒ การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ เน้นการศึกษาวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถามที่ได้เก็บรวบรวมจากกลุ่มตัวอย่างจำนวน ๔๒๑ คน โดยมีขั้นตอนการศึกษาวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

(๑) คัดเลือกแบบสอบถามที่มีความสมบูรณ์ในการตอบไปวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป SPSS/PC (Statistical Package for the Social Science)

(๒) แบบสอบถามตอนที่ ๑ ซึ่งเป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง ใช้การวิเคราะห์ค่าร้อยละ คะแนนเฉลี่ย (mean)

(๓) แบบสอบถามตอนที่ ๒-๓ ซึ่งเป็นข้อมูลความคิดเห็นของกลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับความสุขในการดำเนินชีวิตตามองค์ประกอบและตัวชี้วัดความสุข โดยทำการวิเคราะห์โดย ค่าร้อยละ คะแนนเฉลี่ย (mean) ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) โดยมีเกณฑ์ในการพิจารณาค่าเฉลี่ยของคะแนน เพื่อให้เห็นระดับความสุขการปฏิบัติเพื่อความสุขตามหลักพระพุทธศาสนาในแต่ละด้าน จากกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

ค่าเฉลี่ย ๑.๐๐ - ๑.๕๐ = มีความสุขในระดับน้อยมาก

ค่าเฉลี่ย ๑.๕๑ - ๒.๕๐ = มีความสุขในระดับน้อย

ค่าเฉลี่ย ๒.๕๑ - ๓.๕๐ = มีความสุขในระดับปานกลาง

ค่าเฉลี่ย ๓.๕๑ - ๔.๕๐ = มีความสุขในระดับมาก

ค่าเฉลี่ย ๔.๕๑ - ๕.๐๐ = มีความสุขในระดับมากที่สุด

๔) นำผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณและผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ มาทำการวิเคราะห์ปัจจัยข้อมูลพื้นฐานส่วนบุคคลกับความคิดเห็นหรือระดับการปฏิบัติที่มีต่อตัวชี้วัดความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา เพื่อเป็นแนวทางการเสริมสร้างรูปแบบความสุขสำหรับประชาชน

๕) การวิเคราะห์ สังเคราะห์ข้อมูลโดยการเชื่อมโยงแนวคิดทฤษฎีที่ได้กล่าวแล้ว เพื่อให้เห็นชุดความรู้ กระบวนการ และแนวทางการเสริมสร้างความสุขตามหลักพระพุทธศาสนาเพื่อนำไปประยุกต์ในระดับนโยบาย องค์กร ชุมชน และปัจเจกบุคคล

๖.๖ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล สถิติที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้แบ่งเป็น ๒ ตอน คือ ตอนที่ ๑ การวิเคราะห์ข้อมูลการสร้างตัวชี้วัดความสุข ใช้สถิติดังนี้

การประเมินความคิดเห็นเพิ่มเติมของผู้เชี่ยวชาญด้านเนื้อหา ด้านความเหมาะสม และด้านความชัดเจน มาปรับปรุงและแก้ไขตัวบ่งชี้ในแต่ละองค์ประกอบ เพื่อให้ครอบคลุมองค์ประกอบตัวชี้วัดทุกด้าน ประเมินความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญกำหนดระดับความสำคัญของตัวบ่งชี้ นำแบบประเมินของผู้เชี่ยวชาญมาวิเคราะห์สถิติพื้นฐาน คือ ค่าร้อยละ (percentage) ค่าคะแนนเฉลี่ย (mean) เพื่อกำหนดระดับความสำคัญของตัวบ่งชี้และคัดออกตัวบ่งชี้ที่ไม่ผ่านเกณฑ์ คัดเลือกตัวบ่งชี้ที่ระดับค่าเฉลี่ย ๓.๕๑ ขึ้นไป แสดงว่าตัวบ่งชี้มีระดับความสำคัญและความเหมาะสมในการนำไปใช้

ตอนที่ ๒ การวิเคราะห์ข้อมูลแบบวัดความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา

๑) ผู้วิจัยนำแบบประเมินของผู้เชี่ยวชาญมา ทำการวิเคราะห์ความสอดคล้องของดัชนี IOC (Index of Consistency /IOC) คำนวณได้จากสูตร IOC

IOC หมายถึง ค่าดัชนีความสอดคล้อง

R หมายถึง คะแนนการประเมินตัวบ่งชี้ของผู้เชี่ยวชาญ

N หมายถึง ผู้เชี่ยวชาญ

โดยการพิจารณาตัวบ่งชี้ ผู้วิจัยใช้เกณฑ์พิจารณา ตัวบ่งชี้ที่มีค่าความสอดคล้องตั้งแต่ ๐.๗๐ ขึ้นไป แสดงว่าตัวบ่งชี้นั้นมีคุณภาพ ผ่านการคัดเลือกตรงตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้

๒) วิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกรายข้อด้วยการเปรียบเทียบความแตกต่างค่า t ระหว่างกลุ่มสูงกับกลุ่มต่ำ ใช้ t-test independent) คัดเลือกข้อคำถามที่มีความแตกต่างระดับนัยสำคัญ .๐๕ และ คัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าตั้งแต่ ๑.๗๕ ขึ้นไป ตามเกณฑ์ของเอ็ดเวิร์ด (Edward,1975: 153) ๓) วิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกของแบบวัด ด้วยการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างรายข้อกับคะแนนรวม วิธีการหาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่นๆที่เหลือทั้งหมด (Item Total Correlation) โดยใช้สูตรสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation)

๔) วิเคราะห์ค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยใช้สูตรค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของครอนบาค^{๓๔} ได้ค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ ๐.๙๗๔

๕) การตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างในการวัดความสุขเชิงพุทธ ด้วยวิธีวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่ ๒ (Second-order Confirmatory Factor Analysis: CFA) ด้วยโปรแกรมการวิเคราะห์โมเดลโครงสร้าง (Linear Structural Relationship Model : LISREL)

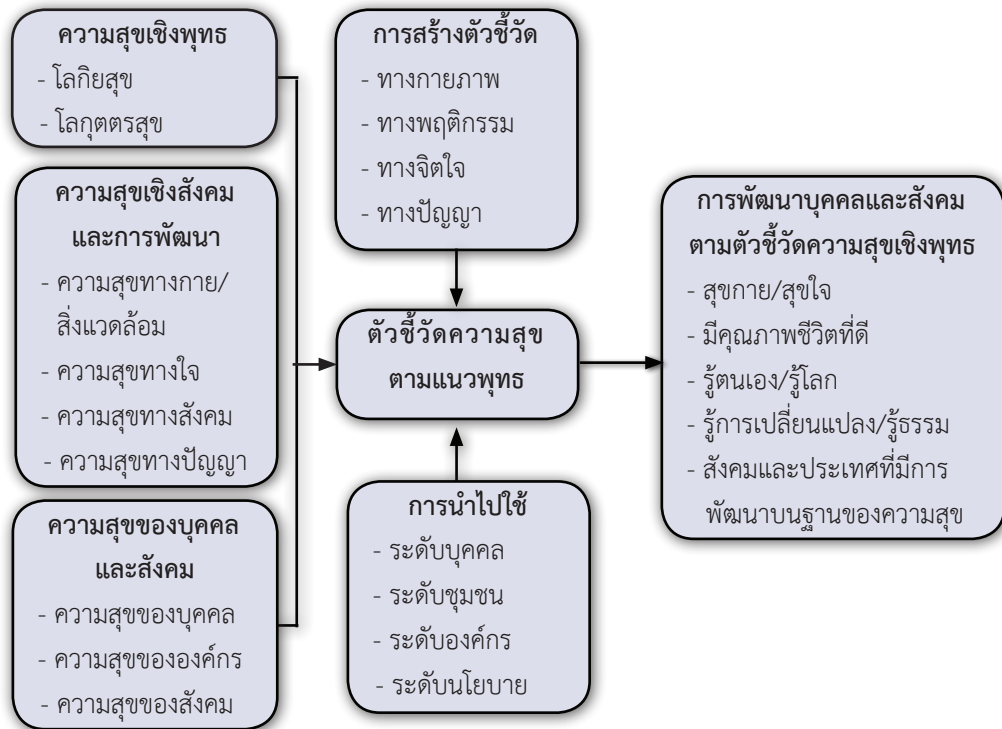
๖) วิเคราะห์สถิติเชิงพรรณนา ใช้สถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าร้อยละ (percentage) ค่าคะแนนเฉลี่ย (mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation) เพื่ออธิบายข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง และอธิบายแบบวัดความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา

๖.๗ การนำเสนอผลการศึกษาวิจัย การนำเสนอข้อมูลจะอยู่ในลักษณะการพรรณนาความ (Descriptive Presentation) ประกอบตารางและการพรรณนาความประกอบการบรรยายเหตุการณ์ที่เกี่ยวข้องกับองค์ประกอบและตัวชี้วัดความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา รูปแบบ กระบวนการเสริมสร้างและการประยุกต์ใช้ตัวชี้วัดความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา

^{๓๔} Cronbach.L. J . *Essentials of Psychological Testing*. (3rd ed.). New York: Harper. & Row. 1970).

๗. กรอบแนวความคิดในการศึกษาวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ มีกรอบแนวคิดในการดำเนินการ ดังนี้



กรอบแนวคิดนี้แสดงให้เห็นถึงแนวคิด องค์ประกอบ ตัวชี้วัด กระบวนการสร้างและการใช้ตัวชี้วัดความสุขที่มีความสัมพันธ์กับเงื่อนไขของบุคคล สังคัม องค์กร หลักการทางพระพุทธศาสนา และแนวคิดการพัฒนาประเทศ เพื่อนำไปสู่การประยุกต์ใช้ตัวชี้วัดความสุขที่เหมาะสมอันจะทำให้เกิดการพัฒนาด้านที่เกื้อหนุนต่อประโยชน์และความสุขของบุคคลและสังคัม

๘. ประโยชน์ที่จะได้รับจากการวิจัย

๑) ได้ข้อมูลเกี่ยวกับหลักธรรมคำสอนเกี่ยวกับความสุขตามแนวพระพุทธศาสนาที่ชัดเจนยิ่งขึ้น เพื่อจะสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการเผยแพร่พระพุทธศาสนา

๒) ได้มีการพัฒนาองค์ประกอบและตัวชี้วัดความสุขตามหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา รวมทั้งมีการสร้างและทดสอบแบบวัดความสุขของประชาชนตามหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา เพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตให้มีความสุขและการพัฒนาสังคัม

๓) ได้มีการบูรณาการองค์ประกอบของความสุขในทางพระพุทธศาสนาและมีความสุขทางสังคัมในมิติของการพัฒนา เพื่อนำไปสู่การพัฒนาบุคคล องค์กร และประเทศ

๔) ได้แนวทางการพัฒนาบุคคลและสังคัมตามตัวชี้วัดความสุขเชิงพุทธที่ให้ความสำคัญกับความสุขในมิติต่างๆ ทั้งความสุขทางกาย สุขทางใจ การมีคุณภาพชีวิตที่ดี การรู้เท่าทันโลก รู้การเปลี่ยนแปลงทางสังคัม และแนวทางการพัฒนาบนพื้นฐานของความสุข

๕) ได้รูปแบบและวิธีการเสริมสร้างความสุขตามตัวชี้วัดความสุขทางพระพุทธศาสนาในการพัฒนาบุคคลและสังคัมให้มีความสุข

บทที่ ๒๓

แนวคิดและหลักการปฏิบัติ
เพื่อความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา



ในบทนี้ เพื่อตอบวัตถุประสงค์ข้อที่ ๑ ที่ว่า เพื่อศึกษาวิเคราะห์แนวคิด องค์ประกอบ และตัวชี้วัด ความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา ซึ่งเป็นหลักการที่ปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎก อรรถกถา หนังสือ รายงาน วิจัย และความสุขที่ศนะของพระเถระ นักปราชญ์ทางพระพุทธศาสนาในสังคมไทย ซึ่งเป็นคำอธิบาย การบรรยาย หนังสือ ผลงานของพระมหาเถระเหล่านั้น โดยมีผลการศึกษาวิจัยตามลำดับดังนี้

๑. ความสุข : แนวคิดและความหมายตามหลักพระพุทธศาสนา
๒. ประเภทและระดับของความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา
๓. มรรควิธีการเข้าถึงความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา
๔. ความสุขตามทัศนะของพระมหาเถระในสังคมไทย

๒.๑ ความสุข:แนวคิดและความหมายตามหลักพระพุทธศาสนา

แนวคิดเกี่ยวกับความสุข พระพุทธศาสนากล่าวถึงชีวิตมนุษย์ว่า ประสบทั้งความสุขและความทุกข์ ให้มุ่งเน้นการประพฤติปฏิบัติเพื่อลดละความทุกข์ สาเหตุแห่งทุกข์ แสวงหาความสุขที่แท้จริง โดยมองว่าความสุขที่อาศัยวัตถุสิ่งของในโลกนี้นั้นไม่มีความยั่งยืน เปลี่ยนแปลงได้ง่าย แต่มีได้หมายความว่า โลกนี้ไม่มีความสุข แต่ไม่มีความสุขใดในโลกที่หลุดพ้นจากความทุกข์ไม่มีหรือเป็นเพียงมายาคติที่ปรากฏขึ้นเพียงชั่วคราวเท่านั้น ไม่มีความสุขที่จีรังยั่งยืน การจะค้นพบความสุขที่แท้จริงนั้นจะต้องมาจากภายในจิตใจที่มีความสุขหลุดพ้นจากกิเลส ตัณหา เครื่องปรุงแต่งทางรูปธรรมทั้งปวง ความสุขตามทัศนะของพระพุทธศาสนา นั้นมีความหมายในหลายมิติ ดังนี้

๑) ความสุข ความสุขในระดับพื้นฐานนี้ เป็นสภาวะที่สามารถทนต่อความทุกข์ได้ง่าย เป็นสภาวะแห่งความสบายขั้นต้น โดยเป็นสภาวะที่ทนได้ง่ายซึ่งตรงข้ามกับคำว่า “ความทุกข์” คือ สภาวะที่ทนได้ยาก เป็นสภาวะที่บีบคั้นให้ผู้คนไม่สบายกายไม่สบายใจ ความสุข ในความหมายนี้ มิได้หมายถึง การปฏิเสธความทุกข์โดยสิ้นเชิง แต่หมายถึงสภาวะที่สามารถอยู่ร่วมกับทุกข์หรือสภาพการณ์ต่างๆ ในการดำเนินชีวิตได้ สามารถทนอยู่กับความบีบคั้นบางอย่างได้ สามารถดำรงอยู่ในท่ามกลางสภาวะที่ทนได้ยากได้ เช่น นักเรียน แม้จะเรียนหนังสือด้วยความทุกข์ยากลำบาก ซึ่งอาจต้องเดินทางไกลไปเรียนหนังสือ อดข้าวบ้างบางมื้อ อิ่มบ้างบางมื้อก็ตาม แต่ก็สามารถอดทนศึกษาเล่าเรียนจนประสบความสำเร็จได้ หรือผู้ป่วยที่เจ็บหนัก แม้จะทนทุกข์ทรมานด้วยโรคร้ายแสนสาหัสก็ตาม แต่เมื่อมีบุคคลอันเป็นที่รักมาอยู่ใกล้ๆ หรือคอยดูแลเอาใจใส่ ย่อมรู้สึกเป็นสุขได้ เป็นต้น ความสุขในที่นี้จึงหมายถึง ความสามารถทนต่อความทุกข์ยากลำบากได้ ส่วนความสุขนั้น โดยธรรมชาติถือว่าเป็นสภาวะที่มนุษย์สามารถทนได้ง่ายอยู่แล้ว เช่น การทานอาหารอร่อย ความอร่อยนั้นเราทนได้ เราจึงชอบทานอาหารที่อร่อยถูกปาก การได้ทานอาหารอร่อยที่ถูกปากถูกใจจึงมีความสุข ส่วนการทานอาหารไม่อร่อย ไม่ถูกปาก ไม่ถูกใจ เราทนความไม่อร่อยไม่ได้จึงรู้สึกเป็นทุกข์ เป็นต้น^๑

^๑ พระครูวินัยธรสมุท ถาวรธมโม และคณะ. การเรียนรู้แบบมีความสุขเชิงพุทธ. (กรุงเทพมหานคร : รายงานวิจัย สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖).

๓) ความสุข คือ ความสุขในระดับสูง โดยสภาวะที่ปราศจากความทุกข์ ไม่มีความทุกข์ ขจัดหรือทำลายความทุกข์ เป็นสภาวะที่สิ้นกิเลสทั้งปวงหรือภาวะที่ปราศจากตัณหาความอยากทั้งปวง พระพุทธศาสนาเรียก ความสุขชนิดนี้ว่า “นิพพานสุข”

การมีความสุขย่อมส่งผลให้บุคคลสดชื่นแจ่มใส เบิกบาน มีกำลังใจที่จะประกอบกิจการที่มีประโยชน์ต่อตนเองและสังคม ตรงข้ามกับคนที่มีความทุกข์ย่อมไม่มีชีวิตที่สดใส ร่าเริง ดังนั้น ความสุขจึงมีประโยชน์และมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ เพียงแต่ว่าความสุขที่มีนั้นจะเป็นความสุขในระดับใดจะเป็นระดับความสุขของมนุษย์โลกทั่วไปหรือในระดับอริยบุคคล โดยพระพุทธศาสนาระบุว่า การที่บุคคลจะมีความสุขได้นั้น สามารถมีได้ตั้งแต่การเริ่มต้นด้วยการทำความดี หรือการทำบุญ ซึ่งมีพระพุทธพจน์ว่า “บุญเป็นชื่อของความสุข” หมายความว่า การกระทำในสิ่งที่เป็นบุญทำให้บุคคลมีความสุข ส่วนในเรื่องการบำเพ็ญเพียรทางจิตหรือการเจริญภาวนา ความสุขก็เป็นปัจจัยที่เกี่ยวพันให้จิตของผู้บำเพ็ญภาวนาเกิดสมาธิได้ง่าย ดังพระพุทธพจน์ที่ว่า “ผู้มีสุขจิตย่อมตั้งมั่น” สาเหตุที่ความสุขทำให้ผู้บำเพ็ญเพียรเจริญภาวนาเกิดสมาธิเพราะว่าเมื่อความสุขเกิดกับผู้ใด ผู้นั้นย่อมมีจิตมั่นคงไม่ฟุ้งซ่าน ทำให้ผู้บำเพ็ญเพียรเจริญภาวนาเกิดสมาธิขึ้น และเมื่อจิตเป็นสมาธิและบรรลุดรรชนีแล้วความสุขก็เกิดขึ้นเป็นองค์ประกอบของฌานหรือธรรมที่ได้อันนั้น ความสุขที่แท้จริงตามหลักพระพุทธศาสนา จึงหมายถึง สภาวะที่ชีวิตจิตใจหลุดพ้นจากกิเลสและตัณหาทั้งปวงหรือมีความเป็นอิสระแห่งจิตเป็นอย่างยิ่ง เป็นความสุขที่เกิดจากการบำเพ็ญทางจิตจนเกิดสมาธิและปัญญา มีจิตที่เป็นอิสระจากการครอบงำของสรรพสิ่งเข้าถึงธรรมและนิพพาน ฉะนั้น จุดมุ่งหมายสูงสุดของชีวิตตามที่พระพุทธรักษา ก็คือ การเข้าถึงนิพพาน ซึ่งสามารถเข้าถึงได้ด้วยการฝึกจิตให้เป็นสมาธิจนเกิดปัญญา หรือการปฏิบัติในแนวทางที่ทำให้จิตปราศจากกิเลสเครื่องเศร้าหมองทั้งปวง

อีกนัยหนึ่ง พระพุทธศาสนาถือว่า “ความทุกข์” เป็นปัญหาสำคัญของมนุษย์ ดังจะเห็นได้จากหลักธรรมคำสอนเรื่องอริยสัจ ๔ ซึ่งเริ่มต้นด้วยการกล่าวถึงทุกข์ก่อน จากนั้นจึงกล่าวถึงสาเหตุแห่งทุกข์ สภาพที่ไม่มีทุกข์ และแนวปฏิบัติเพื่อดับทุกข์ (มรรค) ซึ่งแสดงให้เห็นว่า พระพุทธศาสนามุ่งเน้นการสอนให้เข้าใจในความทุกข์ สาเหตุและแหล่งที่มาของความทุกข์ วิธีการดับทุกข์ เมื่อความทุกข์หมดไปความสุขก็เกิดขึ้นแทนที่ โดยพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ได้ทรงสอนเรื่องอริยสัจ ๔^๒ เพื่อชี้ให้เห็นว่าบุคคลควรรู้เท่าทันและเข้าใจทุกข์เพื่อมิให้จมอยู่ในห่วงของทุกข์ และสามารถแก้ไขให้หลุดพ้นออกมาจากความทุกข์ด้วยจิตใจที่แข็งแกร่ง โดยมีสติปัญญาเป็นเครื่องประกอบ บุคคลที่หลุดพ้นจากความทุกข์ ย่อมจะมีความสุข เมื่อชีวิตเป็นสุขย่อมทำให้สุขภาพกายและสุขภาพจิตใจดีไปด้วยไม่เป็นโรคทางกายและโรคทางใจ มีคุณภาพชีวิตที่ดังพระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ว่า “...ผู้มีชีวิตอยู่อย่างมีความสุข ย่อมไม่มีความโกรธในท่ามกลางผู้ที่มีแต่ความโกรธ ผู้ที่มีชีวิตอยู่อย่างมีความสุข ย่อมมีสุขภาพดีในท่ามกลางผู้ที่ไม่ดีสุขภาพ ผู้ที่มีชีวิตอยู่อย่างมีความสุข ย่อมไร้ความตึงเครียดในท่ามกลางผู้ที่มีแต่ความตึงเครียด...”^๓ การมีความสุขย่อมส่งผลให้บุคคลเอิบอิ่ม แลดูสดชื่นแจ่มใส มีกำลังใจที่จะประกอบกิจการที่มีประโยชน์ต่อตนเองและสังคมต่อไป ความสุขมีประโยชน์และมีความสำคัญมากในการปฏิบัติธรรมทางพระพุทธศาสนา พุทธจริยธรรมไม่ได้แยกต่างหากจากความสุข เริ่มต้นตั้งแต่การทำความดีหรือกรรมดีต่างๆ ไปที่เรียกว่าบุญซึ่งมีพุทธพจน์ว่า “บุญเป็นชื่อของความสุข”^๔ ซึ่งหมายความว่า การกระทำในสิ่งที่เป็นบุญทำให้บุคคลมีความสุข ในเรื่องการบำเพ็ญเพียรทางจิตหรือการเจริญภาวนา ความสุขก็เป็นปัจจัยที่เกี่ยวพันให้จิตของผู้บำเพ็ญภาวนาเกิดสมาธิได้ง่ายดังพระพุทธพจน์ที่ว่า “ผู้มีสุขจิตย่อมตั้งมั่น”^๕

^๒ ส.ม. ๑๙ / ๑๖๖๕ / ๕๒๖.

^๓ ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕ / ๔๑ / ๔๒.

^๔ ขุ.อิตติ. ๒๕ / ๒๐๐ / ๕๔๐, อัง สตตก. ๒๓ / ๕๙ / ๙๐

^๕ ที.ปา ๑๑ / ๔๕๕ / ๓๒๙, ขุ.ปฎิ. ๓๑ / ๑๘๓ / ๑๒๖, ส.ม. ๑๙ / ๓๗๙ / ๑๐๐, ๑๓๙๒ / ๔๒๑

สาเหตุที่ความสุขทำให้ผู้บำเพ็ญเพียรเจริญภาวนาเกิดสมาธิเพราะว่าเมื่อความสุขเกิดกับผู้ใด ผู้นั้นย่อมมีจิตมั่นคงไม่ฟุ้งซ่าน ทำให้ผู้บำเพ็ญเพียรเจริญภาวนาเกิดสมาธิขึ้น และเมื่อจิตเป็นสมาธิและบรรลุฌานแล้วความสุขก็เกิดขึ้นเป็นองค์ประกอบของฌาน ดังนั้น พระพุทธศาสนาจึงถือว่าจุดมุ่งหมายสูงสุดของชีวิตซึ่งเรียกว่าบรมสุขหรือโพธิ์นั้นสามารถบรรลุได้ด้วยการฝึกจิตให้เป็นสมาธิ หรือด้วยการปฏิบัติในแนวทางที่ทำให้จิตปราศจากกิเลส

แนวคิดของพุทธศาสนามีลักษณะที่ตรงข้ามกับแนวคิดของพวกนิครนถ์หรือลัทธิทรมาณตนเอง (Asceticism) ซึ่งเป็นลัทธิที่ใช้วิธีการทรมานร่างกายให้เกิดความเจ็บปวดเพื่อบรรลุถึงความสุข ความทุกข์ถูกใช้เป็นสะพานเพื่อก้าวไปสู่ความสุข ลัทธินี้จะบำเพ็ญเพียรด้วยการทรมานร่างกายของตนเองซึ่งเรียกว่าอิตถกิมลลัญญโยค^๖ โดยลงไปนั่งนอนอยู่กลางแดดในฤดูร้อนหรือลงไปอาบน้ำและแช่น้ำในฤดูหนาว ถ้าเป็นนักบวชก็จะโกนศีรษะโดย การถอนผมทีละเส้นก่อนที่พระพุทธเจ้าจะตรัสรู้พระองค์ก็เคยใช้วิธีบำเพ็ญเพียรโดยการทรมานตนเองด้วยวิธีการต่างๆ เช่น ไม่เสวยพระกระยาหารจนพระวรกายซูบผอม จนมองเห็นแต่หนัง เอ็น และกระดูกเท่านั้น แต่ก็ไม่พบกับความสุข พระองค์จึงบำเพ็ญเพียรด้วยวิธีใหม่โดยยึดหลักทางสายกลางไม่ตึงและหย่อนไป ด้านใดด้านหนึ่งจนเกินไป พระองค์ทรงเลิกทรมานตนเองและกลับมาฉันอาหารตามปกติ วิธีนี้จึงทำให้พระองค์ค้นพบหลักธรรมที่ทำให้เกิดความสุขอันแท้จริง

ความหมายของความสุข คำว่า “ความสุข” ในภาษาไทยตรงกับคำในภาษาบาลีว่า “สุข” (สุข+ขณฺ อวธารณ+กฺวิ) แปลว่า ความสุข ความสะดวก ความสบาย ความสำราญ “ความฉ่ำชื่นรื่นกายรื่นใจ” ในคัมภีร์อัฐธรรมาสนี อรรถกถาธรรมสังคณี จิตตูปปาทกัณฑ์ ได้วิเคราะห์ความหมายไว้ว่า “สุขยตีติ สุข” แปลว่า ธรรมที่ชื่อว่า “สุข” เพราะอรรถว่า “สบาย” อธิบายว่า ความสุขย่อมเกิดแก่ผู้ใด ก็ทำบุคคลนั้นให้ถึงความสุข อีกอย่างหนึ่ง ย่อมเคียงกันอย่างดี และย่อมขุด (ทำลาย) อาพาธทางกายทางใจ เพราะเหตุนี้ธรรมชาตินั้นจึงชื่อว่า สุข “ในความหมายนี้ความสุขนอกจากหมายถึงความสุขสบายแล้ว ยังหมายถึง สภาวะที่สามารถทำลาย ความทุกข์ได้อีกด้วย นั่นคือสภาวะต่างๆ ที่สามารถกำจัดหรือทำลายความทุกข์ได้ชื่อว่าเป็นความสุขทั้งสิ้น เช่น ความสนุก ความสนุกสนาน ความเบิกบาน ความแจ่มใส ความพอใจ ความยินดี ความร่าเริง ความดีใจ ความเพลิดเพลิน ความสบายกายสบายใจ ความอิมใจ ความปราโมทย์ ความบันเทิง ความร่าเริง ความยิ้มแย้ม ความปลื้มใจ เป็นต้น^๗ จะเห็นว่าสภาวะเหล่านี้แม้ในภาษาไทยก็ถือว่าเป็นคำที่แสดงถึงสภาวะแห่งความสุขนั่นเอง

^๖ อิตถกิมลลัญญโยค คือ เพียรเพื่อความลำบากแก่ตน กล่าวคือ ทรมานตนเอง (ม.ม. ๑๒ /๒๒๐/๑๘๗)

^๗ พระมหาโมคคัลลานะ (ผู้รจนา), คัมภีร์อภิธานวรรณนา, พิมพ์ครั้งที่ ๒, แปลและเรียบเรียงโดย พระมหาสมปอง มุทิโต, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท ประยูรพงศ์พรินต์ติ้ง จำกัด, ๒๕๔๗), หน้า ๑๔๐.

^๘ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑/๒ ขนาดตัวอักษรใหญ่, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท เอส. อาร์. พรินต์ติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๔๕๒.

^๙ อภ.สจ.อ. (ไทย) ๗๕/๒๓๒.

^{๑๐} คำเหล่านี้แปลมาจากคำที่เป็นโวหารของความสุข (สุข) ซึ่งมี ๑๕ คำ คือ สาทะ, ผาสุ, ปิติ, หาสะ, อัตตมนตา, วิตติ, ตฤฐิ, อานันทะ, ปทุมะ, อาโมทะ, สันโตสะ, นันทิ, สัมมทะ, ปาโมชชะ, และปโมทะ, ดูรายละเอียดเพิ่มเติมใน :- พระมหาโมคคัลลานะ (ผู้รจนา), ดูใน คัมภีร์อภิธานวรรณนา. แปลและเรียบเรียงโดย พระมหาสมปอง มุทิโต, พิมพ์ครั้งที่ ๒. (กรุงเทพมหานคร : บริษัท ประยูรพงศ์พรินต์ติ้ง จำกัด, ๒๕๔๗), หน้า ๑๓๔-๑๓๖.

ความสุขตามหลักพระพุทธศาสนามีความหมายที่สำคัญอยู่ ๓ นัยด้วยกัน ได้แก่ ๑) สภาวะแห่งความสุข ความสบาย ๒) สภาวะที่ปราศจากความทุกข์ ไม่มีความทุกข์ ขจัดหรือทำลายความทุกข์ และ ๓) สภาวะที่สามารถทนต่อความทุกข์ได้ง่าย ความสุขกับความทุกข์เป็นของคู่กัน เพราะต่างก็เป็นเวทนาอย่างหนึ่งในเวทนา ๓ และ เวทนา ๕ เมื่อความสุขเป็นเวทนา ความสุขจึงเป็นส่วนหนึ่งของชั้น ๕^{๑๑} และเมื่อเป็นชั้น ๕^{๑๒} ความสุขจึงตกอยู่ภายใต้กฎธรรมชาติหรือกฎไตรลักษณ์ อันเป็นลักษณะประจำแห่งสังขารธรรมทั้งหลาย คือ อนิจจตา (ความเป็นของไม่เที่ยง ไม่ยั่งยืน มีการแปรเปลี่ยนไปตามกาลเวลา) ทุกขตา (ความเป็นทุกข์) และอนัตตตา (ความเป็นของไม่เฉพาะตน ไม่ใช่ตัวตนของเรา เป็นเพียงการอาศัยสิ่งต่างๆ ประกอบกันเข้า)

๒) ความสุข ที่หมายถึงสภาวะที่สิ้นกิเลสทั้งปวงหรือภาวะที่ปราศจากตัณหา ได้แก่ กามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหา ไม่ถูกครอบงำด้วยสิ่งปรุงแต่งทั้งหลาย พระพุทธศาสนาเรียกความสุขชนิดนี้ว่า “นิพพานสุข” และถือว่าเป็นสิ่งที่ดีสูงสุดที่มนุษย์จะพึงเข้าถึงได้ด้วย การปฏิบัติตามธรรม

สรุป ความสุขอันแท้จริงตามหลักพระพุทธศาสนา หมายถึง สภาวะที่ชีวิตจิตใจหลุดพ้นจากกิเลสและตัณหาทั้งปวง เป็นความสุขที่เกิดจากการบำเพ็ญทางจิตจนเกิดสมาธิและปัญญา มีจิตที่เป็นอิสระจากการครอบงำของสรรพสิ่งและจะเห็นได้ว่าร่างกายเป็นองค์ประกอบที่สำคัญในการบรรลุ ถึงความสุข กล่าวคือร่างกายต้องอยู่ในสภาวะที่ไม่เจ็บปวด ไม่ลำบาก ไม่ทุกข์ทรมาน ร่างกายที่เจ็บปวดย่อมเป็นอุปสรรคต่อการบำเพ็ญภาวนาของจิตและเป็นเหตุทำให้ไม่สามารถเข้าถึงความสุขอันแท้จริง พระพุทธศาสนาเรียกความสุขชนิดนี้ว่า “นิพพานสุข” และถือว่าเป็นสิ่งที่ดีสูงสุดของมนุษย์ การค้นพบนิพพานสุขของพระองค์ได้ชี้ให้เห็นว่าเมื่อปฏิบัติตามทางสายกลางหรือเมื่อทำให้เกิดความสมดุลกันระหว่างการบำเพ็ญภาวนาทางกายและทางจิตจึงจะทำให้เกิดความสุข

^{๑๑} สุต. สจ. สฬ. ๑๘ / ๔๓๒ - ๔๓๓ / ๒๖๕ - ๒๖๖.

- | | |
|-----------------------------|--|
| เวทนา ๓ ได้แก่ ๑ สุขเวทนา | - ความรู้สึกสบายทางกายก็ตาม ทางใจก็ตาม |
| ๒ ทุกขเวทนา | - ความรู้สึกทุกข์ไม่สบายทางกายก็ตาม ทางใจก็ตาม |
| ๓ ทุกขเวทนา | - ความรู้สึกเฉย ๆ จะสุขก็ไม่ใช่ ทุกข์ก็ไม่ใช่ |
| เวทนา ๕ ได้แก่ ๑ สุขินทรีย์ | - ความสุขความสบายทางกาย |
| ๒ ทุกขินทรีย์ | - ความทุกข์ ความไม่สบาย เจ็บปวดทางกาย |
| ๓ โสมนัสสินทรีย์ | - ความแค้นขื่น สบายใจ สุขใจ |
| ๔ โทมนัสสินทรีย์ | - ความเสียใจ ทุกข์ใจ |
| ๕ อุเบกขินทรีย์ | - ความรู้สึกเฉย ๆ |

^{๑๒} สุต. สจ. ขุ. ๑๗ / ๙๕ / ๕๑.

๒.๒ ประเภทและระดับของความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา

๒.๒.๑ ประเภทของความสุข พระพุทธศาสนาได้แบ่งประเภทของความสุขไว้เป็นประเภทต่างๆ ตามหลักพุทธธรรมและเกณฑ์ที่ปรากฏในวิถีการดำเนินชีวิตของมนุษย์ ในที่นี้จะได้ประเภทความสุขในแต่ละมิติ ดังนี้

๑) ประเภทของความสุขที่สัมพันธ์ชั้น ๕ (กายและใจ) โดยนัยนี้เป็นการแบ่งประเภทของความสุขตามลักษณะองค์ประกอบของชีวิตมนุษย์ คือ กายและใจ หรือสิ่งที่เป็นรูปธรรมและนามธรรม ตามหลักองค์ประกอบของ “ชั้น ๕” ก็ตาม ซึ่งสรุปเป็น ๒ ส่วนคือ รูปกับนาม โดยที่ “รูป” สงเคราะห์เข้าไปใน “รูป” ส่วน “เวทนา” “สัญญา” “สังขาร” และ “วิญญาณ” สงเคราะห์เข้าไปใน “นาม” ^{๑๓} เมื่อชีวิตมีส่วนประกอบสำคัญอยู่ ๒ ประการ คือรูปกับนาม พระพุทธศาสนาจึงแบ่งความสุขของชีวิตออกเป็น ๒ ประการ เช่นเดียวกัน คือ (๑) กายิกสุข ความสุขทางกาย และ (๒) เจตสิกสุข ความสุขทางใจ ^{๑๔} ซึ่งมีลักษณะแตกต่างกันดังนี้

(๑) กายิกสุข ความสุขทางกาย คือ ความสุขที่เกิดจากส่วนประกอบทางร่างกายสามารถทำหน้าที่ได้ตามปกติ ไม่บกพร่องหรือเสียหาย หรือรับรู้อารมณ์ที่น่าปรารถนา น่ารัก น่าใคร่ น่าพอใจต่างๆ เช่น ได้เห็นภาพที่สวยงาม ได้ยินเสียงที่ไพเราะ ได้สูดกลิ่นที่หอม ได้ลิ้มรสชาติที่อร่อย และได้ถูกต้องสัมผัสสิ่งที่ยืดหยุ่นนุ่มนวลที่เรียกว่า “เสวยอารมณ์ทั้ง ๕” หรือ “กามคุณ ๕” (ความสุขที่เป็นไปในทวารทั้ง ๕) ^{๑๕} ซึ่งจัดเป็นความสุขในระดับโลกียะ (ความสุขอันเป็นวิสัยของโลก) เพียงอย่างเดียวเท่านั้น ^{๑๖} ในเวทนา ๕ ความสุขทางกายจัดเป็นสุขเวทนา (การเสวยอารมณ์ที่เป็นสุข ปลอดภัย โลงสบายในทางกาย) ^{๑๗}

(๒) เจตสิกสุข ความสุขทางใจ คือ สภาวะแห่งใจที่มีปกติผ่องใส สดชื่น เบิกบาน ไม่ขุ่นมัวด้วยธรรมารมณ์ (อารมณ์ที่เกิดกับใจ) ต่างๆ ที่มากระทบ อีกอย่างหนึ่ง ได้แก่ สภาวะที่มีความสำราญแจ่มชื่น (ความชื่นใจ) ไม่ขุ่นมัวด้วยอำนาจกิเลสที่เป็นไปในมโนทวาร ได้แก่ โลภะ (ความโลภ) โทสะ (ความโกรธ) โมหะ (ความหลง) เป็นต้น อันเป็นเหตุแห่งความเศร้าหมอง (ความทุกข์)ทางจิต ^{๑๘} ความสุขประเภทนี้จึงเป็นได้ทั้งในระดับโลกียะและโลกุตตระ (ความสุขที่พ้นวิสัยของโลก) ^{๑๙} เมื่อพิจารณาในเวทนา ๕ ความสุขทางใจจัดเป็นโสมนัสเวทนา (การเสวยอารมณ์ที่เป็นสุข ปลอดภัย โลงสบายทางใจ) ^{๒๐} ความสุขทั้ง ๒ อย่างนี้ ในทางพระพุทธศาสนาถือว่า สุขภาวะทางใจเป็นเลิศ หรือเป็นสิ่งสำคัญที่สุด ^{๒๑} โดยหมายเอาสุขทางใจในระดับโลกุตตระ หรือความสุขจากการสามารถทำลายกิเลสได้อย่างถาวร ได้แก่ ความสุขจากการได้บรรลุมรรคผลและนิพพาน

^{๑๓} ข.ป. (ไทย) ๓๑/๑๗๐/๒๖๕.

^{๑๔} อ.ท.ก. (ไทย) ๒๐/๗๑/๑๐๓.

^{๑๕} ม.ม.อ. (ไทย) ๑๙/๓๕๐.

^{๑๖} ปัญญา ใช้บางยาง และคณะ (ผู้เรียบเรียง), ธรรมาธิบายหลักธรรมในพระไตรปิฎก : อธิบายหลักธรรมสำหรับชาวพุทธ นักรธรรมชั้นตรี ชั้นโท ชั้นเอก สมบูรณ์แบบ, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๔๘), หน้า ๒๗๗.

^{๑๗} เวทนา คือ สภาวะเสวยอารมณ์มี ๕ ประการ คือ (๑) สุขเวทนา (๒) ทุกขเวทนา (๓) โสมนัสเวทนา (๔) โทมนัสเวทนา (๕) อุเบกขาเวทนา :- ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๗๐/๓๐๓.

^{๑๘} อ.ท.ก. (ไทย) ๒๐/๗๑/๑๐๓.

^{๑๙} ปัญญา ใช้บางยาง และคณะ (ผู้เรียบเรียง), อ้างแล้ว

^{๒๐} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๗๐/๓๐๓.

^{๒๑} อ.ท.ก. (ไทย) ๒๐/๗๑/๑๐๓.

๒) ประเภทของความสุขที่สัมพันธ์กับหลักแห่งการพัฒนาชีวิต (ภาวนา ๔) พระพุทธศาสนาได้อธิบายหลักการพัฒนาชีวิตที่มีความสัมพันธ์กับจิตใจ ปัญญาและสังคม ตามหลักภาวนา ๔ ได้แก่ (๑) กายภาวนา (๒) สีสภาวนา (๓) จิตตภาวนา (๔) ปัญญาภาวนา^{๒๒} การที่บุคคลจะมีความสุขหรือความเจริญนั้นจะต้องพัฒนาตนเองใน ๔ ด้าน จึงจะมีความสุขตามนัยแห่งการพัฒนาชีวิตที่สำคัญ ๔ ดังนี้

๑) ความสุขทางกาย (physical) ได้แก่ ร่างกายที่แข็งแรง สมบูรณ์ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ และสิ่งแวดล้อมภายนอกที่ดี สะอาด และส่งเสริมสุขภาพ เช่น น้ำสะอาด อากาศบริสุทธิ์ ฟ้าไม่สมบูรณ์สวยงามที่อยู่อาศัยสะอาด ไม่มีขยะมูลฝอยเน่าเหม็น อาหารสะอาดถูกหลักอนามัย เป็นต้น ผู้ที่มีความสุขด้านนี้เรียกว่า “ภาวิตกายบุคคล” (บุคคลผู้มีกายเจริญแล้ว) หรือ “กายภาวนาบุคคล” (บุคคลผู้ได้พัฒนากายแล้ว)

๒) ความสุขทางสังคม หรือศีล (moral) ได้แก่ มีสิ่งแวดล้อมทางสังคมต่างๆ ที่ดี มีคุณภาพ เช่น เศรษฐกิจ การเมือง วัฒนธรรม การศึกษา กฎหมาย อาชีพ ปัญหาสังคม ความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น เป็นต้น ผู้ที่มีความสุขด้านนี้เรียกว่า “ภาวิตศีลบุคคล” (บุคคลผู้มีศีลเจริญแล้ว) หรือ “สีสภาวนาบุคคล” (บุคคลผู้ได้พัฒนาศีลแล้ว)

๓) ความสุขทางจิตใจ (emotional) ได้แก่ มีส่วนประกอบทางด้านคุณธรรมความดีงามทั้งหลายภายในจิตใจ ได้แก่ ความมีเมตตากรุณา ความขยันหมั่นเพียร อดทน มีสมาธิ และสดชื่น เบิกบาน เป็นสุข ผ่องใส เป็นต้น ผู้ที่มีความสุขด้านนี้เรียกว่า “ภาวิตจิตบุคคล” (บุคคลผู้มีจิตใจเจริญแล้ว) หรือ “จิตภาวนาบุคคล” (บุคคลผู้ได้พัฒนาจิตแล้ว)

๔) ความสุขทางปัญญา (intellectual) ได้แก่ มีสติปัญญา ความเชื่อ ความรู้ ความนึกคิด ความเห็น ความเข้าใจชีวิตและโลกอย่างถูกต้อง ตามความเป็นจริง สามารถอยู่กับความเป็นจริงของโลกและชีวิตได้อย่างปกติสุขและอย่างเข้าใจ ผู้ที่มีความสุขด้านนี้เรียกว่า “ภาวิตปัญญาบุคคล” (บุคคลผู้มีปัญญาเจริญแล้ว) หรือ “ปัญญาภาวนาบุคคล” (บุคคลผู้ได้พัฒนาปัญญาแล้ว)

ความสุขทั้ง ๔ ประเภทสามารถส่งเคราะห์เข้าในความสุข ๒ ประเภทได้ ได้แก่ ความสุขทางกาย (ภาวิตกาย หรือกายภาวนา) กับ ความสุขทางสังคมหรือศีล (ภาวิตศีล หรือสีสภาวนา) ส่งเคราะห์เข้าในความสุขกายอีกสุข (ความสุขทางกาย) ส่วนความสุขทางจิต (ภาวิตจิต หรือจิตภาวนา) และความสุขทางปัญญา (ภาวิตปัญญา และปัญญาภาวนา) ส่งเคราะห์เข้าในเจตสิกสุข (ความสุขทางใจ) ดังนั้นในแง่ขององค์ประกอบของชีวิตจึงมีความสุข ๒ ประเภท คือ กายิกสุข สุขทางกาย และเจตสิกสุข สุขทางใจ และในบรรดาความสุขทั้ง ๒ ประเภทนี้ พระพุทธศาสนาถือว่า เจตสิกสุขหรือสุขทางใจเป็นเลิศกว่าสุขทางกาย

๓) ประเภทความสุขเชิงเปรียบเทียบในวิถีการดำเนินชีวิตของมนุษย์ พระพุทธศาสนาได้แบ่งประเภทของความสุขตามลำดับของการดำเนินชีวิต เริ่มต้นตั้งแต่ความสุขแบบง่ายหรือหยาบๆ ของฆราวาสทั่วไปของนักบวช ไปจนถึงความสุขแบบประณีต โดยในคัมภีร์อังคุตตรนิกาย ทุกนิบาต ได้จำแนกความสุขออกเป็นคู่ ๆ ไว้ ๑๓ คู่ แต่ละคู่มีลักษณะตรงกันข้าม ดังนี้

^{๒๒} อ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๗๙/๑๔๔-๑๔๖, อ.ปญจก. (บาลี) ๒๒/๗๙/๙๗-๙๙, ในพระไตรปิฎกท่านแสดงภาวนา ๔ นี้ในรูปแบบที่เป็นคุณบทของบุคคล ๔ ประการ คือ (๑) ภาวิตกาย ผู้เจริญกาย (๒) ภาวิตศีล ผู้เจริญศีล (๓) ภาวิตจิต ผู้เจริญจิต (๔) ภาวิตปัญญา ผู้เจริญปัญญา แต่ใน พจนานุกรมฉบับประมวลธรรม ของพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) ท่านแสดงเฉพาะภาวะของบุคคลตามนัยพระไตรปิฎกนี้ว่า ภาวนา ๔ ประการ ได้แก่ (๑) กายภาวนา (๒) สีสภาวนา (๓) จิตตภาวนา (๔) ปัญญาภาวนา และดูรายละเอียดเพิ่มเติมใน พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๖, (กรุงเทพฯมหานคร : บริษัท เอส.อาร์.พี.ริ้นดิง แมส โปรดักส์ จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๗๐-๗๑.

(๑) คิหิสุข หมายถึง สุขของคฤหัสถ์หรือสุขของชาวบ้าน ส่วนบรรพชาสุข หรือบรรพชิตสุข หมายถึง สุขจากการบวชหรือสุขของนักบวช

(๒) กามสุข หมายถึง สุขที่เกิดจากกาม ส่วนเนกขัมมสุข หมายถึง สุขที่เกิดจากความปลอดโปร่งจากกาม

(๓) อุปธิสุข หมายถึง สุขกลัวทุกข์ ได้แก่สุขในไตรภูมิ หรือ โลกียสุข ส่วนนิรูปธิสุข หมายถึง สุขไม่กลัวทุกข์ ได้แก่ โลกุตตรสุข

(๔) สาสวสุข หมายถึง สุขก่ออาสวะ ส่วนอนาสวสุข หมายถึง สุขไม่ก่ออาสวะ หรือสุขไร้อาสวะ

(๕) สามิสสุข หมายถึง สุขอิงามิส หรือ สุขอาศัยเหยื่อล่อ หรือสุขทางเนื้อหนัง ส่วนนิรามิสสุข หมายถึง สุขไม่อิงามิส สุขไม่ต้องอาศัยเหยื่อล่อ หรือ สุขไม่ขึ้นต่อสิ่งเสพเสวย

(๖) อนริยสุข หมายถึง สุขของผู้ไม่เป็นอริยะ คือสุขของปุถุชน ส่วนอริยสุข หมายถึง สุขของพระอริยะ

(๗) กายิกสุข หมายถึง สุขทางกาย ส่วนเจตสิกสุข หมายถึงสุขทางใจ

(๘) สัมปติคสุข หมายถึง สุขเจือปีติ ได้แก่สุขในฌานที่ ๑ และที่ ๒ ส่วนนิปปีติกสุข หมายถึง สุขไม่เจือปีติ ได้แก่สุขฌานที่ ๓ และในฌานที่ ๔

(๙) สาทสุข หมายถึง สุขมีรสชื่น อรรถกถาว่า ได้แก่สุขในฌาน ๓ ขั้นต้น แต่น่าจะได้แก่สุขตั้งแต่ฌานที่ ๓ ลงมาทั้งหมด ส่วนอุpekขาสสุข หมายถึง สุขเกิดแต่อุpekขา คือ สุขเมื่อจิตได้ดูลย์เต็มที่ มองดูเฉยๆอย่างเป็นกลางพร้อมที่จะเห็นตามเป็นจริง และวินิจฉัยโดยถูกต้องเสมือนคนมีปัญญาผู้มองจากนอกเหตุการณ์ ท่านว่า ได้แก่ สุขในฌานที่ ๔

(๑๐) อสมานิสสุข หมายถึง สุขที่ไม่ถึงสมาธิ ส่วนสมานิสสุข หมายถึง สุขเกิดจากสมาธิไม่ว่าอุปจาระหรืออัปปนาก็ตาม

(๑๑) สัมปติการัมมณสุข หมายถึง สุขเกิดแก่ผู้พิจารณาฌาน ๒ ขั้นแรกที่มีปีติ ส่วนนิปปีติการัมมณสุข หมายถึง สุขเกิดแก่ผู้พิจารณาฌานที่ ๓ และฌานที่ ๔ ซึ่งไม่มีปีติ

(๑๒) สาทารัมมณสุข หมายถึง สุขเกิดแก่ผู้พิจารณาฌาน ๓ แรกที่มีรสชื่น ส่วนอุpekขารัมมณสุข หมายถึง สุขเกิดแก่ผู้พิจารณาฌานที่ ๔ ซึ่งมีอุpekขา

(๑๓) รูปรัมมณสุข หมายถึงสุขมีรูปธรรมหรือรูปฌานเป็นอารมณ์ ส่วนอรูปรัมมณสุข หมายถึง สุขมีรูปธรรมหรือรูปฌานเป็นอารมณ์ ^{๒๓}

ความสุขแต่ละคู่ที่กล่าวมาข้างต้น ความสุขอย่างหลังถือว่าเป็นเลิศกว่าหรือยอดเยี่ยมกว่าความสุขด้านหน้า เช่น บรรพชาสุข (สุขของนักบวช) ย่อมเยี่ยมกว่าคิหิสุข (สุขของคฤหัสถ์) ความสุขคู่แรกถือได้ว่าเป็นที่รวมของสุขทั้ง ๑๒ คู่ เพราะว่าผู้ที่แสวงหาสุขนั้น มี ๒ พวกเท่านั้น คือ คฤหัสถ์กับบรรพชิต จะเห็นได้ว่าบรรพชิตมุ่งเน้นการแสวงหาความสุขทางจิตใจซึ่งเป็นโลกุตตรสุข เนกขัมมสุข หรือสุขที่ไม่อิงามิส ส่วนคฤหัสถ์มุ่งเน้นการแสวงหาความสุขทางกายซึ่งเป็นโลกียสุขหรือสุขอิงามิส ความสุขของคฤหัสถ์ส่วนใหญ่เกี่ยวข้องกับทรัพย์สินเงินทอง รองลงมาได้แก่ ความสุขที่เกี่ยวข้องกับการประพฤติปฏิบัติในลักษณะที่มีคุณธรรมไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น ความสุขที่คฤหัสถ์ควรแสวงหา มีอยู่ ๔ ^{๒๔} ประการ คือ

(๑) อัถลิสสุข หมายถึง สุขเกิดจากการมีทรัพย์ คือความภูมิใจ เฝออิมใจว่าตนมีโภคทรัพย์ ได้มาด้วยน้ำพักน้ำแรง ความขยันหมั่นเพียรของตน และโดยชอบธรรม

^{๒๓} อจ.ทฎก. ๒๐ / ๓๐๙ - ๓๒๑ / ๑๐๐๐ - ๒

^{๒๔} อจ.จตุฎก. ๒๑ / ๖๒ / ๙๐

(๒) โภคทรัพย์ หมายถึง สุขเกิดจากการใช้จ่ายทรัพย์ คือความภูมิใจ เอิบอímใจว่าตนได้ใช้จ่ายทรัพย์ที่ได้มาโดยชอบนั้น เลี้ยงชีพ เลี้ยงผู้ควรเลี้ยง และบำเพ็ญประโยชน์

(๓) อนณสุข หมายถึง สุขเกิดจากความไม่เป็นหนี้ คือความภูมิใจ เอิบอímใจว่าตนเป็นไทไม่มีหนี้สินติดค้างใคร

(๔) อนวัชสุข หมายถึง สุขเกิดจากความประพฤติไม่มีโทษ คือความภูมิใจ เอิบอímใจว่าตนมีความประพฤติสุจริต ไม่บกพร่องเสียหาย ใครๆ ดีเทียบไม่ได้ทั้งทางกาย ทางวาจา และทางใจ

ประเภทของความสุขที่มนุษย์แสวงหาขึ้นอยู่กับสถานะของบุคคลว่าเป็นคฤหัสถ์หรือเป็นบรรพชิต เมื่อสถานะแตกต่างกันเป้าหมายและวิธีการแสวงหาความสุขจึงแตกต่างกัน อย่างไรก็ตามบางครั้งบรรพชิตก็แสวงหาความสุขแบบคฤหัสถ์ ส่วนคฤหัสถ์บางครั้งก็แสวงหาสุขแบบบรรพชิตโดยการประพฤติปฏิบัติตามแบบอย่างบรรพชิต ได้แก่ การเจริญภาวนาเพื่อขัดเกลาจิตใจให้มีสติและสมาธิเพื่อขัดเกลาจิตใจไม่ให้ถูกครอบงำด้วยโลภะ โทสะ และโมหะ จนทำให้เกิดทุกข์ เมื่อประพฤติปฏิบัติและพัฒนาจิตจนมีอุปนิสัยแก่กล้าก็สามารถจะบรรลุนิพพานสุขได้เช่นเดียวกันกับบรรพชิต โดยสรุปก็คือ มนุษย์บางคนมุ่งเน้นการแสวงหาความสุขแบบคฤหัสถ์ มนุษย์บางคนแสวงหาความสุขแบบบรรพชิต และมนุษย์บางคนแสวงหาความสุขในลักษณะที่มีความสมดุลกันทั้งสุขแบบคฤหัสถ์และสุขแบบบรรพชิต

๔) ประเภทความสุขตามลำดับขั้นของโลกียสุขและโลกุตตรสุข พระพุทธศาสนาได้แบ่งประเภทของความสุขเป็นลำดับขั้น โดยเริ่มต้นจากโลกียสุขไปจนถึงโลกุตตรสุข โดยจำแนกความสุขออกเป็น ๑๐ ขั้น^{๒๕} ดังนี้

(๑) กามสุข สุขเนื่องด้วยกาม ได้แก่ ความสุขโสมนัสที่เกิดขึ้นด้วยอาศัยกามคุณ ๕^{๒๖} ที่น่าปรารถนา โดยอิงอาศัยรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสทางกาย เป็นเครื่องให้เกิดความสุข ซึ่งมีลักษณะที่เปลี่ยนแปลงได้ง่าย

(๒) ปรหมณสุข สุขเนื่องด้วยปรหมณซึ่งส่งดีจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลายประกอบด้วยวิตก^{๒๗} วิจาร^{๒๘} ปีติ สุข และเอกัคคตา

(๓) ทุตติยมานสุข สุขเนื่องด้วยทุตติยมาน ซึ่งประกอบด้วยปีติ สุข และเอกัคคตา

(๔) ตติยมานสุข สุขเนื่องด้วยตติยมาน ซึ่งประกอบด้วยสุขและเอกัคคตา

(๕) จตตถมานสุข สุขเนื่องด้วยจตตถมาน ซึ่งประกอบด้วยอุเบกขา และเอกัคคตา^{๒๙}

(๖) อากาสาณัญจายตนสมาปัตติสุข สุขเนื่องด้วยอากาสาณัญจายตนสมาบัติ ซึ่งล่วงพ้นรูปสัญญาได้โดยสิ้นเชิง ปฏิขสัญญาล่วงลับไปหมด ไม่ม่นสิการนันทตสัญญา นี้ก็ถึงแต่อวกาศอันอนันต์เป็นอารมณ์

(๗) วิญญาณัญจายตนสมาปัตติสุข สุขเนื่องด้วยวิญญาณัญจายตนสมาบัติ ซึ่งคำนึงวิญญาณอันอนันต์เป็นอารมณ์

^{๒๕} ม.ม. ๑๓ / ๑๐๐ / ๙๖

^{๒๖} กามคุณ ๕ คือส่วนที่นำใคร่ น่าปรารถนา ประกอบด้วย (ม.ม. ๑๒ / ๑๙๗ / ๑๖๘ : ๓๒๗ / ๓๓๓) รูปะ (รูป), สัททะ (เสียง) , คันธะ (กลิ่น) , รสะ (รส) , โผฏฐัพพะ (สัมผัสทางกาย)

^{๒๗} วิตก คือ ขณะที่เ็นกัมขัมมะและกุศลธรรมกระทบจิตระเหมือนกับระฆังเกิดเสียงดังขึ้น เป็นกระบวนการทำงานทางใจและทำให้เกิดผล

^{๒๘} วิจาร คือ เสียงครวญของระฆังดังติดต่อกันว่าจะสิ้นเสียงนานพอสมควร พระโยคาวจรสามารถจับเอาอารมณ์นั้นไว้ได้ จนทำให้เกิดองค์ ๓ - ๔ - ๕ ได้ ซึ่งเป็นความสุขในमानที่ ๒

^{๒๙} อุเบกขา และเอกัคคตา คือ เฟงพิจารณาแต่เรื่องที่ถูกต้อง เป็นธรรมอย่างเดียวไม่เอนเอียงไปสู่ความผิดพลาดอีก พ้นโลกียสุข เข้าสู่โลกุตตรสุข (เสดาปัตติผล)

(๘) อากิญจัญญายตนสมาบัติดีสุข สุขเนื่องด้วยอากิญจัญญายตนสมาบัติ ซึ่งคำนึงภาวะที่ไม่มีอะไรเลยเป็นอารมณ์

(๙) เนวสัญญานาสัญญายตนสมาบัติดีสุข สุขเนื่องด้วยเนวสัญญานาสัญญายตนสมาบัติอันถึงภาวะที่มีสัญญาที่ไม่ใช่มีสัญญาก็ไม่ใช่

(๑๐) สัญญาเวทิตนโรธสมาบัติดีสุข สุขเนื่องด้วยสัญญาเวทิตนโรธสมาบัติ อันถึงภาวะที่ดับสัญญาและเวทนาทั้งหมด

ความสุขทั้ง ๑๐ ชั้นข้างต้นมีความประณีตและลึกซึ้งยิ่งกว่ากันขึ้นไปตามลำดับขั้นการแสวงหาความสุขของมนุษย์จะต้องเป็นไปตามลำดับขั้น คือ จากความสุขขั้นต่ำไปหาความสุขขั้นสูงหรือจากความสุขแบบหยาบไปหาความสุขแบบประณีต ความสุขที่สูงขึ้นและประณีตขึ้นจะบรรลุได้ยากขึ้นและต้องอาศัยการบำเพ็ญภาวนาทางจิตเป็นสำคัญ บุคคลไม่ว่าจะเป็นคฤหัสถ์และบรรพชิตมีสิทธิเท่าเทียมกันที่จะแสวงหาความสุขทั้ง ๑๐ ชั้น ซึ่งสามารถย่อให้เหลือเพียง ๓ ระดับ^{๓๐} ได้แก่ ๑) สามิสสุข คือ สุขอาศัยอามิส วัตถุสิ่งของ ได้แก่ กามสุข ๒) นiramisสุข คือ สุขไม่อาศัยอามิส ได้แก่ ฌานสุข และ ๓) นiramisตรสุข คือ สุขยิ่งกว่านiramisสุข หรือสุขเหนือกว่านiramisสุข

๒.๓ ระดับของความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา

นอกจากประเภทความสุขดังกล่าว สามารถแบ่งระดับของความสุขตามหลักพระพุทธศาสนาเป็นชั้นๆ ได้อีก นับตั้งแต่ความสุขชั้นหยาบหรือขั้นต่ำไปสู่ความสุขในระดับที่สูงขึ้นละเอียดมากยิ่งขึ้นจนถึงความสุขชั้นสูงสุด ดังนี้

๑. ความสุข ๒ ระดับ ได้แก่ (๑) โลกียสุข ความสุขระดับโลกียะ ได้แก่ ความสุขที่เจือด้วยกิเลส ความสุขของสัตว์ที่เป็นไปในกามาวจรภูมิ รูปาวจรภูมิ และอรูปาวจรภูมิ และ (๒) โลกุตตรสุข ความสุขระดับ โลกุตตระ ได้แก่ ความสุขของพระอริยบุคคลผู้สิ้นกิเลสบางส่วน คือ พระโสดาบัน สกทาคามี และพระอนาคามี และผู้สิ้นกิเลสทั้งปวงโดยสิ้นเชิง ได้แก่ พระอรหันต์^{๓๑}

๒. ความสุข ๓ ระดับ ได้แก่ (๑) กามสุข สุขที่เกิดจากกิเลสกาม หรือสุขเกิดจากกามคุณ (๒) ทิพยสุข สุขอันเป็นทิพยและสุขอันเกิดจากรูปสมาบัติของพรหมและมนุษย์และ (๓) ตัมมหักขยสุข สุขคือความสิ้นไปแห่งกิเลสตัณหา ได้แก่ สุขอันเกิดจากผลสมาบัติ^{๓๒}

๓. ความสุข ๑๐ ระดับ ได้แก่ (๑) กามสุข สุขเนื่องด้วยกาม ได้แก่ ความสุขโสมนัสที่เกิดขึ้นด้วยอาศัยกามคุณ ๕ (๒) ปฐมฌานสุข สุขเนื่องด้วยปฐมฌาน ซึ่งสังัดจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลาย ประกอบด้วยวิตก วิจารณ์ ปิติ สุข และเอกัคคตา (๓) ทุตติยฌานสุข สุขเนื่องด้วยทุตติยฌาน ซึ่งประกอบด้วย ปิติ สุข และเอกัคคตา (๔) ตติยฌานสุข สุขเนื่องด้วยตติยฌาน ซึ่งประกอบด้วยสุข และเอกัคคตา (๕) จตุตถฌานสุข สุขเนื่องด้วยจตุตถฌาน ซึ่งประกอบด้วย อุเบกขา และเอกัคคตา (๖) อากาสาณัญญาตนสมาบัติดีสุข สุขเนื่องด้วยอากาสาณัญญาตนสมาบัติ ซึ่งล่วงพ้นรูปสัญญาได้โดยสิ้นเชิง ปฏิขันธ์ญาล่วงลับไปหมด

^{๓๐} ส. สห. ๑๘/๔๕๐ - ๒/๒๙๓.

^{๓๑} สุข ๒ ประเภท คือ (๑) โลกียสุข หรืออุปธิสุข (๒) โลกุตตรสุข หรือ นิรูปธิสุข :- ทุก.อ. (บาลี) ๒/๖๗/๖๐, อ้างใน อจ.ทุก. (ไทย) ๒๐/๖๗/๑๐๒.

^{๓๒} ข.อุ. (บาลี) ๑๒/๑๑๑-๑๑๒, อ้างใน ข.อุ. (ไทย) ๒๕/๑๒/๑๙๒ เข็จวรรคที่ ๒, ๔, และ ๕.

ไม่มั่นคงการนันทตัญญานิกถึงแต่ อวกาศอันอนันต์เป็นอารมณ์ (๗) วิญญาณัญญาตณสมาปัตติสุข สุขเนื่องด้วยวิญญาณัญญาตณสมาบัติ ซึ่งคำนึงวิญญาณอันอนันต์เป็นอารมณ์ (๘) อากิญจัญญาตณสมาปัตติสุข สุขเนื่องด้วยอากิญจัญญาตณสมาบัติ ซึ่งคำนึงภาวะที่ไม่มีอะไรเลยเป็นอารมณ์ (๙) เนวสัญญานาสัญญาตณสมาปัตติสุข สุขเนื่องด้วยเนวสัญญานาสัญญาตณสมาบัติ อันถึงภาวะที่มีสัญญาที่ไม่ใช่ ไม่มีสัญญาที่ไม่ใช่ และ (๑๐) สัญญาเวท ยิตนโรธสมาปัตติสุข สุขเนื่องด้วยสัญญาเวทิตนโรธสมาบัติ อันถึงภาวะที่ดับสัญญาและเวทนาทั้งหมด ^{๓๓} ซึ่งมีคำอธิบายระดับของความสุขไว้ ดังนี้

๑) **ความสุขในระดับโลกิยะ** ประกอบด้วย (๑) กามสุข สุขที่เกิดจากกิเลสกาม ได้แก่ สุขของสัตว์ผู้เป็นไปในกามาวจรภูมิ คือ ภูมิของสัตว์ผู้เสวยกามคุณ ๕ ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ที่น่าปรารถนา น่ารักใคร่ น่าชอบใจ กล่าวคือ อบายภูมิ ๔ ได้แก่ นรก เจริจณาน เปรต และสุรกาย และมนุษย์โลก และ (๒) ทิพยสุข สุขอันเป็นทิพย์ ได้แก่ สุขของเทวดา ^{๓๔} หรือ สุขของสัตว์ผู้เกิดในกามาวจรสวรรค์ทั้ง ๖ ชั้น คือ สวรรค์ชั้นจาตุมหาราช ดาวดึงส์ ยามา ดุสิต นิมมานรดี และปรนิมมิตวสวัตดี ^{๓๕} สุขทั้ง ๒ นั้น ยังมีความเกี่ยวข้องกับวัตถุกามที่อาศัย วัตถุเป็นเครื่องยินดีโดยในพระสูตรต้นตปิฎก ขุททกนิกาย มหานิทเทศ ข้อ ๒ ได้อธิบายขยายความหมายของวัตถุกามและกิเลสกามไว้ ดังนี้

วัตถุกามเป็นไฉน รูป เสียง กลิ่น รส โภภุญัพพะ อันเป็นที่ชอบใจ เครื่องลาด เครื่องนุ่งห่ม ทาสี ทาส แพะ แกะ ไก่ สุกร ช้าง โค ม้า ลา นาทิน เงินทอง บ้าน นิคม ราชธานี แวนแคว้น ขนบท กองพลรบ คลัง และวัตถุ เป็นที่ตั้งแห่งความกำหนด อย่างใดอย่างหนึ่ง ชื่อว่า วัตถุกาม ฯลฯ

กิเลสกามเป็นไฉน ความพอใจ ความกำหนด ความพอใจ คือความดำริ ความกำหนดมาก ความดำริและความกำหนด ความพอใจ คือความใคร่ ความกำหนดคือความใคร่ ความเพลิดเพลิน คือความใคร่ ในกามทั้งหลาย ความปรารถนาในกาม ความเล่นหาในกาม ความเร่าร้อนในกามความหลงในกาม ความติดใจในกาม หัวงคือกาม ความประกอบในกาม ความยึดถือในกามเครื่องกั้นกาง คือ กามฉันทะ ฯลฯ กามเหล่านี้เรียกว่า กิเลสกาม ^{๓๖}

ดังนั้น กามสุข จึงหมายถึง สุขที่เนื่องด้วยกาม หรือความสุขที่เกิดขึ้นเพราะอาศัยกามคุณ ๕ อันได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส และโภภุญัพพะ (สัมผัสทางกาย) อันน่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ เป็นที่รัก ประกอบด้วยกามเป็นที่ตั้งแห่งความกำหนด สุขที่เกิดขึ้น เพราะอาศัยกามคุณ ๕ นี้ เรียกว่า กามสุข ^{๓๗} ภพของสัตว์ผู้ยังเสวยกามสุข เรียกว่า กามภพ อันได้แก่ อบาย ๔ มนุษย์โลก ๑ และกามาวจรสวรรค์ ๖ ที่กล่าวมาแล้ว สุขของปุถุชนส่วนใหญ่จะเป็นความสุขระดับกามสุข ที่กล่าวว่าส่วนใหญ่เพราะยังมีปุถุชนบางคน ที่มีความสุขระดับสูงกว่ากามสุข เช่น บุคคลที่เจริญญาณ และได้รับความสุขในระดับฌานสุข

^{๓๓} อจ.นวก. (ไทย) ๒๓/๓๔/๕๐๐-๕๐๓.

^{๓๔} ขุ.อ.อ. (บาลี) ๑๒/๑๑๑-๑๑๒ คำว่า “ทิพยสุข” หมายเอา สุขอันเป็นทิพย์และสุขอันเกิดจากรูปสมาบัติของพรหมและมนุษย์ แสดงว่า รวมเอาความสุขอันเป็นทิพย์ของเทวดา และความสุขจากฌานสมาบัติด้วย แต่เนื่องจากในที่นี้แยก “ทิพยสุข” (สุขของเทวดา) ออกจาก “ฌานสุข” (สุขจากผลของฌานสมาบัติ) ออกจากกันเพื่อให้เห็นระดับขั้นที่ชัดเจน (ผู้วิจัย).

^{๓๕} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๔๒/๔๗๘-๔๗๙.

^{๓๖} สุต.ขุ.ม.หา. ๒๙ / ๒ / ๑ - ๒

^{๓๗} สุต.ม.ม. ๑๒ / ๑๙๗ / ๑๓๔ ; สุต. ม. ม. ๑๓ / ๑๐๐ / ๘๗

สุขของคฤหัสถ์ ๔ ประการ ก็จัดอยู่ในระดับกามสุข อริยบุคคล เช่น พระโสดาบันและพระสกทาคามี ยังคงได้รับผลอยู่ในระดับกามสุขด้วยตามความเข้าใจของคนส่วนใหญ่มักเข้าใจว่าความสุขระดับสวรรค์เป็นสิ่งที่ดีสูงสุดที่มนุษย์พึงปรารถนา แต่ความจริง แล้ว ความสุขระดับสวรรค์เป็นความสุขระดับกามสุขเท่านั้น พระพุทธเจ้าทรงแสดงกามสุขว่าเป็นสุข เพราะปฏุชนเป็นสัตว์โลกที่ยังมีกิเลสตัณหา ย่อมต้องการความสุขระดับนี้ ส่วนผู้มุ่งความสุขในระดับสูงกว่านี้ พระพุทธเจ้าทรงแสดงโทษของกามให้รู้แจ้ง เพื่อให้เกิดความเบื่อหน่าย ไม่หลงติด จนไม่คิดแสวงหาความสุขในระดับสูงขึ้นไป ในชคควิสาณสูตรนินเทส ตั้งแต่ข้อ ๗๖๔-๗๖๖ ปรากฏว่าได้ทรงแสดงโทษของกามไว้ดังต่อไปนี้

กามนี้เป็นเครื่องข้อง มีความสุขน้อย มีความยินดีน้อย มีทุกข์มาก บุคคลผู้มี ปัญญารู้ว่ากามนี้เป็นดังมี ดังนี้แล้ว พึงเที่ยวไปผู้เดียว เหมือนนอแรด ฉะนั้น^{๓๔}

ดูกรภิกษุทั้งหลาย สุขโสมนัสใด อาศัยกามคุณ ๕ ประการนี้เกิดขึ้น สุขโสมนัส นั้นแล เรากล่าวว่ากามสุข กามสุขนี้มีน้อย กามสุขนี้เร็ว กามสุขนี้ล้ามก กามสุขนี้ให้ เกิดทุกข์ เพราะฉะนั้น จึงชื่อว่า กามนี้เป็นเครื่องข้อง มีความสุขน้อย^{๓๕}

คำว่า กามนี้มีความยินดีน้อย มีทุกข์มาก ความว่า กามทั้งหลาย พระผู้มีพระภาคตรัสว่า มีความยินดีน้อย มีทุกข์มากมีความคับแค้นมาก มีโทษมาก กามทั้งหลาย พระผู้มีพระภาคตรัสว่า เหมือนโครงกระดูก กามทั้งหลาย พระผู้มีพระภาคตรัสว่า เหมือนชิ้นเนื้อ...เหมือนคบเพลิง...เหมือนหลุมถ่านเพลิง...เหมือนความฝัน...เหมือน ของที่ยืมเขามา ... เหมือนผลไม้ ... เหมือนตาบและสุนัขไล่เนื้อ เหมือนหอกและหลาว ... เหมือนศึรชะงูเห่า มีทุกข์มาก มีความคับแค้นมาก มีโทษมาก เพราะฉะนั้นจึงได้ชื่อ ว่า กามนี้มีความยินดีน้อยมีทุกข์มากฯ^{๓๖}

๒) ความสุขในระดับที่เนื่องด้วยฌาน แบ่งออกเป็น ๒ ประเภท^{๓๗} ได้แก่ (๑) สุขที่เนื่องด้วยรูป ฌาน ๔ เรียกว่า “รูปารัมมณสุข” คือ สุขที่มีรูปฌานเป็นอารมณ์^{๓๘} ได้แก่ (๑) ปฐมฌานสุข สุขเนื่องด้วย ปฐมฌาน ซึ่งสังตจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลาย ประกอบด้วยวิตก วิจารณ์ ปีติ สุข และเอกัคคตา และสัตว์ ผู้บรรลุปฐมฌานนี้ย่อมเสวยสุขในปฐมฌานภูมิ ๓ ระดับ คือ รูปพรหมชั้นพรหมปริสัชชา (พวกบริษัทบริวาร มหาพรหม), พรหมปุโรหิตา (พวกปุโรหิตมหาพรหม), และมหาพรหมา (พวกท้าวมหาพรหม) (๒) ทุติยฌานสุข สุขเนื่องด้วยทุติยฌาน ซึ่งประกอบด้วย ปีติ สุข และเอกัคคตา และสัตว์ผู้บรรลุตุติยฌานนี้ย่อมเสวยสุขใน ทุติยฌานภูมิ ๓ ระดับ คือ รูปพรหมชั้นปริตรตาภา (พวกมีรัศมีน้อย), อัปปมาณภา (พวกมีรัศมีประมาณไม่ ได้), และอาภัสสรา (พวกมีรัศมีสุขปลั่งซ่านไป) (๓) ตติยฌานสุข สุขเนื่องด้วยตติยฌาน ซึ่งประกอบด้วย สุข และเอกัคคตา และสัตว์ผู้บรรลุตติยฌานนี้ย่อมเสวยสุขในตติยฌานภูมิ ๓ ระดับ คือ รูปพรหมชั้นปริตตสุภา (พวกมีถ้ำรัศมีงามน้อย), อัปปมาณสุภา (พวกมีถ้ำรัศมีงามประมาณมิได้), และสุภากินหา (พวกมีถ้ำรัศมีงาม กระจ่างจ้า) (๔) จตตถฌานสุข สุขเนื่องด้วยจตตถฌาน ซึ่งประกอบด้วย อุเบกขา และเอกัคคตา และสัตว์ผู้ บรรลุจตตถฌานนี้ย่อมเสวยสุขในจตตถฌานภูมิ ๗ คือ รูปพรหมชั้นเวทัพผลา (พวกมีผลไปบุลย์),

^{๓๔} สุต.ขุ.จ. ๓๐ / ๗๖๔ / ๓๖๐

^{๓๕} สุต.ขุ.จ. ๓๐ / ๗๖๕ / ๓๖๑

^{๓๖} สุต.ขุ.จ. ๓๐/๗๖๖/๓๖๑

^{๓๗} ดูรายละเอียดประกอบใน :- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์,

หน้า ๒๗๐-๒๗๓.

^{๓๘} อจ.ทก. (ไทย) ๒๐/๗๗/๑๐๕

อสังขยีสัตว์ (พวกไม่มีสัญญา), อวิหา (เหล่าสัตว์ผู้ไม่เสื่อมจากสมบัติของตน), อดัมปา (เหล่าสัตว์ผู้ไม่ทำความเดือดร้อนแก่ใคร), สุทัสสา (เหล่าสัตว์ผู้งดงามนำทัศนา), สุทัสสี (เหล่าท่านผู้มองเห็นชัดเจนนิตี), และออกนิฏฐา (เหล่าท่านผู้ไม่ด้อยกว่าใครหรือผู้สูงสุด)

สุขที่เนื่องด้วยรูปमानนี้ในพระไตรปิฎกอาจเรียกด้วยชื่ออื่นๆ และแบ่งเป็นความสุขที่แตกต่างกันไปตามลักษณะของความสุขที่เกิด เช่น สุขในปฐมมานและทุติยมานเรียกอีกอย่างว่า “สัปปีติกสุข” คือ สุขที่มีปีติ ส่วนความสุขในตติยมานและจตุตถมาน เรียกว่า “นิปปีติกสุข” คือ สุขที่ไม่มีปีติ^{๔๓} หรือสุขที่เกิดแก่ผู้พิจารณาทุติยมานมีปีติเป็นอารมณ์ เรียกว่า “สัปปีติการัมมณสุข” คือ สุขที่เกิดจากมานมีปีติเป็นอารมณ์ ส่วนสุขที่เกิดแก่ผู้พิจารณาทุติยมานไม่มีปีติเป็นอารมณ์^{๔๔} เรียกว่า “นิปปีติการัมมณสุข” คือ สุขที่เกิดจากมานไม่มีปีติเป็นอารมณ์ หรือ สุขในมาน ๓ คือ ปฐมมาน ทุติยมาน และตติยมาน เรียกอีกอย่างว่า “สาตสุข” คือ สุขที่เกิดจากความยินดี หรือเรียกว่า “สาตารัมมณสุข” คือ สุขที่เกิดจากมานมีความยินดีเป็นอารมณ์ ส่วนสุขในจตุตถมาน เรียกว่า “อุเบกขาสสุข” คือ สุขที่ไม่เกิดจากความยินดี แต่เกิดจากอุเบกขา (ความวางเฉย) หรือเรียกว่า “อุเบกขารัมมณสุข” คือ สุขที่เกิดจากมานมีอุเบกขาเป็นอารมณ์^{๔๕}

๓) **ความสุขในระดับที่เนื่องด้วยรูปमान ๔** เรียกว่า “อรุปรารัมมณสุข” คือ สุขที่มี รูปमानเป็นอารมณ์^{๔๖} ได้แก่ (๑) อากาสาณัญจายตนสมาบัติตีสสุข สุขเนื่องด้วยอากาสาณัญจายตนสมาบัติ ซึ่งล่วงพ้นรูปสัญญาได้โดยสิ้นเชิง ปฏิขสัญญาล่วงลับไปหมด ไม่นมสิการานานัตตสัญญา นึกถึงแต่ อวกาคอันอนันต์เป็นอารมณ์ และสัตว์ผู้บรรลุรูปमानนี้ย่อมเสวยสุขในอรุปรพรมชั้นอากาสา นัญจายตนภูมิ (ชั้นที่เข้าถึงภาวะมีอากาสาไม่มีที่สุด) (๒) วิญญูณัญจายตนสมาบัติตีสสุข สุขเนื่องด้วยวิญญูณัญจายตนสมาบัติ ซึ่งคำนึงวิญญูณอันอนันต์เป็นอารมณ์ และสัตว์ผู้บรรลุรูปमानชั้นนี้ย่อมเสวยสุขในอรุปรพรมชั้นวิญญูณัญจายตนภูมิ (ชั้นที่เข้าถึงภาวะมีวิญญูณไม่มีที่สุด) (๓) อากิญจัญญายตนสมาบัติตีสสุข สุขเนื่องด้วยอากิญจัญญายตนสมาบัติ ซึ่งคำนึงภาวะที่ไม่มีอะไรเลยเป็นอารมณ์ และสัตว์ผู้บรรลุรูปमानชั้นนี้ย่อมเสวยสุขในอรุปรพรมชั้นอากิญจัญญายตนภูมิ (ชั้นที่เข้าถึงภาวะไม่มีอะไร) (๔) เนวสัญญานาสัญญายตนสมาบัติตีสสุข สุขเนื่องด้วยเนวสัญญานาสัญญายตนสมาบัติ อันถึงภาวะที่มีสัญญาก็ไม่ใช่ ไม่มีสัญญาก็ไม่ใช่ และสัตว์ผู้บรรลุรูปमानชั้นนี้ย่อมเสวยสุขในอรุปรพรมชั้นเนวสัญญานาสัญญายตนภูมิ (ชั้นที่เข้าถึงภาวะมีสัญญาก็ไม่ใช่ ไม่มีสัญญาก็ไม่ใช่)

๔) **ความสุขในระดับโลกุตระสุข** ได้แก่ สุขที่เกิดจากความสิ้นไปแห่งกิเลสตัณหา หรือเรียกว่า “ตัมหักขยสุข” และ “นิพพานสุข” ซึ่งเป็นไวพจน์หนึ่งของพระนิพพาน ได้แก่ สุขของบุคคลผู้บรรลุโลกุตระธรรม ๔ จำพวก คือ^{๔๗}

(๑) พระโสดาบัน (ผู้ถึงกระแส) หรือผู้เสวยสุขจากการบรรลุโสดาปัตติมรรค และโสดาปัตติผล ซึ่งเป็นความสุขที่เกิดจากความสามารถละสังขโยชน์ได้ ๓ คือ สักกายทิฏฐิ (ความเห็นว่าเป็นตัวของตน), วิจิกิฉณา (ความล็งเลงสงสัย), และสีลัพพตปรามาส (ความถือนั่นศีลพรต)

^{๔๓} อ.ท.ก. (ไทย) ๒๐/๗๒/๑๐๔, อ.ท.ก.อ. (บาลี) ๒/๗๒/๖๑.

^{๔๔} อ.ท.ก. (ไทย) ๒๐/๗๕/๑๐๔, อ.ท.ก.อ. (บาลี) ๒/๗๕/๖๑.

^{๔๕} อ.ท.ก. (ไทย) ๒๐/๗๓/๑๐๔, อ.ท.ก.อ. (บาลี) ๒/๗๓, ๗๕, ๗๖/๖๑, อ.ท.ก. (ไทย) ๒๐/๗๖/๑๐๕, อ.ท.ก.อ. (บาลี) ๒/๗๓, ๗๕, ๗๖/๖๑.

^{๔๖} อ.ท.ก. (ไทย) ๒๐/๗๗/๑๐๕

^{๔๗} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๔๗/๑๘๕-๑๘๗, และดูประกอบ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๑๒๘-๑๒๙, ๒๔๓-๒๔๔.

(๒) พระสทหาคามี หรือผู้เสวยสุขจากการบรรลุสทหาคามีมรรคและสทหาคามีผลซึ่งเป็นความสุขที่เกิดจากความสามารถละสังโยชน์ได้ ๓ ข้อต้น (สักกายทิฏฐิ, วิจิกิจฉา, และสีลัทพตปรามาส) และทำราคะโทสะ โมหะ ให้เบาบางลงได้

(๓) พระอนาคามี หรือผู้เสวยสุขจากการบรรลุอนาคามีมรรค และอนาคามีผล ซึ่งเป็นความสุขที่เกิดจากความสามารถละสังโยชน์เบื้องต่ำ (โอรัมภาคิยสังโยชน์) ได้ทั้ง ๕ คือ สักกายทิฏฐิ, วิจิกิจฉา, สีลัทพตปรามาส, กามราคะ(ความกำหนัดในกาม), และปฏิฆะ (ความหงุดหงิดขัดเคือง)

(๔) พระอรหัตต์ หรือผู้เสวยสุขจากการบรรลุอรหัตตมรรคและอรหัตผล ซึ่งเป็นความสุขที่เกิดจากความสามารถละสังโยชน์ได้หมดทั้ง ๑๐ คือ โอรัมภาคิยสังโยชน์ ๕ ข้างต้น และอุทัมภาคิยสังโยชน์สังโยชน์เบื้องสูง ๕ คือ รูปราคะ (ความติดใจในอารมณ์แห่งรูปฌาน), อรูปราคะ (ความติดใจในอารมณ์แห่งอรูปฌาน), มานะ (ความสำคัญตน), อุทธัจจะ (ความฟุ้งซ่าน, และอวิชา (ความไม่รู้จักจริงในทุกข์)

ความสุขในนิพพาน ความสุขของพระอริยบุคคลนั้นมีความสัมพันธ์กับนิพพานสุขหรือคำว่า “นิพพาน” นั้น ตามความหมายของพระพุทธศาสนา หมายถึง สภาวะที่สิ้นกิเลสและทุกข์ ทั้งปวง เป็นสภาวะที่ปราศจากตัณหาโดยสิ้นเชิง ความหมายของนิพพานตามนัยแห่งพระพุทธศาสนาอธิบายได้สองแง่ คือ แง่ปฏิฐาน (Positive) และแง่นิเสธ (Negative) ดังนี้

๑. แง่ปฏิฐาน ซึ่งเป็นการอธิบายว่านิพพานมีสภาวะเป็นอย่างไร โดยบอกลักษณะของนิพพาน เช่นว่า ๑) นิพพานเป็นสิ่งที่มิได้อยู่จริงและมีอยู่ในลักษณะที่เป็นอสังขตธรรม คือ พ้นจากการปรุงแต่งของเหตุปัจจัย เพราะนิพพานมิอยู่ จึงมีการปฏิบัติเพื่อบรรลุนิพพาน ๒) นิพพานเป็นความสงบแห่งสังขาร ๓) นิพพานเป็นสุขอย่างยิ่งสุขในระดับโลกุตตรสุข ดังเช่น

“... ธรรมชาติไม่เกิดแล้ว ไม่เป็นแล้ว อันปัจจัยกระทำไม่ได้แล้ว ปรุงแต่งไม่ได้แล้ว มีอยู่... แม้ธรรมชาติอันไม่เกิดแล้ว ไม่เป็นแล้ว อันปัจจัยกระทำไม่ได้แล้ว ปรุงแต่งไม่ได้แล้ว จักไม่ได้มีแล้วไซ้ การสลัดออกจากธรรมชาติที่เกิดแล้ว เป็นแล้ว อันปัจจัยกระทำแล้ว ปรุงแต่งแล้วจะไม่พึงปรากฏในโลกนี้เลย... เพราะธรรมชาติอันไม่เกิดแล้วไม่เป็นแล้ว อันปัจจัยกระทำไม่ได้แล้ว ปรุงแต่งไม่ได้แล้วมีอยู่ ฉะนั้น การสลัดออกซึ่งธรรมชาติที่เกิดแล้ว เป็นแล้ว อันปัจจัยกระทำแล้วปรุงแต่งแล้ว จึงปรากฏ...”^{๔๘}

“...ความสงบสังขารทั้งปวง ความสละคืนอุปธิทั้งปวง ความสิ้นตัณหา ความสำรอกตัณหา ความดับตัณหา ความออกจากตัณหาเป็นเครื่องร้อยรัด...”^{๔๙}

“... ไฟเสมอด้วยราคะไม่มี โทษเสมอด้วยโทสะไม่มี ทุกข์เช่นด้วยขันธไม่มี สุขยิ่งกว่าความสงบ (นิพพาน) ก็ไม่มี ความหิวเป็นโรคอย่างยิ่ง สังขารเป็นทุกข์อย่างยิ่ง บัณฑิตทราบเนื้อความเป็นจริงแล้ว ย่อมทำให้แจ้งซึ่งนิพพาน เพราะนิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง”^{๕๐}

๒. แง่นิเสธ เป็นการอธิบายว่า นิพพานมีลักษณะไม่เป็นกับสิ่งอื่นๆ เช่น ๑) นิพพานไม่มีลักษณะของสรรพสิ่งใดๆ ที่จะเหมือนกับลักษณะของนิพพาน ๒) นิพพานเป็นภาวะที่พ้นจากรูป อรูป สุข และทุกข์ ตามลักษณะที่มีในโลก ๓) นิพพานไม่ใช่สิ่งใดๆ ในจักรวาล แต่นิพพานก็มีอยู่ การมีอยู่ ของนิพพานนั้นอยู่ในลักษณะเป็นที่สุด

^{๔๘} สุต.ขุ.อุ. ๒๕ / ๑๖๐ / ๑๗๗

^{๔๙} สุต.ขุ.มहा. ๒๙ / ๕๕๐ / ๓๑๐

^{๕๐} สุต.ขุ.ธ. ๒๕ / ๒๕ / ๓๕

แห่งทุกข์ ๔) นิพพานเป็นสภาพที่ปราศจากความมัวเมา ความกระหาย ความอาลัย การเวียนว่ายตายเกิด (ตามปฏิจจสมุปบาท) ตัณหา ความกำหนัด และกิเลส ๕) นิพพานเป็นสภาวะที่ปราศจากความกังวล ความยึดมั่น ความแก่ และความตาย ๖) นิพพานเป็นสภาวะที่ปราศจากราคะ โทสะ โมหะ ๗) นิพพานไม่มีที่ตั้งอยู่ เปรียบเสมือนไฟที่ไม่รู้ที่มา ดังเช่น

“... ธรรมชาติที่รู้แจ้ง ไม่มีใครชี้ได้ ไม่มีที่สุด แจ่มใส โดยประการทั้งปวง ปฐวี ชาติ อาโปชาติ เตโชชาติ และวาโยชาติ ย่อมตั้งอยู่ไม่ได้ในธรรมชาตินี้ฯ อุปาทายรูปที่ยาว และสั้น ละเอียดและหยาบ ที่งามและไม่งาม ย่อมตั้งอยู่ไม่ได้ในธรรมชาตินี้ฯ นามและรูปย่อมดับ ไม่มีเหลือในธรรมชาตินี้..” ^{๕๑}

“... ดิน น้ำ ไฟ และลม ย่อมไม่หยั่งลงในนิพพานธาตุใด ในนิพพานธาตุนั้นดาวทั้งหลายย่อมไม่สว่าง พระอาทิตย์ย่อมไม่ปรากฏ พระจันทร์ย่อมไม่สว่าง ความมืดย่อมไม่มี ก็เมื่อใดพราหมณ์ชื่อว่า เป็นมุณี เพราะรู้ (สัจ ๔) รู้แล้วด้วยตน เมื่อนั้นพราหมณ์ย่อมหลุดพ้นจากรูป และอรูปรูป จากสุข และทุกข์..” ^{๕๒}

“...อายุคนะนั้นมีอยู่ ดิน น้ำ ไฟ ลม อากาศานัญญาอายตนะ วิญญาณัญญาอายตนะ อาริยัญญาอายตนะ เนวสัญญานาสัญญาอายตนะโลกนี้ โลกหน้า พระจันทร์ และพระอาทิตย์ทั้งสองย่อมไม่มีในอายุคนะนั้น ...เราย่อมไม่กล่าว ซึ่งอายุคนะนั้นว่า เป็นการมา เป็นการไป เป็นการตั้งอยู่ เป็นการจตุติ เป็นการอุปบัติ อายุคนะนั้น หาที่ตั้งอาศัยมิได้ มิได้เป็นไป หาอาภรณ์มิได้ นี้แล เป็นที่สุดแห่งทุกข์” ^{๕๓}

“สังขตธรรมก็ดี อสังขตธรรมก็ดี มีประมาณเท่าใด วิจารณ์ คือ ธรรมเป็นที่บรรเทาความเมา นำเสียซึ่งความกระหาย ถอนขึ้น ด้วยดี ซึ่งอาลัย ตัดซึ่งวิญญูชะ ลิ่นไปแห่งตัณหา ลิ่นกำหนัด ดับนิพพาน บัณฑิตกล่าวว่า เลิศกว่าสังขตธรรมและอสังขตธรรมเหล่านั้น” ^{๕๔}

“...ธรรมชาติไม่มีเครื่องกังวล ไม่มี ความถือมั่น นี่เป็นที่พึงพาหาใช้อย่างอื่นไม่ เรากล่าวว่าพึงอันเป็นที่ลื่นไปแห่งขราและมรณะว่านิพพาน” ^{๕๕}

“...ความกำจัดราคะ ความกำจัดโทสะ ความกำจัดโมหะนี้เป็นชื่อแห่งนิพพาน ชาติเพราะเหตุนี้จึงเรียกว่าธรรมเป็นที่ลื่นอาสวะ” ^{๕๖}

“...นิพพานไม่มีที่ตั้งอยู่ เปรียบเสมือนไฟ ดังพระนาคเสน อธิบายว่า... โอกาสเป็นที่ตั้งแห่งนิพพานไม่มี แต่นิพพานนั้นมีอยู่ ... ธรรมดาไฟย่อมมีอยู่โอกาสที่ตั้งของไฟนั้นย่อมไม่มี บุคคลสไฟส่องอันเข้าแล้ว ย่อมได้ไฟฉนั้นใด...”

นิพพานมีอยู่ โอกาสที่ตั้งของนิพพานย่อมไม่มี บุคคลผู้ปฏิบัติชอบแล้ว ย่อมกระทำให้แจ้งซึ่งนิพพาน โดยโยนิโสมนสิการ ฉนั้น ... ^{๕๗}

^{๕๑} สุต.ข.อ. ๒๕ / ๕๐ / ๗๒-๗๓

^{๕๒} สุต.ข.อ. ๒๕ / ๑๕๘ / ๑๗๕

^{๕๓} สุต.ข.อ. ๒๕ / ๑๕๘ / ๑๗๘

^{๕๔} สุต.ข.อ.อิติ. ๒๕ / ๒๗๐ / ๒๗๗

^{๕๕} สุต.ข.สุ. ๒๕ / ๔๓๔ - ๔๘๗

^{๕๖} สุต.สง.ม. ๑๙ / ๓๑ / ๘

“...นิพพานเป็นสภาวะที่ปราศจากตัณหาและอุปาทาน เพราะอวิชชาถูกขจัดไป
สิ้นแล้ว... ภิกษุละอวิชชาได้แล้ว วิชชาเกิดขึ้นแล้ว ในกาลนั้น ภิกษุนั้นก็ไม่ทำกรรม
เป็นบุญ ไม่ทำกรรมเป็นบาป ไม่ทำกรรมเป็นอเนนญา เพราะสำรอกอวิชชาเสีย เพราะ
มีวิชชาเกิดขึ้น เมื่อไม่ทำ เมื่อไม่คิด ก็ไม่ถือมันอะไร ๆ ในโลก เมื่อไม่ถือมันก็ไม่สะดุ้ง
กลัวก็ปรินิพพาน”^{๕๘}

ข้อควรสังเกตคือคำว่า “ปรินิพพาน” ในที่นี้ มิได้ใช้ในความหมายว่าตาย แต่ใช้ในความหมายว่า ดับ
กิเลสแล้ว เย็นสนิทหมดความเร่าร้อนแล้ว ตามความเข้าใจของคนทั่วไป มักเข้าใจว่า ปรินิพพาน ใช้ในความ
หมายว่าตายได้เพียงความหมายเดียว ซึ่งนับว่าเป็นการเข้าใจที่ผิด ความจริงแล้ว คำว่าปรินิพพาน มิได้ใช้ใน
ความหมายว่าตาย เพียงความหมายเดียว จากหลักฐานที่ปรากฏในพระสูตรต้นตปิฎก ฉบับภาษาบาลีว่า “...
ปรินิพพโต โส ภควา ปรินิพพานาย ธมม เทเสติ...”^{๕๙} แปลความว่า “... พระผู้มีพระภาคนั้น ปรินิพพานแล้ว
จึงทรงแสดงธรรมเพื่อปรินิพพาน...” ดังนั้น ถ้าปรินิพพานใช้ในความหมายว่าตายได้เพียงความหมายเดียว
ข้อความที่ยกมาย่อมขัดต่อความเป็นจริงที่ว่า คนตายไปแล้วยังสามารถแสดงธรรมได้ จึงเป็นเรื่องที่เป็นไปไม่ได้

การวิเคราะห์หว่านิพพานเป็นสุขอย่างไร นิพพานเป็นสุขเพราะเป็นสภาวะที่อยู่พ้นจากความทุกข์ทั้ง
มวล สิ่งที่เราเรียกว่าความทุกข์ได้แก่สิ่งต่อไปนี้

“...แม้ชาติก็เป็นทุกข์ แม้ชราก็เป็นทุกข์ แม้ภรรณาก็เป็นทุกข์ แม้โสกะ ปริเทวะ ทุกข์
โทมนัส อุปายาส ก็เป็นทุกข์ ความประจวบกับสิ่งไม่เป็นที่รักก็เป็นทุกข์ ความพลัด
พลากจากสิ่งรักก็เป็นทุกข์ ปราศจากสิ่งใดไม่ได้แม้อันนั้นก็ทุกข์ โดยย่ออุปาทาน
ชั้นทั้ง ๕ เป็นทุกข์”^{๖๐}

สิ่งที่ เป็นต้นตอของความทุกข์ คือ การเกิด เมื่อมีการเกิด ทุกข์ต่าง ๆ ก็ตามมา
“...การเกิดเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ การไม่เกิดเหตุให้เกิดสุข เมื่อมีการเกิดเป็นอัน
หวังได้ทุกข์นี้ คือ ความหนาว ความร้อน ความหิว ความกระหาย อูจจาละ ปัสสาวะ
สัมผัสไฟ สัมผัสท่อนไม้ สัมผัสศาสตรา ญาติที่ดี มิตรที่ดี มาประชุมพร้อมกันย่อม
โกรธเคืองเขา เมื่อมีการเกิดเป็นอันหวังได้ทุกข์นี้ เมื่อไม่มีการเกิดเป็นอันหวังได้สุขนี้
คือ ความไม่หนาว ความไม่ร้อน ความไม่หิว ความไม่กระหาย ไม่ต้องอูจจาละ ไม่ต้อง
ปัสสาวะ ไม่ต้องสัมผัสไฟ ไม่ต้องสัมผัสท่อนไม้ ไม่ต้องสัมผัสศาสตรา ญาติที่ดี มิตร
ที่ดี มาประชุมพร้อมกัน ย่อมไม่โกรธเคืองเขา เมื่อไม่มีการเกิด เป็นอันหวังได้สุขนี้...”^{๖๑}

๖๑

^{๕๗} มหามกุฏราชวิทยาลัย, มิลินทปัญหาฉบับแปล (พระนคร:โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๑๕), หน้า ๕๔๘

^{๕๘} สุต.สง.นิ. ๑๖ / ๑๙๒ / ๙๑

^{๕๙} สุต.ที.ปา. ๑๑ / ๓๐ / ๕๘ ; สุต. ม. มุ. ๑๒ / ๔๐๒ / ๔๓๕

^{๖๐} สุต.ม.ม. ๑๒ / ๑๔๖ / ๙๔

^{๖๑} สุต.ขุ.อิติ. ๒๕ / ๒๒๑ / ๒๓๐

สิ่งที่เกิดขึ้นจากการปรุงแต่งของเหตุปัจจัยเป็นสิ่งที่ไม่ยั่งยืน เปลี่ยนแปลงอยู่เสมอระคนด้วยความ
แก่และความตาย จึงไม่ควรยินดีในสิ่งนั้น

“...ธรรมชาติอันเกิดแล้ว มีแล้ว เกิดขึ้นพร้อมแล้ว อันปัจจัยทำแล้ว ปรุงแต่ง
แล้ว ไม่ยั่งยืนระคนแล้วด้วยชราและมรณะ เป็นรังแห่งโรค ผู้พั่ง มีอาหารและตัณหา
เป็นแดนเกิด ไม่ควรเพื่อยินดีธรรมชาตินั้น การสลัดออกซึ่งธรรมชาตินั้นเป็นบทธอ
ระดับ จะคาดคะเนเอาไม่ได้ยั่งยืน ไม่เกิด ไม่เกิดขึ้นพร้อม ไม่มีความโศก ปราศจากรุ
ความดับแห่งทุกขธรรมทั้งหลาย คือความที่สังขารสงบระงับ เป็นสุข...”^{๖๐}

จากข้อความที่ยกมาข้างต้นนี้ สรุปความได้ว่า สิ่งที่เราเรียกว่าความทุกข์คือ ความเกิด ความแก่
ความเจ็บ ความตาย ความหิว ความกระหาย ความร้อน ความหนาว ฯลฯ ซึ่งสิ่งดังกล่าวเหล่านี้เป็นสิ่งที่เกิด
ขึ้นจากการปรุงแต่งของเหตุปัจจัย มีลักษณะไม่ยั่งยืน เกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไปอันเป็นลักษณะที่เป็นที่ตั้งแห่ง
ความทุกข์ ภาวะที่ปราศจากสิ่งเหล่านี้จึงเป็นภาวะแห่งความสุข ดังนั้นนิพพานจึงเป็นสุข เพราะเป็น ภาวะที่
ไม่มีการเกิด แก่ เจ็บ ตาย ไม่มีโศก ไม่มีกิเลส ไม่เศร้าหมอง^{๖๑}

นิพพาน เป็นภาวะแห่งความสุขสูงสุด เป็นภาวะที่พ้นจากความทุกข์ทางกายอันเป็นสามัญ
วิสัยของสัตว์โลกทั้งหลาย บรรดาความสุขทั้งหลายที่มีอยู่ในโลกนี้ไม่สามารถเทียบได้กับความสุขในนิพพาน
ซึ่งเป็นความสุขที่เกิดจากความสิ้นตัณหา พระพุทธเจ้าทรงรับรองสุขในนิพพานว่าเป็นความสุขสูงสุด ดังปรากฏ
ในพระสูตรว่า “กามสุขในโลกและทิพยสุข ย่อมไม่ถึงเสี้ยวที่ ๑๖ (ที่จำแนกออกเป็น ๑๖ หน) แห่งสุข คือ
ความสิ้นตัณหา”^{๖๒} ด้วยเหตุนี้นิพพานจึงจัดอยู่ในความสุขประเภทโลกุตตรสุข เพราะเป็นความสุขที่อยู่พ้น
จากการเปลี่ยนแปลง พ้นจากการปรุงแต่งของเหตุปัจจัย จึงไม่มีลักษณะของการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป จึง
พ้นจากภาวะที่มีความไม่เที่ยงและเป็นทุกข์ไปได้และในฐานะที่นิพพานเป็นโลกุตตรสุข นิพพานจึงเป็นความ
สุขที่แท้จริงเพราะไม่ระคนด้วยทุกข์ นิพพานเป็นภาวะแห่งความสุขสูงสุดที่ไม่มีความสุขระดับใดจะสุขเหนือ
กว่านิพพาน สมดังพุทธภาษิตที่ว่า “นิพพาน ปรม สุข” ด้วยเหตุนี้ ตามหลักพระพุทธศาสนาจึงกล่าวถึงภาวะ
แห่งนิพพานว่าเป็นสิ่งดีสูงสุดของมนุษย์ และเป็นสิ่งที่มนุษย์ควรแสวงหา โดยมองว่าการแสวงหาที่ประเสริฐ
คือ การแสวงหาพระนิพพาน^{๖๓}

ประเภทและระดับของความสุขเหล่านี้ เมื่อกล่าวโดยสัมพันธ์กับบุคคลผู้เสพละความสุข ย่อมมี
ลักษณะแตกต่างกัน กล่าวคือ (๑) กามสุข และทิพยสุข ผู้สามารถเสพละสุขได้ ได้แก่ มนุษย์ปุถุชน และพระ
อริยบุคคลชั้นโสดาบันและสกทาคามี (๒) ฌานสุข ผู้สามารถเสพละสุขได้ ได้แก่ มนุษย์ปุถุชน และพระอริยบุคคล
ตั้งแต่ชั้นโสดาบันจนถึงพระอรหันต์ เฉพาะท่านที่เจริญฌานนั้นๆ ได้แล้ว และ (๓) โลกุตตรสุข หรือนิพพาน
สุข ผู้สามารถเสพละสุขได้ ได้แก่ พระอริยบุคคลทั้งหลาย ตั้งแต่พระโสดาบัน จนถึง พระอรหันต์ โดยจะต้อง
แยกแยะออกไปอีก ถ้าเป็นผลสมาบัติสุขก็ได้สำหรับผู้บรรลุผลนั้นๆ แต่ถ้าเป็นนิโรธสมาบัติสุขก็ได้เฉพาะพระ
อนาคามีและพระอรหันต์ ที่ได้สมาบัติ ๘ แล้วเท่านั้น^{๖๔} ซึ่งสามารถสรุปได้เป็น ๒ ระดับ คือ โลกียสุขและ
โลกุตตรสุข

^{๖๐} สุต.อง.ทสก. ๒๔ / ๖๕ / +๑๔

^{๖๑} สุต.ม. ม. ๑๒ / ๓๑๕ / ๒๖๑

^{๖๒} สุต.ขุ. อุทาน. ๒๕ / ๕๒ - ๗๖

^{๖๓} สุต.ม. ม. ๑๒ / ๓๑๕ / ๒๖๑

^{๖๔} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, หน้า ๕๕๖.

๒) โลกุตตรสุข หมายถึง ความสุขที่สูงกว่าโลกียสุข เป็นความสุขที่เนื่องด้วยมรรคผลนิพพานดับกองทุกข์และกิเลสทั้งปวงหมดแล้ว ความสุขประเภทนี้มีชื่อเรียกอีกอย่างหนึ่งว่านิพพานสุขซึ่งถือว่าเป็นความสุขระดับสูงสุดของมนุษย์ ผู้ที่มีความสุขระดับนี้จะอยู่ในภาวะที่โปร่งโล่งเป็นอิสระเต็มเปี่ยมสมบูรณ์ ไม่มีอะไรรบกวนบีบคั้นกดดัน บุคคลที่มีความสุขระดับนี้แล้วจะรู้สึกเบื่อความสุข และจะไม่เข้าไปยุ่งเกี่ยวกับความสุขระดับต่ำนี้อีกเลย

ความสุขทั้งที่เป็นโลกียสุขและโลกุตตรสุขนั้น ถึงแม้ว่าจะประกอบไปด้วยความสุขเหมือนกัน แต่เป็นความสุขในระดับที่แตกต่างกัน โลกียสุขเป็นความสุขระดับต้น ผู้ใดยึดถือความสุขระดับนี้จะรู้สึกถึงความอึดอัด ความถูกรบกวน ความไม่ปลอดภัย สาเหตุที่ทำให้มีความรู้สึกเช่นนี้เพราะโลกียสุขเป็นความสุขที่ยังเคลือบแฝงด้วยกามสุขซึ่งมี ๒ อย่างคือ วัตถุกามและกิเลสกาม โดยวัตถุกาม เป็นความสุขที่อาศัยวัตถุภายนอก คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ อันเป็นที่ชื่นชอบใจ เช่น บ้านเรือน รถ เครื่องลาด เครื่องห่ม ทาสี ทาส แพะ แกะ ไก่ สุกร ช้าง โค ม้า ลา นาทินเงิน ทอง บ้าน นิคมราชธานี รัฐ ประเทศ อันเป็นวัตถุเป็นที่ตั้งแห่งความใคร่ ส่วนกิเลสกามนั้นถือว่าเป็นที่ตั้งแห่งความมัวเมา ซึ่งเป็นความพอใจ เป็นราคา ความชอบใจรักใคร่ กามเสนาหา ความเร่าร้อนกาม ความหลงไหลกาม ความหมกมุ่นกาม กามท่วมใจ กามผูกใจ ความถื่อมั่นในกามนิเวรณ คือ กามฉันท์ กาม เป็นต้น ^{๒๗}

ความสุขของปุถุชนส่วนใหญ่และอริยบุคคล เช่น พระโสดาบัน และพระสกทาคามีเป็นความสุขระดับกามสุข แต่ก็ยังมีภิกษุบางท่านที่มีความสุขระดับสูงกว่ากามสุขคือ ความสุขระดับฌานสุข บุคคลที่มีความสุขระดับฌานสุขคือบุคคลที่หมั่นเจริญฌานภาวนา ทั้งกามสุขและฌานสุขล้วนแล้วแต่เป็นความสุขระดับโลกียสุข ความสุขที่ประณีตกว่าโลกียสุขคือโลกุตตรสุขหรือนิพพานสุขนั่นเองซึ่งนับเป็นความสุขที่ไม่ต้องอาศัยกาม ไม่ต้องพึ่งสิ่งเสพละเอียดจากภายนอก ผู้ที่เข้าถึงความสุขระดับนี้แล้วถึงแม้จะเห็นบุคคลอื่นมีความสุขพร้อมบริบูรณ์ กำลังเสพละเอียดความสุขอยู่ก็จะไม่รู้สึกอิจฉาบุคคลนั้นหรืออยากจะมีความสุขนั้นเลย เหมือนเทวดาที่เสวยทิพย์สุกมาเห็นมนุษย์เสพละเอียดที่ทราบกว่าจะไม่รู้สึกอิจฉาหรือนึกยินดีอยากได้ความสุขนั้นอีกเลย

ส่วนความสุขอีกประเภทหนึ่งซึ่งเป็นความสุขในระดับสูงสุดเรียกว่า “โลกุตตรสุข” หรือ “นิพพานสุข” เป็นความสุขที่เข้าถึงได้ยากที่สุดจึงต้องใช้เวลาและความเพียรพยายามมากที่สุดอาจต้องเวียนว่ายตายเกิดหลายภพหลายชาติจึงจะเข้าถึงความสุขประเภทนี้ได้ ประการสำคัญคือ การฝึกหัดพัฒนาจิตให้ปราศจากกิเลสตัณหาโดยสิ้นเชิงเท่านั้นจึงจะเข้าถึงได้ โลกุตตรสุขถือว่าเป็นความสุขในอุดมคติของพระพุทธศาสนา เป็นความสุขที่ยั่งยืนและไม่มีทุกข์เจือปน ดังพุทธพจน์ที่ว่า “นิพพานัง ปรมัง สุขัง” ^{๒๘} แปลว่า นิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง

^{๒๗} ที.ปา. ๑๑ / ๒๒๘ / ๒๒๘

^{๒๘} ขุ.ม. ๒๙/๒/๑ ; ๓๔/๓๑.

^{๒๙} ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕ / ๒๕ / ๓๕

๒.๔ มรรควิธีการเข้าถึงความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา

ในการปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงความสุขตามหลักพระพุทธศาสนานั้น มีวิธีการที่หลากหลายตามระดับขั้นของความสุขนับตั้งแต่ กามสุข โลภียสุข ฌานสุข ไปจนถึงโลกุตตรสุข และนิพพานสุข ในที่นี้จะกล่าวถึงมรรควิธีการเข้าถึงความสุขในแต่ละระดับ ดังนี้

๒.๔.๑ มรรควิธีแห่งกามสุข จากการศึกษาที่ผ่านมาทำให้เห็นชัดว่า ความสุขระดับกามสุขเป็นความสุขของสัตว์ผู้เกิดในอบายภูมิและมนุษย์ภูมิ ซึ่งสัตว์ในอบายภูมินั้นเป็นภพภูมิแห่ง ความทุกข์หรือความเสื่อมนั่นเอง ยกเว้นโอกาสได้เสพเสวยความสุขเท่ามนุษย์ ฉะนั้น ในที่นี้จึงหมายเอาเฉพาะกามสุขในมนุษย์ภูมิหรือมนุษย์โลกเป็นสำคัญซึ่งพระพุทธศาสนาถือว่า ความสุขระดับนี้มีมนุษย์สามารถแสวงหาได้ด้วยวิธีดังนี้

๑) ความสุขในระดับปัจเจก คือ กามสุขเฉพาะบุคคล หรือความสุขเฉพาะตัวที่มนุษย์แต่ละคนสามารถเสพเสวยได้ 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” ซึ่งเป็นความสุขที่เกิดจากกาม เช่น ความสุขจากการใช้ตามองสิ่งที่สวยงาม ใช้หูฟังเสียงที่ไพเราะ จับใจ ใช้จมูกดมกลิ่นที่หอมฉุย ใช้ลิ้นลิ้มรสชาติอาหารหรือของกินที่เอร็ดอร่อย และใช้ร่างกายสัมผัสกับสิ่งที่อ่อนนุ่ม น่าใคร่ น่าพอใจ ความสุขที่เกิดจากการใช้อายตนะในตัวบุคคลแต่ละคนสัมผัสกับอายตนะภายนอกหรือบุคคล สังคม สิ่งของ หรือสิ่งแวดล้อมภายนอก

มรรควิธีในการเสพกามคุณเพื่อเสวยกามสุขให้มีโทษน้อยที่สุด และเป็นประโยชน์ต่อการเรียนรู้ คือ การเสพหรือรับรู้ด้วยอย่างมีสติ รู้จักพิจารณาให้ถี่ถ้วนว่าสิ่งนั้นเป็นประโยชน์ต่อตนเองหรือเป็นโทษ หากสิ่งใดเป็นประโยชน์ ก็เสพหรือรับสิ่งนั้นด้วยสติปัญญา หากสิ่งใดมีโทษ ก็รู้จักอดทนอดกลั้น หลีกเลียงหรืองดเว้นจากสิ่งนั้นๆ หลักธรรมที่เป็นมรรควิธีในการเรียนรู้เพื่อเสพเสวยกามสุขในระดับปัจเจก ได้แก่ การประยุกต์หลักอปัสเสนธรรมที่เรียกว่า “อปัสเสนธรรม” หรือ “อุปนิสัย” (ธรรมเป็นดุจพนักพิง ธรรมเป็นที่อิงหรือพึ่งอาศัย) ได้แก่

(๑) สงขายกัม ปฏิวเสติ พิจารณาแล้วเสพอย่างหนึ่ง หมายถึง รู้จักคิดพิจารณาแล้วใช้สอยปัจจัย ๔ มีจิวร เป็นต้น และพึงเสพ (คบหา) บุคคลและธรรม ที่จำเป็นจะต้องเกี่ยวข้องและมีประโยชน์

(๒) สงขายกัม อธิวาเสติ พิจารณาแล้วอดกลั้นอย่างหนึ่ง หมายถึง รู้จักคิดพิจารณาแล้ว อดกลั้นต่อทุกขเวทนาต่างๆ มีความหนาว เป็นต้น และพึงรู้จักพิจารณาอดกลั้นต่อ อนิฏฐารมณ์ (อารมณ์ที่ไม่น่าปรารถนา) เช่น ความเกลียด เป็นต้น

(๓) สงขายกัม ปริวชเชติ พิจารณาแล้วบรรเทาอย่างหนึ่ง หมายถึง รู้จักคิดพิจารณาแล้วบรรเทาสิ่งที่เป็นโทษก่ออันตราย เช่น อุกุศลวิตก (ความตริก นึกคิดในทางชั่ว) มีกามวิตก เป็นต้น และความชั่วร้ายทั้งหลาย เกิดขึ้นแล้ว พึงรู้จักพิจารณาแก้ไข บำบัด หรือขจัดให้สิ้นไป

(๔) สงขายกัม ปฏิวินนเทติ พิจารณาแล้วเว้นอย่างหนึ่ง หมายถึง รู้จักคิดพิจารณาแล้ว เว้นเสียจากสิ่งที่เป็นโทษ ก่ออันตรายแก่ร่างกายและจิตใจ เช่น สัตว์ร้าย การพนัน สุราเมรัย เป็นต้น รู้จักคิดพิจารณาแล้ว หลีกเว้นเสีย^{๓๐}

^{๓๐}ท่านจัดเป็นธรรมข้อหนึ่งใน “อริยวาส” ธรรมเป็นเครื่องอยู่ของพระอริยเจ้า หรือธรรมเป็นเครื่องอยู่ของบุคคลผู้ปรารถนาความเป็นพระอริยเจ้า : ที.ปา. (บาลี) ๑๑/๓๔๘/๒๓๙, ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๔๘/๓๖๓-๓๖๕, ที.ปา.อ. (บาลี) ๓๐๘/๒๐๔ และใน พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๒๐๒-๒๐๓.

เมื่อบุคคลรู้จักพิจารณา ออกถีน บรรเทา และละเว้นในการเสพเสวยกามสุข ไม่ยึดติดในกามกิเลส มากเกินไป ก็จะสามารถควบคุมการเสพเสวยนั้นให้ดำรงอยู่ในทางที่เป็นประโยชน์และดีงาม ไม่เป็นโทษต่อตนเอง ครอบคร้ว และสังคมได้

๒) ความสุขในระดับครอบคร้ว ความสุขในครอบคร้วเป็นความสุขในสังคมเล็กที่ประกอบด้วยบิดา มารดา และบุตรธิดา ชีวิตครอบคร้ว พระพุทธศาสนาเรียกว่า “ฆราวาส” แปลว่า การอยู่ครองเรือน^{๗๑} ชีวิตชาวบ้านหมายถึง ผู้ครองเรือน คือ คฤหัสถ์^{๗๒} ความสุขในครอบคร้วมีวิธีการปฏิบัติ ดังนี้

(๑) ความสุขที่เกิดจากบุคคลในครอบคร้วมีคุณธรรม คำว่า “คุณธรรม” หมายถึง ธรรมที่เป็นคุณ เป็นความดีงาม เป็นสภาพที่เกื้อกูล^{๗๓} ที่ผู้ครองเรือน หรือผู้มีครอบคร้วควรมีไว้ หรือยึดถือไว้ในใจของตนเอง จะเรียกว่า สภาพะที่ติงามของจิตใจ หรือพื้นฐานทางจิตใจที่ติงามก็ได้ เนื่องจากคุณธรรมในทางพระพุทธศาสนามีมากมาย ดังนั้น ในที่นี้จักกล่าวถึงคุณธรรมที่เกี่ยวข้อง หรือเป็นประโยชน์กับชีวิตครอบคร้วโดยตรง ทำให้ชีวิตครอบคร้วมีความสุข ประกอบด้วย

๑) ฆราวาสธรรม คือ ธรรมสำหรับฆราวาส ธรรมสำหรับการครองเรือน หลักการครองชีวิตของคฤหัสถ์ มี ๔ ประการ คือ (๑) สัจจะ ความจริงใจ (๒) ทมะ ความข่มใจ (๓) ขันติ ความอดทน (๔) จาคะ เสียสละ มีน้ำใจต่อกัน^{๗๔}

๒) พรหมวิหารธรรม คือ ธรรมเครื่องอยู่อย่างประเสริฐธรรมประจำใจอันประเสริฐ ความประพฤติที่ประเสริฐบริสุทธิ์ หรือธรรมเครื่องอยู่ของท่านผู้มีคุณยิ่งใหญ่ เช่น บิดามารดา เป็นต้น จำแนกไว้ ๔ ประการ คือ (๑) เมตตา ความรักปรารถนาดีอยากให้เขามีความสุข (๒) กรุณา ความสงสาร คิดช่วยให้พ้นทุกข์ (๓) มุทิตา ความยินดี ในเมื่อผู้อื่นอยู่ดีมีสุข (๔) อุเบกขา ความวางใจเป็นกลาง พิจารณาเห็นด้วยปัญญา ไม่เอนเอียงด้วยรักและด้วยชัง^{๗๕}

๓) สังคหัตถ์ คือ คุณธรรมที่เป็นเครื่องผูกพันน้ำใจกันและกัน ระหว่างบุคคลในครอบคร้ว มี ๔ ประการ คือ (๑) ทาน การให้ (๒) ปิยวาจา หรือ เปยยวัชชะ วาจาเป็นที่รัก (๓) อุตถจริยา การประพฤติประโยชน์ (๔) สมานตตตา การวางตนสม่ำเสมอ^{๗๕} ฯลฯ

หลักธรรมนี้เป็นเพียงตัวอย่างคุณธรรมบางข้อสำหรับครอบคร้วเท่านั้น คุณธรรมเหล่านี้เมื่อมีอยู่ในจิตใจของบุคคลในครอบคร้วใด ก็ย่อมทำให้เขาปฏิบัติหน้าที่ของตนเองได้อย่างถูกต้องดีงาม เป็นประโยชน์ต่อบุคคลที่ตนรัก เช่น บิดามารดาก็ปฏิบัติหน้าที่ของตนไม่บกพร่อง บุตรธิดาก็ปฏิบัติหน้าที่ได้อย่างถูกต้อง เมื่อนั้นความสุขภายในครอบคร้วย่อมเกิดขึ้น

^{๗๑} อ.จ.ตฤก. (ไทย) ๒๑/๑๙๘/๓๐๗.

^{๗๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๓๙.

^{๗๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๑.

^{๗๔} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๒๔๖/๓๕๔, และดูประกอบ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๑๑๓-๑๑๔.

^{๗๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๒๗/๒๕๖, และดูประกอบ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๑๒๔-๑๒๕.

^{๗๖} อ.จ.ตฤก. (ไทย) ๒๑/๓๒/๕๑.

(๒) ความสุขที่เกิดจากบุคคลในครอบครัวมีจริยธรรม คำว่า “จริยธรรม” หมายถึง ธรรมที่เป็นข้อประพฤติปฏิบัติ^{๗๗} ความดีงามที่ ควร หรือ พึง ประพฤติปฏิบัติต่อกันเป็นการนำหลักคุณธรรม ที่มีอยู่ในจิตใจไปสู่การปฏิบัติหรือที่เราเรียกว่า “หน้าที่” ที่บุคคลในครอบครัวพึงปฏิบัติต่อกัน หลักจริยธรรม เหล่านี้ในทางพระพุทธศาสนาได้แสดงไว้มากมาย แต่ในที่นี้จักกล่าวถึงหน้าที่ของบิดามารดา สามิภรรยา และ บุตรธิดาซึ่งเป็นสมาชิกในครอบครัวที่จะสร้างความสุขให้เกิดขึ้นโดยใช้หลักทศ ๖ ได้แก่

๑) หน้าที่ของสามี พระพุทธศาสนาถือว่า “สามีที่ดี” มีหน้าที่ที่จะต้องปฏิบัติต่อภรรยา ๕ ประการ คือ (๑) ให้เกียรติยกย่อง (๒) ไม่ดูหมิ่น (๓) ไม่ประพฤตินอกใจ (๔) มอบความเป็นใหญ่ให้ (๕) ให้ เครื่องแต่งตัว^{๗๘}

๒) หน้าที่ของภรรยา พระพุทธศาสนาถือว่า “ภรรยาที่ดี” มีหน้าที่ที่จะต้องปฏิบัติต่อสามี ๕ ประการ คือ (๑) จัดการงานดี (๒) สงเคราะห์คนข้างเคียงดี (๓) ไม่ประพฤตินอกใจ (๔) รักษาทรัพย์ที่สามี หามาได้ (๕) ขยันไม่เกียจคร้านในกิจทั้งปวง^{๗๙}

๓) หน้าที่ของบิดามารดา พระพุทธศาสนาถือว่า “บิดามารดาที่ดี” มีหน้าที่ที่จะต้องปฏิบัติ ต่อบุตรธิดาของตนเอง ๕ ประการ คือ (๑) ห้ามไม่ให้ทำความชั่ว (๒) ให้ตั้งอยู่ในความดี (๓) ให้ศึกษาศิลปวิทยา (๔) หารายหา (สามี) ที่สมควรให้ (๕) มอบทรัพย์สมบัติให้ในเวลาอันสมควร^{๘๐}

๔) หน้าที่ของบุตรธิดา พระพุทธศาสนาถือว่า “บุตรธิดาที่ดี” มีหน้าที่ที่จะต้องปฏิบัติต่อ บิดามารดาของตน ๕ ประการ คือ (๑) ท่านเลี้ยงเรามา เราจักเลี้ยงท่านตอบ (๒) จักทำกิจของท่าน (๓) จัก ดำรงวงศ์ตระกูล (๔) จักประพฤติตนให้เหมาะสมที่จะเป็นทายาท (๕) เมื่อท่านล่วงลับไปแล้ว ทำบุญอุทิศให้ ท่าน ฯลฯ

เมื่อบุคคลในครอบครัวสามารถปฏิบัติหน้าที่ของตนเองได้อย่างถูกต้องและสมบูรณ์ ความสุขใน ครอบครัวย่อมเกิดขึ้นได้ มรรควิธีเหล่านี้ เป็นแนวทางในการปฏิบัติเพื่อสร้างความสุขในครอบครัวให้เกิดขึ้น ซึ่งบุคคลใดบุคคลหนึ่งเพียงผู้เดียวจะกระทำให้เกิดขึ้นมิได้ แต่ทุกคนในครอบครัวจะต้องร่วมกันกระทำหรือ สร้างสรรค์ความสุขให้เกิดขึ้นในรูป เสียสละ รส และสัมผัส คู่กับศีลข้อที่ ๓, (๔) สัจจะ ความสัตย์ ความ ซื่อตรง คู่กับศีลข้อที่ ๔, (๕) สติสัมปชัญญะ ความระลึกได้และรู้ตัวอยู่เสมอ คือ ผิดคนให้รู้จักยังคิด รู้สึกตัว เสมอว่า สิ่งใดควรทำ สิ่งใดไม่ควรทำ ระวังมิให้เป็นคนมัวเมาประมาท คู่กับศีลข้อที่ ๕, นอกจากนี้ เบญจธรรม ข้อ ๒ บางแห่งเป็น “ทาน” การแบ่งปันเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ข้อ ๓ บางแห่งเป็น “สทวารสันโดษ” ความพอใจด้วย ภรรยาของตน ข้อ ๕ บางแห่งเป็น “อภัยมาทะ” ความไม่ประมาท เบญจธรรมนี้อาจารย์รุ่นหลังท่านผู้เป็น หมวดธรรมขึ้นภายหลัง จึงแปลกันไปบ้าง เมื่อว่าโดยที่มาหัวข้อเหล่านี้ ส่วนใหญ่ประมวลได้จากความท่อน ท้ายของกุศลกรรมบถข้อต้นๆ

^{๗๗} ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๕๒, (กรุงเทพมหานคร : นานมีบุ๊คส์พับ ลิเคชั่นส์, ๒๕๕๖), หน้า ๒๙๑.

^{๗๘} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๖๘/๒๑๔.

^{๗๙} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๖๘/๒๑๔.

^{๘๐} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๖๗/๒๑๒-๒๑๓.

^{๘๑} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๖๗/๒๑๒-๒๑๓.

๓. ความสุขในระดับสังคม สังคมถือว่าเป็นครอบครัวใหญ่ ที่ประกอบด้วยครอบครัวเล็กๆ หลายๆ ครอบครัว หรือประกอบด้วยสังคมเล็กๆ หลายๆ สังคม ประกอบกันขึ้น เป็นสังคมที่มีลักษณะซับซ้อน และมีสมาชิกเป็นจำนวนมาก ซึ่งสมาชิกแต่ละกลุ่ม แต่ละครอบครัว ต่างก็มีลักษณะที่แตกต่างกันออกไป พระพุทธศาสนามีมรรควิธีเพื่อสร้างความสงบสุขหรือสันติภาพในสังคม ดังนี้

(๑) มรรควิธีแห่งความสมัครสมานสามัคคี ในสังคมใดก็ตามที่บุคคลในสังคมมีความพร้อมเพรียง สมัครสมานสามัคคีกัน ในการกระทำกิจกรรมต่างๆ อย่าง ย่อมทำให้สังคมนั้นๆ เจริญก้าวหน้า และมีความสุข ดังพระพุทธเจ้าตรัสว่า “ความพร้อมเพรียงของหมู่คณะ (สงฆ์) เป็นเหตุให้เกิดสุข” ^{๔๒} ดังนั้น บุคคลในสังคมจะมีความสมัครสมานสามัคคีกันได้จะต้องปฏิบัติต่อกันด้วยหลัก “สาราณียธรรม” คือ ธรรมที่ทำให้เกิดความสามัคคี หรือหลักการอยู่ร่วมกันในสังคม แบ่งออกเป็น ๖ วิธีปฏิบัติ คือ ^{๔๓}

(๑) เมตตาทายกรรม ทายกรรมที่พึงทำประกอบด้วยจิตที่มีเมตตาทั้งต่อหน้าและลับหลัง คือ ช่วยเหลือกิจธุระของผู้ร่วมหมู่คณะด้วยความเต็มใจ แสดงกิริยาอาการสุภาพ เคารพนับถือกันทั้งต่อหน้าและลับหลัง

(๒) เมตตาจารีกรรม วชิกรรมที่พึงทำประกอบด้วยจิตที่มีเมตตาทั้งต่อหน้าและลับหลัง คือ ช่วยบอกแจ้งสิ่งที่เป็นประโยชน์ สั่งสอน แนะนำตักเตือนด้วยความหวังดี กล่าววาจาสุภาพ แสดงความเคารพนับถือกันทั้งต่อหน้าและลับหลัง

(๓) เมตตาโมกกรรม มโนกรรมที่พึงทำประกอบด้วยจิตที่มีเมตตาทั้งต่อหน้าและลับหลัง ตั้งจิตปรารถนาดี คิดทำสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่กัน มองกันในแง่ดี มีหน้าตายิ้มแย้มแจ่มใสต่อกัน

(๔) สาธารณโภคิตา บริโภคโดยไม่แบ่งแยก คือ ไม่แบ่งแยกบุคคลโดยคิดว่า “จะให้แก่คนนั้น ไม่ให้แก่คนนี้” ทุกคนมีสิทธิที่จะได้รับการแบ่งปันอย่างเสมอภาคและเท่าเทียมกัน และเมื่อได้สิ่งใดมาโดยชอบธรรม แม้เป็นของเล็กน้อยก็ไม่หวงไว้ผู้เดียว นำมาแบ่งปันเฉลี่ยแจกจ่ายให้ทุกคนได้มีส่วนร่วมใช้สอยบริโภคทั่วกัน

(๕) สีสสามัญญตา มีศีลบริสุทธิ์เสมอกันกับเพื่อนพรหมจรรย์ทั้งหลายทั้งต่อหน้าและลับหลัง คือ มีความประพฤติสุจริตดีงาม ถูกต้องตามกฎหมาย กฎระเบียบวินัย ขนบธรรมเนียมประเพณีต่างๆ เช่นเดียวกับเพื่อนในสังคม ไม่ทำตนให้เป็นที่น่ารังเกียจของหมู่คณะ

(๖) ทิฐีสสามัญญตา มีความเห็นถูกต้อง ดีงามเสมอกันกับเพื่อนพรหมจรรย์ทั้งหลายทั้งต่อหน้าและลับหลัง คือ มีความเห็นชอบร่วมกัน ตรงกัน สนับสนุนหรือส่งเสริมต่อความคิดเห็นกันและกัน ในหลักการที่จะนำไปสู่ความสันติสุขหรือปัญหาต่างๆ ในสังคม

๒) มรรควิธีแห่งการไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น คำว่า “ไม่เบียดเบียน” นี้หมายถึง การกระทำที่ไม่มีผลให้เกิดความทุกข์ หรือความเดือดร้อนให้แก่ตนเองและผู้อื่น ซึ่งหลักการสำคัญที่เป็นพื้นฐานของการไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่นในทางพระพุทธศาสนา ได้แก่ “หลักเบญจศีลเบญจธรรม” มีรายละเอียดดังนี้

^{๔๒} วิ.จ. (ไทย) ๗/๓๕๔/๒๑๗.

^{๔๓} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๒๔/๓๒๑-๓๒๒, อจ.ฉก.ก. (ไทย) ๒๒/๑๒/๔๒๗, และดูรายละเอียดเพิ่มเติมใน พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๒๐๐-๒๐๑.

(๑) **หลักเบญจศีล หรือ ศีล ๕** เป็นข้อปฏิบัติสำหรับการละเว้นจากการกระทำที่ก่อให้เกิดความทุกข์หรือความเดือดร้อนต่อตนเองและสังคม มีหลักการสำคัญ ๕ ประการ คือ (๑) ปาณาติปาตา เวรมณี เจตนางดเว้นจากการฆ่าสัตว์ (๒) อทินนาทานา เวรมณี เจตนางดเว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เจ้าของเขามีได้ให้ (๓) กามสุมิฉฉาจารา เวรมณี เจตนางดเว้นจากการประพฤติดิฉินในกาม (๔) มุสาวาทา เวรมณี เจตนางดเว้นจากการพูดเท็จ และ (๕) สุราเมรยมัชชขมาทัฏฐานา เวรมณี เจตนางดเว้นจากการเสพของมีนเมา คือ สุราและเมรัย อันเป็นเหตุแห่งความประมาท จะเห็นว่า หลักการทั้ง ๕ ข้อนี้ตั้งแต่ข้อ ๑ ถึง ข้อ ๔ เป็นหลักการที่ป้องกันการกระทำที่ก่อให้เกิดการเบียดเบียนหรือก่อความทุกข์ความเดือดร้อนให้แก่บุคคลอื่นในสังคม เช่น ข้อแรก งดเว้นจากการฆ่าสัตว์ เน้นหลักการไม่เบียดเบียนชีวิตมนุษย์และสัตว์ ข้อที่สอง งดเว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เจ้าของเขามีได้ให้ เน้นการไม่เบียดเบียนและทำลายทรัพย์สินสมบัติและของมีค่าที่มีเจ้าของหวงแหน ข้อที่สาม งดเว้นจากการประพฤติดิฉินในกาม เน้นการไม่เบียดเบียนสามีหรือภรรยา บุตรหรือธิดาของบุคคลอื่น และข้อสี่งดเว้นจากการพูดเท็จ เน้นการไม่เบียดเบียนบุคคลอื่นทางวาจา ส่วนข้อสุดท้าย งดเว้นจากการเสพของมีนเมา เน้นการไม่เบียดเบียนสุขภาพของตนเองเป็นหลักสำคัญ

(๒) **เบญจธรรม หรือ ธรรม ๕** คำว่า “เบญจธรรม” คือ ธรรม ๕ อย่างนี้ปรากฏเฉพาะในอรรถกถาเท่านั้น ส่วนพระไตรปิฎกเรียกว่า “กัลยาณธรรม” หมายถึง ธรรมดี หรือธรรมที่สะอาด เพราะกำจัดธรรมที่ไม่สะอาดมีรากะเป็นต้น โดยทั่วไปใช้ในความหมายกว้าง คือ กุศลกรรม หรือ กุศลธรรม แต่ในคัมภีร์ชั้นหลังใช้ในความหมายที่แคบโดยหมายถึง “เบญจธรรม” หรือเรียกเต็มๆ ว่า “เบญจกัลยาณธรรม” หมายถึง ธรรม ๕ อย่าง หรือธรรมอันดีงาม ๕ อย่างคู่กับเบญจศีล เป็นธรรมเกื้อกูลแก่การรักษาเบญจศีล ผู้รักษาเบญจศีลควรมีไว้ประจำใจ มี ๕ ประการคู่กับเบญจศีล ดังนี้ (๑) เมตตาและกรุณา ความรักใคร่ปรารถนาให้มีความสุขความเจริญ และความสงสารคิดช่วยให้พ้นทุกข์ คู่กับศีลข้อที่ ๑, (๒) สัมมาอาชีวะ การหาเลี้ยงชีพในทางสุจริต คู่กับศีลข้อ ๒ (๓) กามสังวร ความสังวรในกาม ความสำรวม ระวัง รู้จักยับยั้งควบคุมตนเองในทางกามารมณ์ ไม่ให้หลงไหล

(๓) **มรรควิธีแห่งความเจริญก้าวหน้าของสังคม** สังคมจะเจริญก้าวหน้าไม่เสื่อมถอยบุคคลในสังคมจะต้องดำรงมั่นในอธิปไตยธรรม คือ ธรรมอันไม่เป็นที่ตั้งแห่งความเสื่อม เป็นไปเพื่อความเจริญฝ่ายเดียวสำหรับหมู่ชนหรือสังคมจำแนกออกเป็น ๗ ประการ คือ (๑) หมั่นประชุมกันเนื่องนิตย์ (๒) พร้อมเพรียงกันประชุม พร้อมเพรียงกันเลิกประชุม และพร้อมเพรียงกันทำกิจที่พึงทำ (๓) ไม่บัญญัติสิ่งที่มีได้บัญญัติไว้ ไม่ล้มล้างสิ่งที่ยุติไว้แล้ว และถือปฏิบัติมั่นในหลักการที่วางไว้เดิม (๔) เคารพและเชื่อฟังผู้ใหญ่ (๕) ปกป้องคุ้มครองเด็ก สตรี และคนชรา ไม่ข่มเหง อดคร่ำขื่นใจ (๖) ดูแล ปกป้อง บูชา บูชนียสถาน บูชนียวัตถุ และอนุสาวรีย์ต่างๆ เป็นอย่างดี (๗) ให้การดูแล รักษา คุ้มครอง ป้องกัน และให้การอุปถัมภ์บำรุงต่อบรรพชิตหรือชนกบวชทั้งหลาย^{๔๗}

^{๔๔} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๑๕/๓๐๒-๓๐๓, อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๗๐๓/๔๔๗.

^{๔๕} อจ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๒๐๗-๒๑๐/๓๒๗-๓๓๑.

^{๔๖} อจ.ทุก.อ. (บาลี) ๒/๔๙/๕๕, อจ.จตุกก.อ. (บาลี) ๒/๗๘/๓๖๑, อจ.จตุกก.ฎีกา ๒/๗๘/๓๙๓, อ้างในเชิงอรรถที่ ๑ อจ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๙๑/๑๓๙; อีกอย่างหนึ่ง คำว่า “เบญจธรรม” หรือ “เบญจกัลยาณธรรม” นี้ไม่ปรากฏในพระไตรปิฎก แต่ปรากฏในคัมภีร์ชั้นหลังในอรรถกถาและฎีกา ซึ่งท่านผู้เป็นหมวดธรรมขึ้นภายหลัง จึงทำให้แปลกกันไปบ้าง แต่เมื่อว่าโดยที่มาส่วนใหญ่ ประมวลได้จากความท่อนท้ายของกุศลกรรมบถข้อต้นๆ :- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, หน้า ๑๗๕-๑๗๖.

^{๔๗} อจ.สตุตค. (ไทย) ๒๓/๒๑/๓๑-๓๑

จากหลักการเหล่านี้จะเห็นว่า มรรควิธีหรือข้อปฏิบัติที่จะก่อให้เกิดความสุขในระดับความสุขแก่บุคคล สามารถจำแนกออกเป็น ๓ ระดับ และ ๓ มรรควิธี คือ

(๑) ระดับปัจเจก คือ ความสุขเฉพาะบุคคล มีมรรควิธีคือ การได้เห็นรูป ฟังเสียง ดมกลิ่น ลิ้มรส และสัมผัส ในสิ่งที่ตนพอใจ ชอบใจ และต้องการ โดยอาศัยหลักการเสพออย่างมีสติ ที่เรียกว่า “อภิสเสนธรรม” คือ พิจารณาแล้วจึงเสพ รู้จักอคถ์ รู้จักบรรเทา และรู้จักละเว้นในการเสพ

(๒) ระดับครอบครัว คือ ความสุขในครอบครัว มีมรรควิธีคือ ในแง่คุณธรรม สมาชิกทุกคนในครอบครัวมีคุณธรรมประจำใจ ได้แก่ ฆราวาสธรรม พรหมวิหาร ๔ และสังคหวัตถุ ๔ ส่วนในแง่จริยธรรม สมาชิกทุกคนในครอบครัวปฏิบัติหน้าที่ของตนเองให้สมบูรณ์ เป็นพ่อแม่ปฏิบัติหน้าที่พ่อแม่ให้สมบูรณ์ เป็นสามีภรรยาปฏิบัติหน้าที่สามีภรรยาให้สมบูรณ์ เป็นบุตรธิดาปฏิบัติหน้าที่บุตรธิดาให้สมบูรณ์

(๓) ระดับสังคม คือ ความสุขในสังคมที่มีบุคคลหลายๆ ครอบครัวรวมกัน ตลอดจนถึงประเทศชาติ มรรควิธีคือ การปฏิบัติตามหลักสาราณียธรรม ๗, เบญจศีลเบญจธรรม, และอธิปไตยธรรม ๗, ซึ่งหลักธรรมเหล่านี้ล้วนเป็นหลักธรรมสำหรับการสร้างบรรยากาศแห่งความสงบสุข สมัคสมานสามัคคี และเจริญก้าวหน้าในสังคม ทำให้สังคมและชุมชนเข้มแข็ง

๒.๔.๒ มรรควิธีแห่งทิพย์สุข ทิพย์สุข ความสุขอันเป็นทิพย์ ความสุขในสวรรค์ หรือความสุขของเทวดา เป็นความสุขที่เหนือกว่าความสุขของมนุษย์ ความสุขของเทวดานี้มีมรรควิธีในการปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงความสุขประเภทนี้ดังนี้

๑) ธรรมที่ทำให้บุคคลเป็นเทวดาในโลก ธรรมที่ทำให้บุคคลเป็นเทวดาในโลกนี้และโลกหน้า เรียกว่า “เทวธรรม” (ธรรมของเทวดา) แบ่งออกเป็น ๓ ประการ คือ ทิри ความละอาย บาบ, โอตตปะ ความกลัวบาป และสุกกธรรมหรือกุศลกรรมบถ^{๔๔} ซึ่งธรรมทั้ง ๓ ประการนี้เรียกว่า “เทวมรรค” คือ หนทางปฏิบัติไปสู่ความเป็นเทวดา มีรายละเอียดดังนี้^{๔๕}

(๑) **ทิรี ความละอายแก่ใจ** คือ ความละอายต่อสิ่งที่ควรละอาย ได้แก่ บาบ ความชั่วหรืออกุศลต่างๆ มีกายทุจริต (การทำความชั่วทางกาย) วจิตทุจริต (การทำความชั่วทางวาจา) และมโนทุจริต (การทำความชั่วทางใจ) กล่าวง่ายๆ คือ มีจิตใจที่ประกอบด้วยความละอาย ความเกลียด ความรังเกียจ ขยะแขยง หรือสะอิดสะเอียนต่อบาบ ความชั่ว หรืออกุศลต่างๆ ทิรีเกิดขึ้นโดยมีสมุฏฐานจากภายในตน ดังนี้ (๑) นึกถึงชาติ เช่นคิดว่า การกระทำความชั่วนี้ไม่ใช่การกระทำของคนผู้มีชาติเจริญ แต่เป็นการกระทำของคนผู้มีชาติต่ำ เช่น ชาวประมง เป็นต้น ผู้เจริญเช่นเราไม่ควรกระทำความชั่วนั้นเลย นึกได้อย่างนี้แล้วจึงงดเว้นบาปได้ ชื่อว่าทิรีเกิดขึ้นแล้ว (๒) นึกถึงวัย เช่นคิดว่า การกระทำความชั่วนั้นเป็นกรรมที่คนหนุ่มสาวผู้ประมาทกระทำกัน คนที่ตั้งอยู่ในวัยสูงเช่นเราจึงไม่ควรประมาท ไม่ควรกระทำความชั่วนั้น เมื่อคิดได้เช่นนี้ แล้วจึงงดเว้นบาปได้ ชื่อว่าทิรีเกิดขึ้นแล้ว (๓) นึกถึงความเป็นผู้กล้า เช่นคิดว่า การกระทำความชั่วนี้เป็นการกระทำของผู้ที่มีกำลังอ่อนแอ คนที่แข็งแรงสมบูรณ์เช่นเรา ไม่ควร กระทำความชั่วนั้น แล้งจึงงดเว้นจากบาป ชื่อว่าทิรีเกิดขึ้นแล้ว และ (๔) นึกถึงความเป็นผู้คงแก่เรียน

^{๔๔} อจ.ทก. (ไทย) ๒๐/๘-๙/๖๓, ข.ชา. (ไทย) ๒๗/๖/๓, และ ม.ม. (บาลี) ๑๒/๔๔๑/๓๙๐-๓๙๑, อจ.ทก. (บาลี) ๒๐/๘-๙/๕๑-๕๒, อจ.ทสก. (บาลี) ๒๔/๑๗๖/๒๑๖-๒๒๑, อ้างใน เขิงอรรถที่ ๒ ข.ม. (ไทย) ๒๔/๑๐๓/๓๑๘.

^{๔๕} อจ.ทก.อ. (ไทย) ๓๓/๓๐๓, ที.ม.อ. (ไทย) ๑๓/๓๕๖, ที.ป.อ. (ไทย) ๑๖/๒๗๗, ข.อ.อิ.อ. (ไทย) ๔๕/๒๙๒-๒๙๗, และดูรายละเอียดเพิ่มเติมใน ปัญญา ใช้บางยาง และคณะ (ผู้เรียบเรียง), ธรรมอธิบายหลักธรรมในพระไตรปิฎก : อธิบายหลักธรรมสำหรับชาวพุทธ นักธรรมชั้นตรี ชั้นโท ชั้นเอก สมบูรณ์แบบ, หน้า ๒๗๗.

เช่นคิดว่า การกระทำความชั่วนี้เป็นการกระทำของอันธพาล ผู้ไม่มีการศึกษา มิใช่การกระทำของบัณฑิตผู้คงแก่เรียนเช่นเรา แล้วจึงงดเว้นจากบาป ชื่อว่าหิริเกิดขึ้นแล้ว

(๒) **โศตตปปะ ความเกรงกลัว** คือ ความสะดุ้งกลัวด้วยสิ่งทีควรสะดุ้งกลัว ได้แก่ บาป ความชั่ว หรือ อกุลลต่างๆ กล่าวคือ มีจิตใจประกอบไปด้วยความเกรงกลัว สะดุ้งกลัวต่อบาปหรือความชั่วทั้งหลาย เพราะเห็นโทษภัยของบาป อกุลลว่าเป็นโทษภัยที่น่ากลัว แล้วงดเว้น ไม่กระทำความชั่ว โศตตปปะนี้เกิดขึ้นโดยอาศัยเหตุให้เกิดความกลัว ได้แก่ (๑) อตตานุวาทภัย กลัวถูกตีเตียนตน คือ การที่ตนเองยังต้องตำหนิตนเองได้ ไม่อาจ ยกโทษให้กับตนเองได้ ไม่ยอมรับการกระทำนั้น แม้เวลาจะล่วงเลยไปนานแล้วก็ตาม ภัยข้อนี้ท่านจัดโดยไม่ได้นึกถึงส่วนที่เป็นคุณสมบัติของตน เช่น ้วย ชาติ เป็นต้น (๒) ปรานูวาทภัย กลัวผู้อื่นตีเตียนตน คือ กลัวการตำหนิตนจากบุคคลอื่น หรือจากบุคคลอื่นเป็นที่รักของตน เป็นต้น (๓) ทัมพภัย กลัวถูกกลองอาญา และ (๔) ทุคตติภัย กลัวตกนรก

(๓) **สูกกรรรม** คือ ธรรมฝ่ายขาว จัดเป็นชื่อของหิริและโศตตปปะ ได้แก่ สุจริตในไตรทวาร กล่าวคือ (๑) ภายสุจริต ๓ ได้แก่ ไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักทรัพย์ ไม่ประพฤตผิดในกาม (๒) วจีสุจริต ๔ ได้แก่ ไม่พูดเท็จ ไม่พูดส่อเสียด ไม่พูดคำหยาบ ไม่พูดพ้อเจ้อ (๓) มโนสุจริต ๓ ได้แก่ ไม่เพ่งเล็งอยากได้ของผู้อื่น ไม่มีจิตคิดพยาบาท มีความเห็นชอบ

ธรรมทั้ง ๓ ประการนี้ชื่อว่า “ธรรมของเทวดา” หรือ “ธรรมที่เป็นหนทางทำให้คนเป็นเทวดา” ที่เรียกว่า “มนุสสเทโว” คือ ผู้ที่มีร่างกายเป็นมนุษย์แต่มีจิตใจเป็นเทวดา ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “...บุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยหิริและโศตตปปะ ตั้งมั่นอยู่ในสูกกรรรม (กุลลธรรม) เป็นผู้สงบระงับเป็นคนดีงามท่านเรียกว่า ผู้มีเทวธรรม ในโลก..” ^{๙๐}

๒) **กรรมกิริยาที่ทำให้บุคคลไปเกิดเป็นเทวดาเสวยทิพยสุข** การกระทำที่ทำให้บุคคลไปเกิดในสวรรค์หรือเกิดเป็นเทวดา เพื่อเสวยทิพยสุขบนสวรรค์ ตามหลักอนุพพิทกา คือ ทาน ศีล และสวรรค์ ^{๙๑} นั่นก็คือในอนุพพิทกากล่าวถึงการกระทำความดีตั้งแต่เบื้องต้น คือ การให้ทาน ที่สูงขึ้นมา คือ การรักษาศีล ซึ่งความดีทั้งสองประการนี้จะทำให้บุคคลผู้บำเพ็ญไปสู่สวรรค์ เสวยทิพยสุขของเทวดา ซึ่งเป็นอนุพพิทกาข้อต่อมา ทานและศีลจึงเป็นปัจจัยให้บุคคลไปสู่สวรรค์ตามหลักการนี้ นอกจากนี้สวรรค์ที่เป็นทิพยสุขของเทวดามี ๑๐ ประการ คือ (๑) อายุที่เป็นทิพย์ (๒) วรรณะที่เป็นทิพย์ (๓) สุขที่เป็นทิพย์ (๔) ยศที่เป็นทิพย์ (๕) อธิปไตยที่เป็นทิพย์ (๖) รูปที่เป็นทิพย์ (๗) เสี่ยงที่เป็นทิพย์ (๘) กลิ่นที่เป็นทิพย์ (๙) รสที่เป็นทิพย์ (๑๐) โภกฐัพพะที่เป็นทิพย์ ^{๙๒} ทิพยสุขของเทวดาเหล่านี้จัดเป็นทิพยสุขที่ยังเกลือกกลัวด้วยกาม และนอกจากทานและศีลดังกล่าวแล้วหนทางไปสู่สวรรค์ หรือไปเสวยทิพย สุขบนสวรรค์โดยทั่วไปพระพุทธศาสนาเรียกชื่อโดยรวมๆ ว่า “บุญ” แปลว่า ความดี กรรมดี เครื่องชำระสันดาน กุศลกรรม ความสุข กุศลธรรม นอกจากนี้หากบุญหมายถึงกุศลมักหมายถึงโลกียกุศล คือ ความดีที่ประกอบด้วยอุปธิ คือ เกี่ยวข้องกับสิ่งทีปรารถนากันในหมู่มวลมนุษย์ เช่น โภกสมบัติ เป็นต้น ^{๙๓} พระพุทธศาสนาถือว่า บุญเป็นหนทางไปสู่สวรรค์ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสตอบเทวดาว่า

“...ชนเหล่าใดปลุกสวนอันน่ารักนรมย์
ปลูกป่า สร้างสะพาน ขุดสระน้ำ บ่อน้ำ
และให้ที่พักอาศัยบุญย่อมเจริญแก่ชนเหล่านั้น
ทั้งกลางวันและกลางคืนตลอดกาลทุกเมื่อ
ชนเหล่านั้นดำรงอยู่ในธรรม สมบูรณ์ด้วยศีลแล้ว
ย่อมไปสู่สวรรค์อย่างแน่นอน...” ^{๙๔}

^{๙๐} ขุ.ชา. (ไทย) ๒๗/๖/๓.

^{๙๑} อนุพพิทกา คือ ธรรมเทศนาที่แสดงเนื้อความลุ่มลึกลงไปโดยลำดับ เพื่อขัดเกลาอัธยาศัยของผู้ฟังให้ประณีตขึ้นไปเป็นขั้น ๆ จนพร้อมที่จะทำความเข้าใจในธรรมส่วนปรมัตถ์ ได้แก่ (๑) ทานกถา เรื่องทาน (๒) ศีลกถา เรื่องศีล (๓) สัคคกถา เรื่องสวรรค์ (๔) กามาทินวาทกถา เรื่องโทษ ความต่ำทราม ความเศร้าหมองแห่งกาม (๕) เนกขัมมานิสังสกถา เรื่องอานิสงส์แห่งการออกจากกาม :- ที.ม. (ไทย) ๑๐/๗๕/๔๒, ที.สี.อ. (บาลี) ๒๔๘/๒๕.

^{๙๒} อ.จ.อ. (ไทย) ๒๓/๓๖/๒๕๕.

^{๙๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๑๘๒-๑๘๓.

^{๙๔} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๔๗/๖๑.

การกระทำที่จัดเป็นบุญ พระพุทธศาสนาเรียกว่า “บุญกิริยาวัตถุ” โดยคำว่า “บุญกิริยา” หมายถึง การตั้งใจบำเพ็ญบุญ ส่วน “วัตถุ” หมายถึง ที่ตั้ง หรือเหตุให้เกิดอานิสงส์ต่างๆ ดังนั้น “บุญกิริยาวัตถุ” จึงหมายถึง การบำเพ็ญบุญอันเป็นเหตุให้เกิดอานิสงส์^{๙๕} ในพระไตรปิฎกจำแนกเป็น ๓ ประเภท คือ (๑) ทานมัย บุญที่สำเร็จด้วยทาน (๒) สีลมัย บุญที่สำเร็จด้วยศีล (๓) ภาวนามัย บุญที่สำเร็จด้วยภาวนา^{๙๖} แต่ใน สมังควลลิวาสินีอรรถกถาที่ขนิภาย ปาฎิการรค แบ่งบุญกิริยาวัตถุเป็น ๑๐ ประการ โดยเพิ่มเข้ามาอีก ๗ ประการ คือ (๑) อปจายนมัย บุญที่สำเร็จด้วยความเคารพยำเกรง (๒) เวยยาวัจจมัย บุญที่สำเร็จด้วยการชวนชววย (ช่วยทำกิจของผู้อื่น) (๓) ปัตติทานมัย บุญที่สำเร็จด้วยการให้ส่วนบุญ (๔) ปัตตานุโมทนามัย บุญที่สำเร็จด้วยการอนุโมทนาส่วนบุญ (๕) อัมมเทสนามัย บุญที่สำเร็จด้วยการแสดงธรรม (๖) อัมมัสสวนมัย บุญที่สำเร็จด้วยการฟังธรรม (๗) ติฎฐชุกัมมัย บุญที่สำเร็จด้วยการทำความเห็นให้ตรง ถึงกระนั้นบุญกิริยาวัตถุทั้ง ๗ ประการนี้สงเคราะห์เข้าไปในบุญกิริยาวัตถุ ๓ ประการนั่นเอง โดยที่อปจายนมัย กับ เวยยาวัจจมัย สงเคราะห์เข้าไปในสีลมัย ส่วนปัตติทานมัย กับ ปัตตานุโมทนามัย สงเคราะห์เข้าไปในทานมัย และอัมมเทสนามัย กับ อัมมัสสวนมัย สงเคราะห์เข้าไปในภาวนามัย สำหรับติฎฐชุกัมมัยสามารถสงเคราะห์เข้าได้ทั้ง ๓ อย่าง คือ ทานมัย สีลมัย และภาวนามัย^{๙๗} ดังนั้นการกระทำที่ทำให้บุคคลได้เสวยทิพยสุขตามหลักบุญกิริยาวัตถุจึงแบ่งออกเป็น ๑๐ วิธี ดังนี้

^{๙๕} อ.อรรถก.อ. (บาลี) ๓/๓๖/๒๕๖-๒๕๗, อ.อรรถก.ฎีกา (บาลี) ๓/๓๖/๒๕๒-๒๕๓, อ่างใน อ.อ.อรรถก. (ไทย) ๒๓/๓๖/๒๕๔.

^{๙๖} อ.อ.อรรถก. (ไทย) ๒๓/๓๖/๒๕๔.

^{๙๗} ที.ปา.อ. (ไทย) ๑๖/๓๑๒-๓๑๔.

(๑) ทานมัย บุญที่สำเร็จด้วยทาน คือ การเสียสละ บริจาค หรือให้สิ่งของแก่ผู้อื่น (Charity) ข้อนี้เป็นแนวทางแห่งบุญได้ เพราะการที่บุคคลสามารถเสียสละ หรือให้วัตถุสิ่งของแก่ผู้อื่นได้นั้น บุคคลนั้นจะต้องเป็นคนที่มีความใจดีใจอ่อนโยนมีเมตตา ไม่ตระหนี่ถี่เหนียว และไม่เห็นแก่ตัว จึงจะสามารถเสียสละวัตถุหรือสิ่งของ และแม้แต่อารมณ์โกรธแค้นอาฆาตก็สามารถสลัดได้ นอกจากนี้ผู้ที่มีความใจดีเพื่อผู้อื่นย่อมสามารถผูกไมตรีจิตแก่ทุกๆ คนได้ บุคคลเช่นนี้ย่อมมีชีวิตที่มีความสุขสบาย เพราะจิตใจที่อยากจะทำให้อ้อมมีความสุขกว่าจิตใจที่อยากจะได้ ดังพุทธพจน์ที่ว่า “บุคคลผู้ไม่ตระหนี่ ให้ทานอยู่ ย่อมเป็นที่รักของคนหมู่มาก เขาย่อมได้รับเกียรติ เจริญด้วยยศ เป็นผู้ไม่เก้อเขิน แก่แล้วกล้าเข้าสู่บริษัท เพราะเหตุฉะนั้นแล บัณฑิตทั้งหลายผู้หวังความสุข จงขจัดความตระหนี่อันเป็นมลทิน แล้วให้ทาน” ^{๔๘}

(๒) สीलมัย บุญที่สำเร็จด้วยศีล คือ ความสามารถฝึกฝนและควบคุมตนเองตามกฎเกณฑ์ทางศีลธรรมและกฎเกณฑ์ทางสังคมได้ (Morality) หมายถึง ความมีศักยภาพในการควบคุมและฝึกฝนตนเองให้เป็นไปตามหลักศีลธรรมและกฎเกณฑ์ทางสังคม เช่น กฎหมาย จารีต ประเพณี และวัฒนธรรมอันดีงามของสังคมได้ ให้สามารถประพฤติ ปฏิบัติ และแสดงออก ทั้งทางร่างกายและทางวาจาได้อย่างเหมาะสมและสมวัยของตนเอง ข้อนี้เป็นแนวทางแห่งบุญได้ เพราะหากบุคคลสามารถควบคุมการกระทำและการแสดงออกของตนเองได้อย่างถูกต้องเหมาะสม ไม่ว่าจะอยู่ในสังคมใดๆ ก็ตาม ก็ไม่สร้างปัญหาให้แก่สังคมอื่นๆ ทำให้ตนเองและสังคมโดยรวมมีระเบียบและสงบสุขไปด้วย ดังนั้น ในระดับชาวบ้านพระพุทธศาสนาจึงถือว่าศีลเป็นสิ่งที่ดีงาม เป็นหนทางนำชีวิตไปสู่ความสงบสุข ดังพุทธภาษิตว่า “ศีลเป็นสิ่งที่ดีงาม ศีลเป็นสิ่งที่ยอดเยี่ยมในโลก” ^{๔๙}

(๓) ภาวนามัย บุญที่สำเร็จด้วยภาวนา คือ ความสามารถฝึกฝนและควบคุมจิตใจของตนเองได้ (Mental Culture) หมายถึง มีศักยภาพที่ดีงามทางจิตใจ หรือมีวัฒนธรรมที่ดีงามทางจิตใจ ได้แก่ความสามารถที่จะควบคุมหรือฝึกฝนอบรมจิตใจของตนเองให้มีความเข้มแข็ง มั่นคง ใจเย็น ไม่ว้าวามไม่โกรธง่าย มีสติปัญญาควบคุมและกำกับอยู่เสมอ ข้อนี้ก็เช่นกันเป็นหนทางแห่งบุญได้เช่นเดียวกัน เพราะในทางพระพุทธศาสนาถือว่า การกระทำทางกายและวาจาของมนุษย์ไม่ว่าจะดี หรือชั่ว ล้วนมีจุดกำเนิดสำคัญมาจากจิตเจตนาของตนเอง ดังนั้นหากบุคคลสามารถควบคุมจิตใจของตนเองได้ พัฒนาจิตใจให้คิดกระทำแต่สิ่งที่ดีงาม ละเว้นสิ่งที่ชั่วช้าแล้ว ชีวิตและสังคมโลก ก็จะมีแต่ความสงบสุข เพราะไม่มีคนทำชั่ว ความสำคัญของจิตใจนี้มีพุทธพจน์ว่า

“ธรรมทั้งหลาย มีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จด้วยใจ
ถ้าคนมีใจชั่ว ก็จะทำชั่ว หรือทำชั่วตามไปด้วย
เพราะความชั่วนั้น ความทุกข์ย่อมติดตามเขาไป
เหมือนล้อหมุนตามรอยเท้าโคที่ลากเกวียนไป ฉะนั้น
...ถ้าคนมีใจดี ก็จะทำดี หรือทำดีตามไปด้วย
เพราะความดีนั้น ความสุขย่อมติดตามเขาไป
เหมือนเงาติดตามตัวเขาไป ฉะนั้น” ^{๕๐}

^{๔๘} อ.ป.ญจ. (ไทย) ๒๒/๓๔/๕๕.

^{๔๙} ขุ.ชา. (ไทย) ๒๗/๘๖/๓๖.

^{๕๐} ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑-๒/๒๓-๒๔.

(๔) อปายานมัย บุญที่สำเร็จด้วยความเคารพยำเกรง คือ มีความสุภาพ อ่อนน้อม และ ถ่อมตน (Reverence or Respect) หมายถึง เป็นผู้ที่มีอุปนิสัย กิริยา หรือการแสดงออกต่างๆ ได้อย่างสุภาพ อ่อนน้อม ไม่เย่อหยิ่ง จองทอง ไม่ว่าจะป็นทางกาย ทางวาจา และทางจิตใจ ซึ่งพฤติกรรมการแสดงออกทาง กาย ท่านเรียกว่า “มีกายที่อ่อนน้อม” ส่วนทางวาจา ท่านเรียกว่า “มีวาจาที่อ่อนหวาน” ส่วนจิตใจนั้น ท่านเรียกว่า “มีจิตใจที่อ่อนโยน นุ่มนวล” ผู้ที่มีลักษณะเช่นนี้ย่อมเป็นที่รักของบุคคลทั่วไป ทั้งได้รับความ เอ็นดู และความเมตตาจากผู้ใหญ่ เสมอๆ อันจะทำให้มีชีวิตที่สงบสุขและเจริญก้าวหน้าได้ ดังพุทธพจน์ ที่ตรัสว่า “ธรรม ๔ ประการ คือ ความมี อายุยืน (อายุ) มีผิวพรรณดี (วรรณะ) มีความสุข (สุขะ) และ มีกำลังวังชา (พละ) ย่อมเจริญแก่ผู้กราบไหว้ ผู้อ่อนน้อมต่อผู้ใหญ่ เป็นนิตย์”^{๑๐๑}

(๕) เวยยาวัจจมัย บุญที่สำเร็จด้วยการชวนชวาย (ช่วยทำกิจของผู้อื่น) คือ มีความ ชวนชวายช่วยเหลือรับใช้ในกิจการ การงานของผู้อื่นตามสมควรแก่การงานและฐานะที่ตนสามารถกระทำได้ (Service in helping other) หมายถึง มีความกระตือรือร้น สนใจ ช่วยเหลือ หรือรับใช้ ในการกระทำกิจการ การงานของผู้อื่นตามสมควรแก่การงานและฐานะ ความสามารถที่ตนเองกระทำได้ โดยไม่หวังผลตอบแทน ใดๆ ซึ่งการช่วยเหลือดังกล่าวจะต้องเหมาะสมกับการงาน ไม่ใช่ช่วยทำให้ทุกอย่างจนเจ้าของงานไม่ต้องทำ อะไรเลย ซึ่งการกระทำดังกล่าวถือว่าช่วยเหลือไม่เหมาะสมกับการงาน หรือกระทำเกินหน้าที่ นอกจากนี้จะ ต้องเหมาะสมกับฐานะของตนเอง และเท่าที่ความสามารถจะช่วยได้ เช่น หากมีงานทำบุญบ้านเพื่อนบ้าน ก็ให้ความช่วยเหลือเท่าที่ตนเองสามารถช่วยได้ ไม่ว่าจะเป็น แรงกาย และแรงทรัพย์ตามสมควร เป็นต้น และ ที่สำคัญการช่วยเหลือดังกล่าวจะต้องเป็นการกระทำที่ไม่หวังผลตอบแทนด้วย จึงจะทำให้มีความสุขได้ เพราะ หากเราช่วยเหลือเพียงเพราะต้องการสิ่งตอบแทนแล้วละก็ หากไม่ได้ตามที่หวัง หรือได้ไม่เท่ากับที่หวัง ก็จะทำให้มีความสุขทุกข์ได้

(๖) ปัตติทานมัย บุญที่สำเร็จด้วยการให้ส่วนบุญ คือ แบ่งปัน หรือเฉลี่ยคุณงามความ ดีให้แก่ผู้อื่น (Sharing merits with other) หมายถึง ขณะที่ตนเองกำลังทำคุณงามความดีอยู่ ก็มีจิตเมตตา เอื้อเฟื้อ หรือแบ่งปันคุณงามความดีเหล่านั้นให้แก่ผู้อื่นด้วย โดยการชักชวน เชิญชวน หรือสนับสนุนให้คนอื่น มีส่วนร่วมในการกระทำความดีร่วมกับตนเอง หรือจะกล่าวสั้นๆ ก็คือ ให้คนอื่นมี ส่วนร่วมในการทำสิ่งที่ดีงาม และมีประโยชน์ร่วมกับตนเอง ไม่ตระหนี่บุญ ไม่ตระหนี่ในการทำความดี เพราะนอกจากตนเองจะมีความสุข แล้วก็สามารถช่วยให้คนอื่นมีความสุขอีกด้วย

(๗) ปัตตานุโมทนา มัย บุญที่สำเร็จด้วยการอนุโมทนาส่วนบุญ คือ มีความรู้สึกชื่นชม ยินดี เมื่อคนอื่นได้ดี (Rejoicing in the merits of other) หมายถึง มีความรู้สึกยินดี พลอยดีใจ มีความสุข ด้วย เมื่อเห็นคนอื่นกระทำความดี หรือได้รับผลดีจากการกระทำนั้นๆ โดยไม่อิจฉาริษยา ทั้งต่อหน้าและลับหลัง ไม่ว่าจะความดีเหล่านั้นตนเองจะสามารถกระทำได้ หรือไม่สามรถกระทำได้อีกก็ตาม พร้อมทั้งแสดงความชื่นชม ยินดีในความดีเหล่านั้นของเขาอีกด้วย หากทำได้ดังนี้ชีวิตก็จะมีแต่ความสงบสุข เพราะสังคมทุกวันนี้ที่มีปัญหา ต่างๆ เกิดขึ้น ส่วนหนึ่งมาจากความอิจฉาริษยา เพราะทนเห็นคนอื่นได้ดีกว่าตนเองไม่ได้นั่นเอง

^{๑๐๑} พ.ศ. (ไทย) ๒๕/๑๐๘/๖๔.

(๘) **ธัมมเทศนามัย บุญที่สำเร็จด้วยการแสดงธรรม** คือ การช่วยแนะนำ สั่งสอน หรือ ฝึกอบรมคนอื่นให้เป็นคนดีมีคุณธรรม (Preaching and teaching the Dhamma) หมายความว่า นอกจาก เราจะสามารถพัฒนาตนเองให้เป็นคนดีมีคุณธรรมแล้ว จะต้องช่วยกันพัฒนาและฝึกฝนอบรมให้คนอื่นเป็น คนดีมีคุณธรรม และมีชีวิตที่สงบสุขเช่นเดียวกับตนเองอีกด้วย หรือแม้เห็นคนอื่นกระทำความผิดก็ช่วยแนะนำ สั่ง สอนในสิ่งที่ถูกที่ควร และสิ่งที่สำคัญในการแนะนำคนอื่นคือ ไม่หวังที่จะให้เขาเป็นเหมือนเรา เพราะหาก แนะนำไปแล้วคนอื่นไม่ทำตามตนเองก็จะทำให้เกิดความทุกข์ได้ เรียกว่า ทุกข์เพราะความหวังดี แต่จะต้อง แนะนำสั่งสอนอย่างเต็มที่ ด้วยความมานะพยายาม และการแนะนำสั่งสอนคนอื่นนั้นมี ๒ ประการ คือ (๑) การกระทำตนเองให้เป็นแบบอย่าง และ (๒) การแนะนำให้ทำตาม ซึ่งจะต้องใช้ทุกวิถีทางในการแนะนำ แต่หากเขายังดื้อรั้น ไม่สนใจ ก็มีอุเบกขา วางใจเป็นกลาง ไม่โกรธ หรือเกลียดเขาเหล่านั้น อย่างนี้จะทำให้ ชีวิตมีความสุขได้ หรือเป็นบุญได้

(๙) **ธัมมัสสวนมัย บุญที่สำเร็จด้วยการฟังธรรม** คือ มีความขยันหมั่นเพียรในการศึกษา หาความรู้ทั้งทางโลกและทางธรรม (Listening to the Dhamma) หมายถึง ต้องแสวงหาความรู้ทั้งทางโลก เช่น ศึกษาศิลปะวิทยาการต่างๆ ตั้งแต่ระดับประถมศึกษา มัธยมศึกษา และระดับอุดมศึกษา รวมทั้งวิชาการ ต่างๆ ในการประกอบอาชีพเลี้ยงชีวิต เพื่อฝึกฝนตนเองให้เป็น “คนเก่ง” นอกจากนี้ยังไม่พอ จะต้อง หมั่นศึกษาหาความรู้ในทางธรรม หรือทางศาสนา เพื่อฝึกฝนตนเองในด้านคุณธรรม เช่น หมั่นฟังธรรม ฟัง เทศน์ หรืออ่านคัมภีร์ทางศาสนา หรือจากผลงานของท่านผู้รู้ทางศาสนาต่างๆ เพื่อพัฒนาตนเองให้เป็น “คน ดี” หากหมั่นศึกษาความรู้ทั้งทางโลกและทางธรรมครบก็จะทำให้เป็นคนเก่งและคนดีในสังคมได้ จึงจะสามารถ สร้างสรรค์สังคมและประเทศชาติได้ เพราะหากมีแต่ความรู้ แต่ขาดคุณธรรม ก็จะทำให้ตนเองและสังคมเดือด ร้อนได้ เปรียบเหมือนระเบิดที่ไม่มีสลักนรภัย ที่พร้อมจะระเบิดได้ทุกเมื่อ ส่วนคนที่มีความรู้และมีคุณธรรม คือ เป็นคนเก่งและคนดีเปรียบเหมือนระเบิดที่มีสลักนรภัย ซึ่งไม่สามารถทำอันตรายแก่ใครได้ ทั้งยังสามารถ ช่วยปกป้องคุ้มครองผู้ใช้ได้อีกด้วย

(๑๐) **ทิกฺขุชุกฺกมมัย บุญที่สำเร็จด้วยการทำความเห็นให้ตรง** คือ มีความคิด ความเห็น และความเข้าใจถูกต้อง ตรงตามความเป็นจริง (Strightening one's views) หมายถึง มีความคิดเห็นที่ถูก ต้องตามทำนองคลองธรรม ศีลธรรม และกฎหมายบ้านเมือง เห็นสิ่งที่ดีว่าเป็นสิ่งที่ดี สิ่งที่ถูก ว่าเป็นสิ่งที่ถูก สิ่งที่ดีว่าเป็นสิ่งที่ผิด สิ่งที่เป็นบาปว่าเป็นสิ่งที่ เป็นบาป เช่น เห็นว่า การกินเหล้า สูบบุหรี่ เป็นสิ่งที่ไม่ดี มี อันตรายต่อสุขภาพ เป็นต้น ไม่ใช่เห็นสิ่งที่ถูกว่าผิด เห็นสิ่งผิดว่าถูก เห็นบุญว่าบาป เห็นบาปว่าบุญ เช่น เห็น ว่าการยิงนกตกปลาเป็นการฝึกสมาธิให้กับตนเอง เป็นต้น เมื่อบุคคลทำความเห็นของตนเองให้ถูกต้อง ตรง ตามความเป็นจริง ก็จะนำไปสู่การประพฤติปฏิบัติตนได้ถูกต้อง เหมาะสมและดีงาม เมื่อนั้นชีวิตก็จะพบแต่ ความสงบสุขเพียงอย่างเดียว

การกระทำที่เป็นบุญทั้ง ๑๐ วิธีนี้จัดเป็นมรรควิธีแห่งความสุขในปัจจุบัน และได้ส่วยทิพสุขบน สวรรค์หลังจากได้เสียชีวิตแล้ว โดยไปเกิดในเทวโลก ๖ ชั้น คือ (๑) ชั้นจาตุมหาราช (๒) ชั้นดาวดึงส์ (๓) ชั้นยามา (๔) ชั้นดุสิต (๕) ชั้นนิมมานรดี (๖) ชั้นปรนิมมิตวสวัตตี โดยที่ท้าวหาราชทั้ง ๔ ในสวรรค์ชั้น จาตุมหาราชท้าวสักกจะจอมเทพในสวรรค์ชั้นดาวดึงส์ ท้าวสุยามเทพบุตรในสวรรค์ชั้นยามา ท้าวสันดุสิตใน สวรรค์ชั้นดุสิตท้าวสุนิมิตเทพบุตรในสวรรค์ชั้นนิมมานรดี และท้าวสวัตตีเทพบุตรในสวรรค์ชั้นชั้นปรนิม มิทวสวัตตี ซึ่งเป็นจอมเทพแห่งสวรรค์ชั้นนั้นๆ ล้วนเป็นผู้เคยบำเพ็ญบุญด้วยทานและศีลมีประมาณถึง แต่ไม่ เคยจัดแจงบุญด้วยการภาวนาเลย ด้วยอานิสงส์นี้จึงทำให้เป็นจอมเทพผู้มีทิพสุขทั้ง ๑๐ ประการ

เช่น มีอายุที่เป็นทิพย์ มีวรรณะที่เป็นทิพย์ มีสุขที่เป็นทิพย์ เป็นต้น ครอบครัวทั้งหลายในสวรรค์ชั้นของตนๆ^{๑๐๒} สำหรับภวานามัย หากปฏิบัติไม่ถึงขั้นบรรลุมานสมาบัติ เช่น การฟังธรรม การแสดงธรรม หรือแนะนำสิ่งดีๆ ให้แก่คนอื่น หรือบำเพ็ญจิตภาวนาในชีวิตประจำวันโดยทั่วไปไม่ถึงขั้นบรรลุมานสมาบัติ หรือมรรคผลนิพพาน ก็จัดว่าเป็นบุญ ได้เสพเสวยทิพย์สุขในโลกหน้าได้เช่นเดียวกัน

๓) **ข้อปฏิบัติที่ทำให้บุคคลไปเกิดเป็นเทวดา** ข้อปฏิบัติที่ทำให้บุคคลเกิดเป็นท้าวสักกะหรือพระอินทร์ ผู้เป็นจอมราชาแห่งทวยเทพทั้งหลาย เรียกว่า “วัตตบท” คือ ข้อที่ถือปฏิบัติเป็นประจำ ๗ ข้อที่ทำให้บุคคลเป็นจอมราชาแห่งเทวดาทั้งหลาย ได้แก่ (๑) เลี้ยงดูพ่อแม่ตลอดชีวิต (๒) ประพตติอ่อนน้อมต่อผู้ใหญ่ในตระกูลตลอดชีวิต (๓) พุดจาอ่อนหวานตลอดชีวิต (๔) ไม่พูดคำส่อเสียด (ยุให้แตกกัน) ตลอดชีวิต (๕) มีใจผ่องแผ้วเสียสละบริจาคให้ทานตลอดชีวิต (๖) มีวาจาสัตย์ตลอดชีวิต (๗) ไม่โกรธตลอดชีวิต หรือแม้โกรธก็สามารถระงับความโกรธได้^{๑๐๓}

จากหลักการเหล่านี้แสดงว่า ทิพย์สุข คือ ความสุขของเทวดาหรือความสุขแบบเทวดา มีมรรควิธีสำหรับปฏิบัติเพื่อให้เกิดความสุขชนิดนี้ ได้แก่

(๑) เทวธรรม คือ ธรรมของเทวดาประกอบด้วยหิริ ความละอายต่อบาป, โอตตปปะ ความเกรงกลัวต่อบาป, และสุกกรรมหรือกุศลกรรมบถ ๑๐ ประการ,

(๒) กรรมกริยาที่ทำให้บุคคลไปเกิดเป็นเทวดาในโลกมนุษย์และเสวยทิพย์สุขในโลกสวรรค์ ได้แก่ บุญกริยา ๑๐ ประการ คือ การให้ทาน, รักษาศีล, เจริญภาวนา, มีความเคารพยำเกรงต่อผู้อื่น, ขวนขวายช่วยทำกิจของผู้อื่น, การให้ส่วนบุญ, การอนุโมทนาส่วนบุญ, การแสดงธรรมหรือแนะนำคนอื่น, การฟังธรรมหรือฟังคำแนะนำคนอื่น, และการมีความเห็นตรง ถูกต้องตามทำนองคลองธรรม

(๓) ปฏิบัติวัตตบท ๗ ประการตลอดชีวิต คือ) เลี้ยงดูพ่อแม่, ประพตติอ่อนน้อมต่อผู้ใหญ่ในตระกูล, พุดจาอ่อนหวาน, ไม่พูดคำส่อเสียด (ยุให้แตกกัน), การบริจาคให้ทาน, มีวาจาสัตย์, และไม่โกรธ

^{๑๐๒} ดูรายละเอียดเพิ่มเติมใน **อง.อภุฎก.** (ไทย) ๒๓/๓๖/๒๙๔-๒๙๖.

^{๑๐๓} **สง.ส.** (ไทย) ๑๕/๒๕๗/๓๗๕.

๒.๔.๓ มรรควิธีแห่งฌานสุข คำว่า “ฌาน” คือ การเพ่งอารมณ์จนใจแน่วแน่เป็นอัปนาสมาธิ หรือภาวะจิตสงบประณีตที่มีสมาธิเป็นองค์ธรรมหลัก โดยทั่วไปพระพุทธศาสนาแบ่งสมาธิออกเป็น ๓ ระดับ ดังนี้ ๑) ขณิกสมาธิ คือ เป็นสมาธิชั่วขณะ เป็นพักๆ เป็นระยะๆ (momentary concentration) จัดเป็นสมาธิจิตขั้นต้น ซึ่งเป็นสมาธิที่ใช้ประโยชน์ในการปฏิบัติหน้าที่การงานในชีวิตประจำวันให้ได้ผลดี และใช้เป็นจุดตั้งต้นในการเจริญวิปัสสนาก็ได้ ๒) อุปจารสมาธิ คือ สมาธิจิตที่เฉียดๆ หรือสมาธิจวนจะแน่วแน่ (access concentration) เป็นสมาธิเมื่อจิตตั้งมั่นโดยละ หรือระงับนิวรณ์ได้ ถ้ามอญในแง่การกำหนดอารมณ์กรรมฐาน ก็เป็นช่วงที่เกิดปฏิภาคนิมิต (ภาพที่มองเห็นในใจของสิ่งที่ใช้เป็นอารมณ์กรรมฐาน ซึ่งประณีตลึกซึ้งเลยจากขั้นที่เป็นภาพติดตาไปอีกขั้นหนึ่ง เป็นของเกิดจากสัญญาบริสุทธิ์ ปราศจากสีปราศจากมลทิน สามารถนึกขยายหรือย่อส่วนได้ตามปรารถนา) เป็นสมาธิจวนเจียนจะแน่วแน่โดยสมบูรณ์ ใกล้จะถึงฌาน เมื่อขานขำนาถุคฺขันตีแล้ว ก็จะแน่วแน่กลายเป็นอัปนาสมาธิเป็นองค์แห่งฌานต่อไป ๓) อัปนาสมาธิ คือ สมาธิแน่วแน่ สมาธิที่แนบสนิทโดยสมบูรณ์ (attainment concentration) เป็นสมาธิจิตระดับสูงสุด ซึ่งมีในฌานทั้งหลาย ถือว่าเป็นผลสำเร็จที่ต้องการของการเจริญสมาธิ^{๑๐๔} สมาธิตั้งกล่าวจะเห็นว่า สมาธิที่จัดอยู่ในระดับฌาน คือ อุปจารสมาธิ สมาธิเฉียดๆ สมาธิจวนจะแน่วแน่ และ อัปนาสมาธิ สมาธิแน่วแน่ ตั้งมั่น มั่นคง^{๑๐๕} จิตที่มีสมาธิหรือบรรลุมหาสมาธิจะเกิดภาวะจิตที่เรียกว่า “ฌาน” (รูปฌาน ๔ อรูปฌาน ๔ รวมเรียกว่า สมาบัติ ๘) ภาวะจิตในฌานนั้นเป็นภาวะที่สุข สงบ ผ่องใส ไม่มีความเศร้าหมองขุ่นมัว ไม่มีสิ่งรบกวนให้สะดุด หรือติดขัดอย่างใดๆ เรียกว่า ปราศจากนิวรณ์ หรือ “ฌานสุข” อนุโลมเรียกว่า เป็นความหลุดพ้นจากกิเลสตลอดเวลาที่ียังอยู่ในฌานนั้นๆ แต่เมื่อออกจากฌานแล้ว กิเลสกลับมีได้อย่างเดิมจึงเรียกว่าเป็น “วิกขัมภนนิโรธ” หรือ “วิกขัมภนวิมุตติ” คือ ตัปกิเลสหรือหลุดพ้นด้วยการเอาสมาธิข่มไว้^{๑๐๖} จึงถือว่า สมาธิหรือฌานเป็นจุดหมายสำคัญของสมถภาวนา แต่ในคัมภีร์สมัยหลังนิยมเรียกอีกอย่างว่า “สมถกรรมฐาน” คือ กรรมฐานเป็นอุบายสงบใจ สมถภาวนาหรือสมถกรรมฐานนี้มีรูปแบบวิธีการฝึกฝนและปฏิบัติอยู่ ๔๐ วิธี เรียกว่า “อารมณ์ของสมถภาวนา ๔๐ ประการ” ซึ่งทั้ง ๔๐ วิธีนี้คือ “มรรควิธีแห่งฌานสุข” ได้แก่^{๑๐๗}

(๑) **กสิณ ๑๐** คือ วัตถุอันจูงใจ วัตถุสำหรับเพ่งเพื่อบังคับใจให้เป็นสมาธิ มี ๑๐ ประการ คือ ภูตกสิณ ๔ (กสิณคือมหาภูตรูป) ได้แก่ ปฐวีกสิณ (กสิณคือดิน), อาโปกสิณ (กสิณคือน้ำ), เตโชกสิณ (กสิณคือไฟ), และ วาโยกสิณ (กสิณคือลม), วรรณกสิณ ๔ (กสิณคือสี) ได้แก่ นีลกสิณ (กสิณคือสีเขียว), ปิตกสิณ (กสิณคือสีเหลือง), โลหิตกสิณ (กสิณคือสีแดง), และ โอทาทกสิณ (กสิณคือสีขาว), และ กสิณอื่นๆ อีก ๒ ได้แก่ อาโลกกสิณ (กสิณคือแสงสว่าง) และ อากาศกสิณ (กสิณคือแสงสว่าง) รวมเป็นกสิณ ๑๐ ประการ มรรควิธีในการปฏิบัติกสิณทั้ง ๑๐ วิธีนี้ โดยผู้ปฏิบัติเลือกกสิณอย่างใดอย่างหนึ่งนำมาเพ่งพิจารณาจนมีจิตใจตั้งมั่นอยู่ในกสิณนั้นๆ เกิดเป็นสมาธิในระดับต่างๆ

^{๑๐๔} อภิ.สง.อ. (ไทย) ๗๕/๓๒๓, และ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**, หน้า ๘๒๖.

^{๑๐๕} อภ.ทุก. (บาลี) ๒๐/๗๔/๗๘, อภ.ทุก. (บาลี) ๒๐/๗๔/๑๐๔, อภ.ทุก.อ. (บาลี) ๒/๗๔/๖๑, ขุ.ธ. (บาลี) ๒๕/๒๔๙/๖๐, ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๒๔๙/๑๐๙, และ ขุ.ธ.อ. (บาลี) ๗/๒๒.

^{๑๐๖} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**, หน้า ๓๐๕.

^{๑๐๗} ในพระไตรปิฎกนี้มีไม่ครบ ๔๐ วิธี ดูรายละเอียดใน **อง เอกก.** (ไทย) ๒๐/๔๓๘-๕๖๒/๔๙-๕๑, ส่วนในอรรถกถาสังยุตตนิกาย สคาถวรรค กล่าวถึงอารมณ์สมถกรรมฐาน ๓๘ ประการ (อารมณ์ ๓๘ มาจากอารมณ์กัมมัฏฐาน ๔๐ คือ กสิณ ๑๐ เว้นอาโลกกสิณและอากาศกสิณ, อนุสสติ ๑๐, อสุภะ ๑๐, พรหมวิหาร ๔, ธาตุวัตถาน ๔, อาหาเรปฏิกูลสัญญา ๑, อานาปานสติ ๑, จึงรวมเป็น ๓๘) : **ส.ส.อ.** (บาลี) ๑/๗๕/๙๕ อ้างใน **ส.ส.** (ไทย) ๑๕/๗๕/๘๒ (เชิงอรรถที่ ๑), แต่ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค จะมีรายละเอียดครบ ๔๐ วิธี ดูรายละเอียดใน : **วิสุทธิ** (ไทย) ๔๗/๑๘๒-๑๘๕.

(๒) อสุภะ ๑๐ คือ สภาพอันไม่งาม ชากศพในสภาพต่างๆ ที่ใช้เป็นการมณเฑียรในการปฏิบัติ สมถกรรมฐานมี ๑๐ ประการ ได้แก่ (๑) อุทฺธมาตกอสุภะ ชากศพที่เฝ้าพองขึ้นอืด (๒) วินีลกอสุภะ ชากศพ ที่มีสีเขียวคล้ำคละด้วยสีต่างๆ (๓) วิบุพพกอสุภะ ชากศพที่มีน้ำเหลืองไหลเยิ้มอยู่ตามที่แตกปรือออก (๔) วิฉินทกอสุภะ ชากศพที่ขาดจากกันเป็น ๒ ท่อน (๕) วิกขยิตกอสุภะ ชากศพที่ถูกสัตว์กัดทั้งกัดกินแล้ว (๖) วิกขิตตกอสุภะ ชากศพที่กระจุยกระจาย (๗) หตวิกขิตตกอสุภะชากศพที่ถูกสับฟันบั่นเป็นท่อนๆ กระจุย ออกไป (๘) โลหิตกอสุภะ ชากศพที่มีโลหิตไหลอาบเรียราดอยู่ (๙) ปุฬุกอสุภะ ชากศพที่มีหนอนคลาคำเต็ม ไปหมด และ (๑๐) อัฏฐิกอสุภะ ชากศพที่ยังเหลืออยู่แต่โครงกระดูก หรือท่อนกระดูก มรรควิธีในการปฏิบัติ อสุภะทั้ง ๑๐ วิธีนี้ ผู้ปฏิบัติสามารถเลือกปฏิบัติวิธีใดวิธีหนึ่ง โดยการพิจารณาชากศพประเภทต่างๆข้างต้น จนมีจิตใจตั้งมั่นเป็นอารมณ์หนึ่งเดียวเกิดเป็นสมาธิในระดับต่างๆ

(๓) อนุสสติ ๑๐ คือ อารมณ์ที่ควรระลึกถึงเนื่องๆ เพื่อให้เกิดสมาธิมี ๑๐ ประการ ได้แก่ (๑) พุทธานุสสติ ระลึกถึงพระพุทธเจ้า (๒) ธัมมานุสสติ ระลึกถึงพระธรรม (๓) สังฆานุสสติ ระลึกถึงพระสงฆ์ (๔) สีลानุสสติ ระลึกถึงศีล (๕) จาคานุสสติ ระลึกถึงการบริจาค (๖) เทเวदानุสสติ ระลึกถึงเทวดาและธรรมที่ทำให้ บุคคลเป็นเทวดาในตน (๗) มรณสสติ ระลึกถึงความตายอันจะต้องมีมาถึงตนเป็นธรรมดา (๘) กายคตาสติ สติอันเป็นไปในกาย (๙) อาณาปานสติ สติกำหนดลมหายใจเข้าออก (๑๐) อุปสมานุสสติ ระลึกถึงธรรมเป็นที่ สงบ มรรควิธีแห่งอนุสสติทั้ง ๑๐ ประการนี้ผู้ปฏิบัติเลือกวิธีใดวิธีหนึ่ง พิจารณาระลึกนึกถึงจนทำให้จิตใจตั้ง มั่นเป็นสมาธิ

(๔) อาหารเรปฏิกูลสัญญา ๑ คือ กำหนดหมายเอาความปฏิกลในอาหาร จัดเป็น ๑ ในสัญญา ๑๐ ประการ^{๑๐๘} ทำให้ไม่ยึดมั่นถือมั่นในรสชาติอาหาร มีจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิได้ในที่สุด

(๕) จตฺธาตฺววัตถาน ๑ คือ การกำหนดพิจารณาธาตุ ๔ หรือการพิจารณาเห็นร่างกายโดยสักว่า เป็นธาตุ ๔ ได้แก่ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ และธาตุลม ที่มาประกอบกันเข้า ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตนเรา เขามีแต่เพียงธาตุ ๔ ประกอบกันเข้าเท่านั้น จึงไม่ควรยึดมั่นในตัวตน ทำให้จิตใจสงบนิ่ง ตั้งมั่นเป็นสมาธิ

(๖) อัปปมัญญา ๔ คือ คือธรรมเครื่องอยู่อย่างประเสริฐและปฏิบัติต่อมนุษย์สัตว์ทั้งหลายโดย ชอบไม่มีขอบเขต ได้แก่ (๑) เมตตา ความรักใคร่ปรารถนาดีอยากให้เขามีความสุข (๒) กรุณาความสงสารคิด ช่วยเหลือพ้นทุกข์ (๓) มุทิตา ความยินดีในเมื่อผู้อื่นมีสุข (๔) อุเบกขา ความมีใจเป็นกลาง ไม่เอนเอียงเพราะรัก เพราะชัง^{๑๐๙} โดยผู้ปฏิบัติแผ่เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขาให้แก่บรรดาสัตว์ทั้งหลาย ทั้งโดยเจาะจงและ โดยไม่เจาะจง ไม่มีประมาณ จนทำให้จิตใจตั้งมั่นสงบนิ่งเป็นสมาธิ

(๗) อรูป ๔ คือ ฌานที่มีอรูปเป็นอารมณ์ ได้แก่ อรูปฌาน มี ๔ ประการ คือ (๑) อากาสาณัญจาย ตนะ ฌานที่กำหนดอากาศหาที่สุดมิได้ (๒) วิญญานัญจายตนะ ฌานที่กำหนดวิญญานหาที่สุดมิได้ (๓) อากิญจัญญายตนะ ฌานที่กำหนดสภาวะว่า “ไม่มีอะไร” เป็นอารมณ์ และ (๔) เนวสัญญานาสัญญายตนะ ฌานที่เข้าถึงภาวะมีสัญญาที่ไม่ใช่ ไม่มีสัญญาก็ไม่ใช่^{๑๑๐}

เมื่อผู้ปฏิบัติได้ปฏิบัติสมถกรรมฐานด้วยวิธีการอย่างใดอย่างหนึ่งตามจริตหรือนิสัยของตนเองแล้ว เกิดสมาธิจิตเบื้องต้น (ขณิกะ) และเมื่อเข้าสู่สมาธิที่จวนจะแน่วแน่ (อุปจารสมาธิ) และสมาธิที่ตั้งมั่น แน่วแน่ มั่นคง (อัปปนาสมาธิ) จะทำให้จิตเข้าสู่สมาธิระดับแรกๆที่เรียกว่า ปฐมฌาน จากนั้นพัฒนาไปสู่ทุติยฌานตติย ฌาน และจตุตถฌานเป็นลำดับ สมาธิจิตระดับฌานทั้ง ๔ นี้เรียกว่า “รูปฌาน”

^{๑๐๘} ดูรายละเอียดเพิ่มเติมใน :- อง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๕๖/๑๒๓.

^{๑๐๙} ดูรายละเอียดเพิ่มเติมใน ขุ.ม. (ไทย) ๒๔/๑๔๙/๔๐๓ (เชิงอรรถที่ ๑), ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๘/๒๘๐, ขุ.เถร.อ. (บาลี) ๒/๓๘๖/๙๘ อังโกเน ขุ.เถร. (ไทย) ๒๖/๓๘๖/๔๐๖ (เชิงอรรถที่ ๑).

^{๑๑๐} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๘/๒๘๑, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๒๙/๗๕-๗๖.

และหากปฏิบัติจนสมาธิจิตเกิดการพัฒนาขึ้นจิตก็จะเข้าสู่รูปฌาน ๔ คือ อากาสนัญญายตนะ วิญญาณัญญายตนะ อากิญจัญญายตนะ และเนวสัญญานาสัญญายตนะเป็นที่สุดแห่งฌานสมาบัติที่เรียกว่า “สมาบัติ ๘” ผู้ที่มีสมาธิจิตบรรลุสมาบัติเหล่านี้ย่อมเสวยฌานสุขในปัจจุบัน และเสวยฌานสุขในปรภพ ซึ่ง ได้แก่ พรหมชั้นต่างๆ ดังได้กล่าวมาแล้ว

๒.๔.๔ มรรควิธีแห่งนิพพานสุข เนื่องจากผู้ที่สามารถเสวยนิพพานสุขได้จะต้องเป็นพระอริยบุคคล ผู้บรรลุมรรคผลขั้นใดขั้นหนึ่งเท่านั้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้บรรลุอรหัตตมรรคและอรหัตตผล ซึ่งถือเป็นนิพพานสุขที่เป็นจุดหมายสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา ดังนั้นมรรควิธีการดำเนินไปสู่นิพพานสุขจึงมีดังต่อไปนี้

๑) การบำเพ็ญวิปัสสนากรรมฐาน พระพุทธศาสนามีรูปแบบการฝึกอบรมปัญญาเพื่อความหลุดพ้นจากกิเลสไปสู่มรรคผลนิพพานที่เรียกว่า “วิปัสสนา” ในพระไตรปิฎกเรียกว่า “วิปัสสนากาวนา” คือ การเจริญปัญญาให้เกิดความเห็นแจ้ง^{๑๑๑} แต่คัมภีร์สมัยหลังเรียกว่า “วิปัสสนากรรมฐาน” คือ กรรมฐานเป็นอุบายเรื่องปัญญา เป็นวิธีการฝึกอบรมจิตใจที่เนื่องด้วยทัศนคติทางใจในคติของธรรมตา ปรารภการพิจารณาสภาวะธรรม คือ ชั้นที่ ๕ อายุตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ แยกพิจารณาให้รู้ตามสภาวะความเป็นจริง โดยยกขึ้นสู่สามัญลักษณะว่า เป็นอนิจจัง คือ ความไม่เที่ยง มีการเปลี่ยนแปลงไปเป็นธรรมดา เป็นทุกข์ คือ เป็นสภาวะที่ทนได้ยาก บีบคั้นอยู่เป็นนิจ และเป็นอนัตตา คือ เป็นสภาพหาตัวตนมิได้^{๑๑๒} อย่างนี้จัดเป็น “วิปัสสนากัมมัฏฐาน” ในระหว่างการปฏิบัติวิปัสสนาจะเกิด “ญาณ” มีหลายระดับ และญาณสำคัญในขั้นสุดท้ายเรียกว่า “วิชชา” เป็นภาวะตรงข้ามกับอวิชชา ภาวะจิตที่มีญาณหรือวิชชาขั้นนี้ เป็นภาวะที่สุขสงบ ผ่องใส และเป็นอิสระ เพราะลอยตัวพ้นจากอำนาจครอบงำของกิเลส ญาณและวิชชาจึงเป็นจุดหมายของวิปัสสนา เพราะ นำไปสู่วิมุตติ คือ ความหลุดพ้นเป็นอิสระอย่างแท้จริง ซึ่งยังยืนถาวร เรียกว่า “สมุจเฉทนิโรธ” หรือ “สมุจเฉทวิมุตติ” แปลว่า ตบกิเลส หรือหลุดพ้นโดยเด็ดขาด^{๑๑๓} โดยบรรลุโสดาบัน สกทาคามี อนาคามี และพระอรหันต์ตามลำดับในขั้นใดขั้นหนึ่งชื่อว่า ได้เสวยนิพพานสุข และนิพพานสุขขั้นสูงสุดคือบรรลุเป็นพระอรหันต์นั่นเอง

๒) การปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ คำว่า “สติปัฏฐาน” คือ ที่ตั้งของสติ การตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นตามความเป็นจริง คือ ตามที่สิ่งนั้นๆ ที่เป็นไปในอารมณ์ต่างๆ มี ๔ ประการ คือ^{๑๑๔}

๒.๑) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณากาย ให้เห็นตามความเป็นจริงว่า เป็นเพียงกาย ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา จำแนกออกเป็นวิธีปฏิบัติ ๖ ประการ คือ (๑) อานาปานสติ กำหนดลมหายใจ (๒) อิริยาบถ กำหนดรู้ทันอิริยาบถ (๓) สัมผัสสัญญา สร้างสัมปชัญญะในการกระทำ

^{๑๑๑} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๗๘/๕๘, ที.ปา.อ. (บาลี) ๗๘/๒๘, และ อง.ทุก. (ไทย) ๒๐/๑๗๗/๑๒๗, อง.ทุก. อ. (บาลี) ๒/๑๗๓/๗๑.

^{๑๑๒} ชั้นที่ ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ, อายุตนะ ๑๒ คือ อายุตนะภายใน ๖ ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ และอายุตนะภายนอก ๖ ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และธรรมารมณ์, ธาตุ ๑๘ ได้แก่ ตา รูป จักขุวิญญาณ (วิญญาณทางตา) หู เสียง โสตวิญญาณ (วิญญาณทางหู) จมูก กลิ่น ฆานวิญญาณ (วิญญาณทางจมูก) ลิ้น รส ชิวหาวิญญาณ (วิญญาณทางลิ้น) กาย สัมผัส กายวิญญาณ (วิญญาณทางกาย) ใจ ธรรมารมณ์ มโน-วิญญาณ (วิญญาณทางใจ), อินทรีย์ ๒๒ ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ความเป็นหญิง ความเป็นชาย ชีวิต สุข ทุกข์ โสมนัส โทมนัส อุเบกขา ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา อนัญญาตัณญัสสามีตินทรีย์ อัญญินทรีย์ และอัญญาตา-วิญญูญะ- ตูรายละเอียดเพิ่มเติมใน วิสุทธิ. (ไทย) ๔๒๑-๕๖๙/๗๑๑-๘๓๕.

^{๑๑๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**, หน้า ๓๐๖.

^{๑๑๔} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๘๙/๒๒๒-๒๒๔, และอธิบายความตามเพิ่มเติมใน พระพรหมคุณาภรณ์

ความเคลื่อนไหวทุกอย่าง (๔) ปฏิภูลมนสิการ พิจารณาส่วนประกอบอันไม่สะอาดทั้งหลายที่ประชุมเข้าเป็นร่างกายนี้ (๕) ธาตุมนสิการ พิจารณาเห็นร่างกายโดยสักว่าเป็นธาตุแต่ละอย่าง (๖) นวสีวิภา พิจารณาซากศพในสภาพต่างๆ อันแปลกกันไปใน ๙ ระยะเวลา ให้เห็นคติธรรมคาของร่างกาย ของผู้อื่นเป็นเช่นใด ของตนก็จักเป็นเช่นนั้น

๒.๒) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนา ให้รู้เห็นตามความเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงเวทนา ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา คือ มีสติอยู่พร้อมด้วยความรู้ชัดเวทนาอันเป็นสุขก็ดี ทุกข์ก็ดี เฉยๆ ก็ดี ทั้งที่เป็นสามิส และเป็นนิรามิสตามที่ไปอยู่ในขณะนั้น

๒.๓) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ตั้งสติกำหนดพิจารณาจิต ให้รู้เห็นตามความเป็นจริงว่าเป็นแต่เพียงจิต ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา คือ มีสติอยู่พร้อมด้วยความรู้ชัดจิตของตนที่มีราคะ ไม่มีราคะ มีโทสะ ไม่มีโทสะ มีโมหะ ไม่มีโมหะ เศร้าหมองหรือผ่องแผ้ว ฟุ้งซ่านหรือเป็นสมาธิ ฯลฯ ใดๆ ตามที่เป็นไปอยู่ในขณะนั้นๆ

๒.๔) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรม ให้รู้เห็นตามความเป็นจริงว่าเป็นแต่เพียงธรรม ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา คือ มีสติอยู่พร้อมด้วยความรู้ชัดธรรมทั้งหลาย ได้แก่ นีรวรณ ๕ ชั้น ๕ आयตนะ ๑๒ โภขณงค์ ๗ อริยสัจ ๔ ว่าคืออะไร เป็นอย่างไร มีในตนหรือไม่ เกิดขึ้นเจริญบริบูรณ์ และดับไปได้อย่างไร เป็นต้น ตามที่เป็นจริงของมันอย่างนั้นๆ

๓) การปฏิบัติตามอริยมรรคมีองค์ ๘ การปฏิบัติเพื่อให้มนุษย์สามารถดับทุกข์และทำให้ความสุขเกิดขึ้นในชีวิต พระพุทธองค์ได้ทรงแนะนำให้มนุษย์ปฏิบัติตามมรรค ๘ ประการ ดังพุทธดำรัสที่ได้ตรัสไว้ว่า ^{๑๑๕}

*“ภิกษุทั้งหลาย แม่น้ำคงคาไหลไปสู่สมุทร บ่าไปสู่สมุทร หลากไปสู่สมุทร
แม้ฉันทใด ภิกษุก็ฉันทนั้นเหมือนกัน เมื่อเจริญอริยมรรคมีองค์ ๘ ทำ อริยมรรคมี
องค์ ๘ ให้มาก ย่อมโน้มไปสู่นิพพาน โนมไปสู่นิพพาน โอนไปสู่นิพพาน”* ^{๑๑๖}

อริยมรรคมีองค์ ๘ แปลว่า ทางมีองค์ ๘ ประการอันประเสริฐ ทางดำเนิน ๘ ประการของพระอริยเจ้า หรือญาณอันให้สำเร็จความเป็นพระอริยมีองค์ ๘ ประการ บางที่เรียกว่า “มรรคมีองค์ ๘” หรือ “อริยมรรค” แต่ควรเรียกเต็มว่า “อริยอัฏฐังคิกมรรค” ^{๑๑๗}

นอกจากนี้ท่านยังเรียกว่า “มัชฌิมาปฏิปทา” ^{๑๑๘} แปลว่า ทางสายกลาง ข้อปฏิบัติเป็นกลางๆ ไม่หย่อนจนเกินไป (กามสุขัลลิกานุโยค) และไม่ตึงจนเกินไป (อัตตakilมถานุโยค) ไม่ข้องแหวะที่สุดทั้ง ๒ อย่างนี้เป็นทางแห่งปัญญา คือ เริ่มด้วยปัญญา ดำเนินด้วยปัญญา นำไปสู่ปัญญา คือ การตรัสรู้ เรียกว่า “ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา” แปลว่า ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ^{๑๑๙} เรียกว่า “สัkkายนิโรธคามินีปฏิปทา” แปลว่า ปฏิปทาที่เป็นไปเพื่อความดับแห่งอุทานชั้นทั้ง ๕ ว่าเป็นตัวตน ^{๑๒๐}

^{๑๑๕} ส.ม. ๑๙ / ๒๒๑ / ๕๖

^{๑๑๖} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๙๗/๖๐.

^{๑๑๗} พระพรหมคุณาภรณ์ (ประยูรย์ ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๓๘๗.

^{๑๑๘} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๓๓/๓๑.

^{๑๑๙} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๒๑๕/๑๘๒.

^{๑๒๐} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๖๐/๕๐๐-๕๐๑.

^{๑๒๑} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๖/๙.

และเรียกว่า “พรหมจรรย์” ^{๑๒๑} แปลว่า การประพฤติธรรมอันประเสริฐ การครองชีวิตอันประเสริฐ คือ อริยมรรคมีองค์ ๘ ^{๑๒๒} อริยมรรค มีองค์ ๘ ประการ เป็นทางดำเนินสู่พระนิพพาน อันเป็นจุดหมายสูงใน พุทธปรัชญานั้น มีดังนี้ ^{๑๒๓}

- | | |
|------------------------------|-------------------------------|
| (๑) สัมมาทิฏฐิ ความเห็นชอบ | (๒) สัมมาสังกัปปะ ดำริชอบ |
| (๓) สัมมาวาจา เจรจาชอบ | (๔) สัมมากัมมันตะ กระทำชอบ |
| (๕) สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีพชอบ | (๖) สัมมาวายามะ พยายามชอบ |
| (๗) สัมมาสติ ระลึกชอบ | (๘) สัมมาสมาธิ ตั้งจิตมั่นชอบ |

องค์ประกอบทั้ง ๘ ประการนี้ จัดเข้าเป็นประเภทต่างๆเรียกว่า “ขั้น” หรือ “ธรรมชั้น” แปลว่า หมวดธรรม หรือกองธรรม ในทางปฏิบัติท่านจัดเป็น “สิกขา ๓” หรือ “ไตรสิกขา” คือ ^{๑๒๔}

(๑) สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ จัดเข้าในศีลชั้น หรืออภิสีลสิกขา เป็นการฝึกฝนอบรมในด้านความประพฤติ ระเบียบวินัย มีสุจริตทางกาย วาจา และอาชีวะ (Training in Higher Morality)

(๒) สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ จัดเข้าในสมาธิชั้น หรืออภิจิตสิกขา เป็นการฝึกอบรมทางจิตใจ ปลูกฝังคุณธรรม สร้างเสริมคุณภาพจิต และรู้จักใช้ความสามารถในกระบวนการสมาธิ (Training in Higher หรือ Mental Discipline)

(๓) สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ จัดเข้าในปัญญาชั้น หรืออภิปญญาสิกขา เป็นการฝึกอบรมทางปัญญาอย่างสูง ทำให้เกิดความรู้แจ้งที่สามารถชำระจิตให้บริสุทธิ์ หลุดพ้นเป็นอิสระโดยสมบูรณ์ (Training in Higher Wisdom)

ในทีฆชาดกสูตรพระพุทธองค์ได้ให้แนวปฏิบัติแก่มนุษย์เพื่อยึดถือปฏิบัติสำหรับแสวงหาความสุขไว้ดังนี้ “...คหบดีธรรม ๔ ประการนี้ ย่อมเป็นไปเพื่อประโยชน์ เพื่อความสุขในปัจจุบัน ๔ ประการ คือ อุฏฐานสัมปทา อารักขสัมปทา กัลยาณมิตตตา และสมชีวิตา

...พัยคฆปะชชะ ก็อุฏฐานสัมปทาเป็นไฉน กุลบุตรในโลกนี้ เลี้ยงชีพด้วยความหมั่นประกอบการทำงาน คือ กสิกรรม พาณิชยกรรม โครักขกรรม รับราชการฝ่ายทหาร รับราชการฝ่ายพลเรือน หรือศิลปะอย่างใดอย่างหนึ่ง เป็นผู้ขยันไม่เกียจคร้านในการทำงานนั้น ประกอบด้วยปัญญา เครื่องสอดส่องอันเป็นอุปายในการทำงานนั้น สามารถจัดทำได้

...พัยคฆปะชชะ นี้เรียกว่า อุฏฐานสัมปทาตุก่อนพัยคฆปะชชะ ก็อารักขสัมปทาเป็นไฉน กุลบุตรในโลกนี้ มีโภคทรัพย์ที่หามาด้วยความหมั่นเพียร สั่งสมด้วยกำลังแขน มีเหงื่อไทรมตัว ชอบธรรมได้มาโดยธรรม เขารักษาคุ้มครองโภคทรัพย์เหล่านั้นไว้ได้พร้อมมูลด้วยทำไว้ในใจว่า ไฉนหนอ พระราชาไม่พึงริบโภคทรัพย์เหล่านี้ของเรา โจรไม่พึงลัก ไฟไม่พึงไหม้ น้ำไม่พึงพัดไป ทายาทผู้ไม่เป็นที่รักจะไม่พึงลักไป ตูก่อนพัยคฆปะชชะ นี้เรียกว่า อารักขสัมปทา

...พัยคฆปะชชะ ก็กัลยาณมิตตตาเป็นไฉน กุลบุตรในโลกนี้ อยู่อาศัยในบ้านหรือนิคมใด ย่อมดำรงตนเจรจาสนทนากับบุคคลในบ้านหรือนิคมนั้นซึ่งเป็นคฤหบดี หรือบุตรคฤหบดี เป็นคนหนุ่มหรือคนแก่ผู้มีสมาจารบริสุทธิ์ ผู้ถึงพร้อมด้วยศรัทธา ศีล จาคะ ปัญญา ศึกษาศรัทธา สัมปทาตามผู้ถึงพร้อมด้วยศรัทธา ศึกษาศีลสัมปทาตามผู้ถึงพร้อมด้วยศีล ศึกษาจาคสัมปทาตามผู้ถึงพร้อมด้วยจาคะ ศึกษาปัญญาสัมปทาตามผู้ถึงพร้อมด้วยปัญญานี้เรียกว่า กัลยาณมิตตา

^{๑๒๒} พระพรหมคุณาภรณ์, พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๑๘๑ - ๑๘๒.

^{๑๒๓} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๖๒/๕๐๒-๕๐๓.

^{๑๒๔} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๖๒/๕๐๓.

...พหุคัมปะชชะ ก็สมชีวิตาเป็นไฉน กุลบุตรในโลกนี้ รู้ทางเจริญแห่งโภคะทรัพย์และทางเสื่อมแห่ง โภคะทรัพย์แล้วเลี้ยงชีพพอเหมาะ ไม่ให้ฟุ่มเฟือยนักไม่ให้ผืดเคืองนัก ด้วยคิดว่า รายได้ของเราจักต้องเหนือ รายจ่าย และรายจ่ายของเราจักต้องไม่เหนือรายได้ ด้วยประการอย่างนี้ ดูก่อนพหุคัมปะชชะ เปรียบเหมือนคน ชั่งตราชั่ง หรือลูกมือคนชั่งตราชั่งขึ้นแล้ว ย่อมทราบว่าจะต้องลดออกเท่านั้นหรือต้องเพิ่มเข้าเท่านั้น ฉะนั้น ไฉนใด กุลบุตรก็ฉันทันเหมือนกัน รู้ทางเจริญและทางเสื่อมแห่งโภคะทรัพย์. ดูก่อนพหุคัมปะชชะ นี้เรียกว่า สมชีวิตา

ตามพุทธพจน์นี้ จะเห็นได้ว่าความสุขในปัจจุบันสามารถเกิดขึ้นได้โดยการมีความเพียรพยายาม ในการแสวงหาทรัพย์สินเงินทอง ความเพียรพยายามเป็นเหตุให้มนุษย์ประสบความสำเร็จเมื่อประสบความสำเร็จความสุขก็เกิดขึ้น ทรัพย์สินเงินทองที่หามาได้ควรเก็บรักษาไว้ให้ปลอดภัยและนำออกมาใช้จ่ายเท่าที่ จำเป็นควรเก็บออมไว้เพื่อใช้จ่ายในยามฉุกเฉินหรือในคราวที่จำเป็น การเก็บออมทรัพย์ไว้จึงเป็นหลักประกัน ชีวิตอย่างหนึ่งซึ่งช่วยให้มนุษย์มีทรัพย์สินสำรองสำหรับบรรเทาทุกข์หรือดับทุกข์ที่เกิดขึ้นในชีวิต เนื่องจาก มนุษย์เป็นสัตว์สังคมจึงมักได้รับอิทธิพลจากบุคคลอื่น ๆ ที่มีอยู่ในสังคม การคบบุคคลที่เป็นบัณฑิตหรือ กัลยาณมิตรโดยหลีกเลี่ยงการคบคนพาลย่อมเป็นมงคลแก่ตัวเองและมีความสุขเพราะว่ากัลยาณมิตรจะไม่นำ ความทุกข์ความเดือดร้อนมาให้และเมื่อมีทุกข์เกิดขึ้นกัลยาณมิตรก็จะให้ความช่วยเหลือ เมื่อเรามีสุข กัลยาณมิตรก็มีมุทิตาจิตไม่คิดเบียดเบียนเรา ประการสุดท้ายคือการประพฤติปฏิบัติของตัวเราเองซึ่งจะต้อง ดำเนินชีวิตโดยยึดถือหลักความสมดุลพอดี ไม่ฟุ่มเฟือยและไม่ตระหนี่จนเกินไป ต้องรู้จักประมาณตนและ ดำเนินชีวิตโดยยึดหลักทางสายกลาง เมื่อปฏิบัติได้เช่นนี้ชีวิตก็จะมีความสุข พระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงอริย ชนที่เข้าถึงความสุขระดับโลกุตระว่ามี ๔ จำพวก ได้แก่ พระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี และพระ อรหันต์^{๑๒๖} พระอริยบุคคลทั้ง ๔ จำพวกนี้ สามารถเข้าถึงความสุขระดับต่าง ๆ ได้โดยการบำเพ็ญไตรสิกขา และละกิเลสสามารถขจัดกิเลสที่เป็นรากเหง้าแห่งความทุกข์ได้โดยลำดับดังนี้ คือ^{๑๒๗}

๑. สักกายทิฏฐิ ขจัดความเห็นว่าเป็นตัวของตน เป็นเราเขา ทั้งที่สิ่งต่าง ๆ เป็นเพียงองค์ประกอบ ต่าง ๆ มาประชุมกัน
๒. วิจิกิจฉา ขจัดความลังเล สงสัย ในเรื่องของชีวิต ในพระธรรม ทำให้ไม่มั่นใจในการดำเนินชีวิต ตามหลักธรรม
๓. สีลัพพตปรามาส ขจัดความยึดถือผิดพลาดทั้งในศีล ระเบียบ แบบแผน จนถึงข้อปฏิบัติต่าง ๆ จึงเป็นการทำ ตาม ๆ กันไปอย่างงมงาย ไม่เข้าสู่อริยมรรค
๔. กามราคะ ขจัดความกำหนัด ติดใจในกาม
๕. ปฏิฆะ ขจัดความกระทบกระทั่ง ความหงุดหงิดขัดเคืองใจ
๖. รูปราคะ ขจัดความติดใจในรูปธรรมอันประณีต เช่น ติดใจในรสของความสุข ความสงบที่เกิด จากการทำสมาธิ เป็นต้น

^{๑๒๕} อัง.อฎฐก. ๒๓ / ๕๔ / ๓๒๑ - ๓๒๒

๗. อรูปปราคะ ขจัดความติดใจในอรูปธรรม เช่น ติดใจในอารมณ์แห่งอรูปมาน ปรารถนาในอรูปภาพ เป็นต้น

๘. มานะ ขจัดความถือตัว หรือสำคัญตนเป็นนั่นเป็นนี่ เช่น สูงกว่าเขา เท่าเทียมเขา ต่ำกว่าเขา เป็นต้น

๙. อุทธัจจะ ขจัดความฟุ้งซ่าน จิตใจไม่สงบ ว้าวุ่น ซัดส่าย คิดฟุ้งไป

๑๐. อวิชชา ขจัดความไม่รู้จริง ไม่รู้เท่าทันสภาวะ ไม่เข้าใจกฎธรรมชาติ ไม่รู้ในอริยสัจ

ในขุททกนิกาย มุจจลินทสูตร พระพุทธองค์ทรงแสดงแนวปฏิบัติเพื่อให้เกิดความสุขไว้ ๔ ประการ โดยแสดงแก่พญามุจจลินทราชาซึ่งมีใจความว่า

๑. ความยินดีในวิเวก ย่อมมีความสุข

๒. การไม่เบียดเบียน คือ การระมัดระวังไม่ทำร้ายสัตว์มีชีวิต เป็นความสุขในโลก

๓. การละกามทั้งหลายเสียได้เป็นความสุขในโลก

๔. การกำจัดความถือตัว (อสมิมานะ) เสียได้นั้นแหละเป็นความสุขอย่างยิ่ง

หลักการดังกล่าวเป็นการเตือนผู้ปฏิบัติที่แม้ยังต้องข้องเกี่ยวกับความสุข ไม่ให้ลุ่มหลงในความสุขจนกระทั่งเป็นเหตุก่อให้เกิดความทุกข์ในภายหลัง หากอาศัยความสุขเพียงเพื่อเป็นปัจจัยต่อการพัฒนาตนไปสู่เป้าหมายที่แท้จริงของพุทธศาสนา คือ พ้นไปจากทั้งความสุขและความทุกข์

จะเห็นว่าแนวปฏิบัติพื้นฐานที่นำไปสู่การเกิดขึ้นของความสุขได้แก่ การให้ทาน และการเจริญภาวนา อย่างไรก็ตาม สิ่งที่พึงระวังก็คือ การให้ทานและการเจริญภาวนาที่ไม่เหมาะสมหรือไม่ได้ใช้วิจารณญาณอย่างเพียงพออาจทำให้ทุกข์ย้อนกลับมาอีกซึ่งเป็นลักษณะของทุกขลาคคือได้สุขในเบื้องต้นแต่สุขนั้นทำให้เกิดทุกข์ตามมาภายหลัง ดังพุทธพจน์บทหนึ่งซึ่งตรัสว่า

บัณฑิตทั้งหลาย ย่อมไม่ให้ทาน เพราะเหตุแห่งสุขอันก่อให้เกิดอุปธิ (อุปธิสุข คือ สุขที่เป็นเหตุก่อทุกข์ได้อีก มุ่งเอาความสุขเป็นสำคัญ เพื่อจะมีภพต่อไปอีก) แต่บัณฑิตเหล่านั้นย่อมให้ทานเพื่อหมดสิ้นอุปธิ เพื่อนิพพานอันไม่มีภพต่อไปโดยส่วนเดียว

บัณฑิตทั้งหลาย ย่อมไม่เจริญฌาน เพราะเหตุแห่งสุขอันก่อให้เกิดอุปธิ เพื่อภพต่อไป แต่บัณฑิตเหล่านั้น ย่อมเจริญฌาน เพื่อความหมดสิ้นอุปธิ เพื่อนิพพานอันไม่มีภพต่อไปโดยส่วนเดียว

บัณฑิตเหล่านั้น มุ่งนิพพาน มีจิตเอนไปในนิพพาน น้อมจิตไปในนิพพาน ย่อมให้ทาน บัณฑิตเหล่านั้นย่อมเป็นผู้มีนิพพานเป็นเบื้องหน้า เหมือนแม่น้ำทั้งหลายไหลไปสู่ทะเลฉะนั้น ^{๑๒๘}

อริยมรรคมีองค์ ๘ ประการนี้ เป็นปฏิปทาทางดำเนินสู่นิพพาน อันเป็นจุดหมายสูงสุด จัดเข้าเป็นสิกขา ๓ หรือไตรสิกขา และผู้ที่จะไปสู่จุดหมายได้นั้น จะต้องปฏิบัติตามมรรคมีองค์ ๘ ประการรวมกัน ให้นื่องไปด้วยกัน ดำเนินไปพร้อมๆกัน มรรคแต่ละองค์ประสานสอดคล้องกันดำเนินไปอย่างพร้อมเพรียงกัน จึงจะสามารถนำไปสู่จุดหมายนั้นได้ ดังนั้น หากมองเพียงผิวเผิน จะเห็นว่า หลักวิปัสสนากรรมฐาน

^{๑๒๖} ที.ม. ๑๐ / ๑๘๐ - ๑๘๑ / ๑๑๘ - ๑๑๙

^{๑๒๗} ส.ม. ๑๙ / ๒๕๘ - ๒๖๙ / ๒๑๔

^{๑๒๘} ขุ.ม. ๒๙ / ๑๗๘ / ๕๓๗

สติปัฏฐาน ๔ และอริยมรรคมีองค์ ๘ เป็นแนวทางปฏิบัติ (มรรควิธี) แห่งการบรรลุมรรคผลนิพพานที่แตกต่างกัน แต่เมื่อพิจารณาอย่างละเอียดถี่ถ้วนจะพบว่า แท้จริงแล้ว การเจริญสติปัฏฐานคือการเจริญวิปัสสนา และการเจริญวิปัสสนากรรมฐานก็คือการเจริญสติปัฏฐานนั่นเอง^{๑๒๙} เพียงแต่สติปัฏฐานนั้นเป็นแนวทางปฏิบัติที่เป็นศูนย์รวมของธรรมปฏิบัติหรือรวมวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาเพื่อพันทุกซ์เข้าไว้ด้วยกัน^{๑๓๐} ส่วนอริยสัจ ๔ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค จัดเข้าในธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน^{๑๓๑} นั่นคือ อริยมรรคมีองค์ ๘ จัดเป็นธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เมื่อเป็นเช่นนี้จึงถือว่า สติปัฏฐาน ๔ คือ แนวทางปฏิบัติวิปัสสนาโดยภาพรวม อริยสัจก็ คือ อริยมรรคก็ คือ อารมณวิปัสสนาทั้งหลายก็ คือ เมื่อจัดรวมเป็นกลุ่มก็คือ สติปัฏฐานนั่นเอง ดังนั้นหลักธรรมเหล่านี้พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่าเป็น “ทางสายเอก” ทางเดียวที่จะนำบุคคลไปสู่มรรคผลนิพพาน ได้เสพเสวยรสแห่งนิพพานสุข ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “...พระผู้มีพระภาคเสด็จถึงทางสายเอกแล้ว จึงชื่อว่าทรงเป็นเอกบุรุษเป็นอย่างไร คือ สติปัฏฐาน ๔ สัมมปธาน ๔ อิทธิบาท ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ อริยมรรคมีองค์ ๘...” สมจริงดังคาถาประพันธ์ว่า “...พระผู้มีพระภาค ผู้ทรงเห็นธรรมอันเป็นส่วนที่สุดสิ้นแห่งชาติทรงอนุเคราะห์ด้วยความเกื้อกูลทรงรู้จักมรรค อันเป็นทางสายเอกซึ่งเหล่าบัณฑิตได้ข้ามมาก่อนแล้วจักข้าม และกำลังข้ามโอชะได้ด้วยมรรคนี้”^{๑๓๒}

จากหลักการข้างต้นแสดงให้เห็นว่า นิพพานสุข คือ ความสุขในพระนิพพาน เป็นความสุขจากการสามารถดับกิเลสได้อย่างสิ้นเชิง ไม่ว่าจะเป็นเพียงบางส่วน ได้แก่ พระโสดาบัน พระสกทาคามี และพระอนาคามี และดับกิเลสได้ทั้งหมด ได้แก่ พระอรหันต์ มีมรรควิธีการปฏิบัติ ๓ ประการ คือ วิปัสสนากรรมฐาน (หรือวิปัสสนาภาวนา) สติปัฏฐาน ๔ คือ พิจารณากาย เวทนา จิต และธรรม, และอริยมรรคมีองค์ ๘ ประการ ได้แก่ สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ ซึ่งวิธีการทั้ง ๓ ประการนี้คือหลักการเดียวกัน แต่มี ๓ วิธีที่เน้นการปฏิบัติแตกต่างกันตามหลักไตรสิกขาจัดเป็น “อธิปัญญาสิกขา” หรือจัดเป็น “ปัญญา” โดยที่ผู้ปฏิบัติในระดับนี้จะต้องมีศีลและสมาธิที่สมบูรณ์ จึงจะส่งเสริมให้การปฏิบัติในระดับปัญญาประสบความสำเร็จได้ เพราะศีลเป็นฐานให้เกิดสมาธิ ส่วนสมาธิเป็นฐานให้เกิดปัญญา

^{๑๒๙} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), *พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ*, หน้า ๖๔๓.

^{๑๓๐} อ่างแล้ว เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๓๗.

^{๑๓๑} อ่างแล้ว.

^{๑๓๒} *ข.ม.* (ไทย) ๒๙/๑๙๑/๕๔๙.

๒.๕ ความสุขตามทัศนะของพระเถระในลัทธิมหายาน

ในส่วนนี้จะกล่าวถึงความสุขและวิธีปฏิบัติเพื่อการเข้าถึงความสุขตามทัศนะของพระเถระ นักปราชญ์ในลัทธิมหายานจำนวน ๖ รูป โดยจะนำเสนอตามลำดับดังนี้

๒.๕.๑ ความสุขในทัศนะของสมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ)

ความสุขในทัศนะของเจ้าประคุณสมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ) ถือว่าเป็นความสุขที่มีนัยอันลึกซึ้ง เพราะความสุขที่ท่านนำมาใช้ในการสั่งสอนส่วนมากเป็นความสุขที่มาจากคัมภีร์วิสุทธิมรรค ซึ่งเป็นคัมภีร์ชั้นอรรถกถา ที่ท่านได้แปลและเรียบเรียงจากภาษาบาลีเป็นภาษาไทยให้อุชุนรุ่นหลังได้ศึกษาค้นคว้าสืบไป ทัศนะของเจ้าประคุณสมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ) เกี่ยวกับความสุขมีดังนี้

สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ) ได้กล่าวถึงทัศนะเกี่ยวกับความสุขว่า ตามธรรมดาคนทั้งหลายย่อมเข้าใจในความเป็นอยู่ของสัตว์ทั้งหลายว่า พรหมมีความสุข เทวดาชั้นสูงมีความสุข แต่เทวดาชั้นต่ำมีความสุข มนุษย์ที่มีร่างกายสมบูรณ์มีอนามยตีมั่งมีศรีสุข มีความสุข ร่างกายไม่สมบูรณ์ มีโรครภัยไข้เจ็บเบียดเบียน อนามยไม่ดียากจนเฉื่อยใจเหล่านี้เป็นทุกข์ หรือสัตว์ดิรัจฉานบางจำพวกเป็นสุข บางพวกเป็นทุกข์ เหล่านี้ก็เป็นความเข้าใจถูกต้องเหมือนกัน เพราะมองไปในด้านการเสวยอารมณ์ที่เป็นสุข ทุกข์ โสมนัส โทมนัส ของสัตว์ทั้งหลาย แต่ความจริงแล้วสุขกายสุขใจ ทุกข์กายทุกข์ใจ ล้วนแต่มีการเกิดขึ้นแล้วก็ดับไปไม่คงที่ ดับแล้วก็กลับเกิดขึ้นอีกเป็นอยู่อย่างนี้เรื่อยไปโดยไม่ว่างเว้น ดังนั้น รูปนามที่มีสุขหรือไม่มีสุขก็ตาม ล้วนแต่เป็นทุกข์ด้วยกันทั้งสิ้นเพราะไม่สามารถทนอยู่ในสภาพเดิมได้ ทุกข์มีอยู่มากมายหลายอย่างจนนับไม่ถ้วน แต่ในที่นี้จะขอกว่าเฉพาะ “วิปริณามทุกข์” วิปริณามทุกข์ คือ ความสุขกาย สุขใจ เพราะมีการเปลี่ยนแปลงปรวนแปรไปไม่คงที่นั่นเอง เช่น เมื่อลมพัดมากระทบกายความสุขกาย สุขใจย่อมเกิดขึ้น ครั้นลมหยุดพัดความสุขกายสุขใจก็หายไป หรือขณะที่เดินจนเมื่อยล้ามากเมื่อนั่งก็จะมีความสุข แต่นั่งไปนานๆ ก็เมื่อยล้าเป็นทุกข์อีก ต้องเปลี่ยนอิริยาบถไปอีกจึงจะสุข สุขกายสุขใจจะมีอยู่ก็ต้องคอยปรับปรุงเพิ่มเติมอยู่เสมอมิได้ขาด สุขใจนี้จึงเป็น วิปริณามทุกข์...วิปริณามทุกข์ ชื่อว่าทุกข์เพราะมีการเปลี่ยนแปลงแปรปรวนไปโดยไม่หยุดยั้งได้แก่ สุขกาย สุขใจ

สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ) ^{๑๓๓} ได้กล่าวถึงปิติ ๕ ประการที่มีความสัมพันธ์กันกับความสุข ดังนี้...ปิติ ๕ ประการนั้น เมื่อถือเอาห้องคือปิติถึงความแก่เต็มที่แล้ว ย่อมทำปัสสัทธิ ๒ ประการให้บริบูรณ์ คือ กายปัสสัทธิ ความสงบกาย ๑ จิตตปัสสัทธิ ความสงบจิต ๑ เมื่อปัสสัทธิถือเอาห้องความแก่ได้เต็มที่แล้ว ย่อมนำสุขทั้ง ๒ ประการให้บริบูรณ์ คือ กายิกสุข สุขกาย ๑ เจตสิกสุข สุขใจ ๑ เมื่อสุขถือเอาห้องถึงความแก่ได้แล้วย่อมทำสมาธิ ๓ ประการให้บริบูรณ์ คือ ขณิกสมาธิ ๑ อุปะการสมาธิ ๑ อัปปนาสมาธิ ๑ ในบรรดาปิติ ๕ ประการนี้ ฌรณปิติ อันใดที่เจริญแก่กล้าขึ้นพอจะเป็นมูลฐานแก่อัปปนาสมาธิ ถึงซึ่งอันประกอบเข้ากับสมาธิได้ ปิตินี้ประสงคฺเอาในอรรถาธิบายนี้ ปิติและสุข มีอรรถาธิบายว่า ธรรมชาติใดที่ทำให้เอิบอิม ธรรมชาตินั้นชื่อ ปิติ ซึ่งปิตินั้นมีความเอิบอิมเป็นลักษณะ มีอันทำกายและใจให้เอิบอิมเป็นกิง หรือมีอันแผ่ซ่านไปในกายและใจให้เป็นกิจก็ได้ มีอันทำกายและใจให้ฟูขึ้นเป็นอาการปรากฏ โดยท่านอธิบายปิติ ๕ อย่างความว่า

^{๑๓๓} พระพุทธโฆสเถระ. คัมภีร์วิสุทธิมรรค ฉบับ ๑๐๐ ปี สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ). พิมพ์ครั้งที่ ๔ (กรุงเทพมหานคร : ประยูรวงศ์พิมพ์จำกัด, ๒๕๔๖).

^{๑๓๔} พระพุทธโฆสเถระ วจนา. สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ) แปลและเรียบเรียง. คัมภีร์วิสุทธิมรรค. พิมพ์ครั้งที่ ๑๐ (กรุงเทพมหานคร : ธนาพรส, วัดมหาธาตุ จัดพิมพ์เป็นธรรมทาน, ๒๕๕๔). หน้า ๒๔๒.

ปิติที่ประสงค์เอามา ณ ที่นี้ ก็แหละปิติ ๕ ประการนั้น เมื่อถือเอาห้อง (คำว่า ปิติถือเอาห้อง หมายความว่า ปิติเจริญเต็มที่ ควรเป็นเหตุให้เกิดปัสสัทธิต่อไป) ทำความแก่เต็มที่แล้ว ย่อมทำปัสสัทธิ ๒ ประการให้บริบูรณ์คือ กายปัสสัทธิ ความสงบกาย ๑จิตตปัสสัทธิ ความสงบจิต ๑ เมื่อปัสสัทธิถือเอาห้องความแก่เต็มที่แล้ว ย่อมนำสุขทั้ง ๒ ประการให้บริบูรณ์ คือ กายสุข สุขกาย ๑ เจตสิกสุข สุขใจ ๑ เมื่อสุขถือเอาห้องความแก่ได้เต็มที่แล้ว ย่อมทำสมาธิ ๓ ประการให้บริบูรณ์ คือ ขณิกสมาธิ ๑ อุปจารสมาธิ ๑ อัปนาสมาธิ ๑

ในบรรดาปิติทั้ง ๕ ประการนั้น ปรณาปิตินั้นที่เจริญแก่กล้าขึ้น พอจะเป็นมูลฐานแก่อัปนาสมาธิ ถึงซึ่งอันประกอบเข้ากับอัปนาสมาธิได้ ปิตินี้ถือเอาในอรรถาธิบายนี้ ท่านอธิบายความสุขว่า “...ก็แหละความสบายขึ้นจากปิติ ชื่อว่า สุข อีกนัยหนึ่ง ธรรมชาติโดยย่อมิทนเสียซึ่งความไม่สบายกาย ความไม่สบายใจ ธรรมชาติ นั้นชื่อว่า สุข อีกนัยหนึ่ง ธรรมชาติโดยย่อมิทนออกซึ่งความไม่สบายกาย ความไม่สบายใจ ธรรมชาตินั้นชื่อว่า สุข..สุขนั้นมีความดีใจเป็นลักษณะ มีอันเพิ่มพูนสัมปยุตธรรมให้เจริญเป็นกิมมีอันอนุเคราะห์เป็นอาการปรากฏ...”

สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ)^{๑๓๕} ได้กล่าวเปรียบถึงความสุขเหมือนลูกโคติดแม่ทิ้ง ทราบอรรถาธิบายยิ่งขึ้นไปอีกสักเล็กน้อย เหมือนอย่างลูกโคที่ยังติดแม่โคนมอยู่ ถึงจะถูกพรากไปจากแม่โคนมแล้ว เมื่อไม่คอยระวังรักษาไว้ให้ดี มันก็จะวิ่งเข้าไปหาแม่โคนมอีกโดยทันที ฉนั้นใด อันสุขในตติยภวนนี้ก็เหมือนกัน อันโยคีบุคคลพรากออกจากปิติแล้ว เมื่อไม่ได้รักษาไว้เป็นอย่างดีด้วยเครื่องอารักขาคือสติและสัมปชัญญะแล้ว มันก็จะวิ่งกลับเข้าไปหาปิติอีกโดยทันที คือพึงประกอบกับปิตินั้นเทียว ฉนั้นนั้น อีกประการหนึ่ง ถึงแม้ว่าสัตว์ทั้งหลายจะกำหนดยินดีในสุข และสุขนี้เล่าก็เป็นสิ่งที่อรรยยิ่งนักสำหรับสัตว์ทั้งหลาย เพราะนอกเหนือไปจากสุขนั้นแล้ว ก็ไม่มีสุขอะไร ถึงกระนั้น ที่ในตติยภวนนี้ไม่มีความกำหนดยินดีในสุขก็ด้วยอานาภาพแห่งสติ และสัมปชัญญะเท่านั้น มิใช่ด้วยเหตุอย่างอื่น เพราะฉะนั้น นักศึกษาพึงทราบทั่ว ที่ทรงแสดงคำว่า เป็นผู้ที่มีสติสัมปชัญญะ นี้ไว้เฉพาะแต่ในตติยภวนนี้ ก็เพื่อที่จะทรงชี้ถึงความหมายอันพิเศษกว่ากัน

นอกจากนี้ท่านยังอธิบายธรรมเป็นเหตุให้พระอริยเจ้าสรรเสริญผู้บรรลู่ว่าเป็นผู้เห็นเสมอกันมีสติอยู่เป็นสุขบัดนี้ จะอรรถาธิบายในคำว่า เป็นเหตุให้พระอริยเจ้าทั้งหลายสรรเสริญผู้ได้บรรลู่ว่าเป็นผู้เห็นเสมอกันมีสติอยู่เป็นสุข ดังนี้ต่อไป ในคำนี้ นักศึกษาพึงทราบการเรียงเข้าประโยคอย่างนี้ คือ พระอริยเจ้าทั้งหลาย มีพระพุทธเจ้าเป็นต้น ย่อมตรัสบอก ย่อมทรงแสดง ย่อมทรงบัญญัติ ย่อมทรงตั้งไว้ ย่อมทรงเปิดเผย ย่อมทรงจำแนก ย่อมทรงทำให้ตื่น ย่อมทรงประกาศ คือย่อมทรงสรรเสริญ ซึ่งบุคคลผู้เข้าอยู่ในตติยภวนนั้น เพราะมีฉานใดเป็นเหตุ เพราะมีฉานใดเป็นอารมณ์ สรรเสริญว่าอย่างไร ? สรรเสริญว่า เป็นผู้เห็นเสมอกันมีสติ อยู่เป็นสุข ฉะนั้น โยคีบุคคลนั้น บรรลู่แล้วซึ่งฉานนั้น ได้แก่ตติยภวนอยู่และอธิบายเพราะละสุขและละทุกข์เป็นต้น ในบรรดาคำเหล่านั้น คำว่า เพราะละสุขและละทุกข์ ความว่า เพราะละกายิกสุขคือสุขทางกาย และกายิกทุกข์คือทุกข์ทางกาย คำว่า แต่เบื้องต้น ความว่า การละนั้นแล ได้ละมาแต่เบื้องต้นแล้ว ไม่ใช่ละในขณะแห่งจตุตถภวน คำว่า เพราะโสมนัสและโทมนัสดับหายไป ความว่า เพราะความดับหายไปแต่เบื้องต้นแห่งเวทนาแม้ทั้ง ๒ นี้คือ สุขเวทนาที่เกิดทางใจ ๑ ทุกขเวทนาที่เกิดทางใจ ๑ อธิบายว่า เพราะละเวทนาทั้ง ๒ เสียได้แต่ในเบื้องต้นนั่นเอง...ละสุขได้สนิทที่ตติยภวน อีกประการหนึ่ง แม้สุขที่ละได้แล้วในขณะอุปจาระแห่งตติยภวนนั้น ยังจะพึงเกิดขึ้นได้อยู่แก่ฉานลาภิบุคคล ผู้มีกายอันรูปประณีตซึ่งมีปิติเป็นสมุฏฐานแผ่ซ่านไป แต่ในขณะตติยภวนจะเกิดขึ้นไม่ได้เลย เพราะในขณะตติยภวนนั้นปิตินั้นเป็นปัจจัยแก่สุขได้ดับไปแล้วโดยสิ้นเชิง

^{๑๓๕} อ่างแล้ว เรื่องเดียวกัน หน้า ๒๗๕.

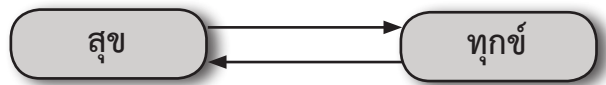
...อธิบายไม่มีทุกข์ไม่มีสุข คำว่า ไม่มีทุกข์ไม่มีสุข นั้น มีอธิบายว่า ที่ชื่อว่าไม่มีทุกข์ เพราะเหตุที่ทุกข์ไม่มีที่ชื่อว่า ไม่มีสุข เพราะเหตุที่สุขไม่มี ด้วยคำว่า ไม่มีทุกข์ไม่มีสุขนี้ ท่านแสดงถึงเวทนาที่ ๓ (คืออุเบกขาเวทนา) อันเป็นปฏิปักษ์แก่ทุกขเวทนาในจตุตถภวนนี้ ไม่ใช่แต่เพียงแสดงความไม่มีทุกข์ไม่มีสุขเท่านั้น และอทุกขมสุขเวทนา ชื่อว่าเวทนาที่ ๓ เรียกว่าอุเบกขาเวทนาจึงได้ นักศึกษาพึงทราบว่ อทุกขมสุขเวทนานั้น มีอันสวຍ อารมณ์ที่ผิดจากอิฏฐารมณ์และอนิฏฐารมณ์เป็นลักษณะ มีความเป็นกลาง ๆ เป็นรส มีความไม่ปรากฏชัด เป็นอาการปรากฏ มีความดับไปแห่งสุขเวทนาและทุกขเวทนาเป็นปทัฏฐาน ด้วยประการฉะนี้

สรุป แนวคิดเกี่ยวกับความสุขในทัศนะของสมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) ความสุขในทัศนะของเจ้าประคุณสมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) สามารถสรุปเป็นแนวคิดทั่วไปได้ดังนี้

๑. ความหมาย ความสุขในทัศนะของสมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) หมายถึง ความสบายกายและความสบายใจ ลักษณะสำคัญซึ่งเป็นตัวชี้วัดว่าคุณคนมีความสุขก็คือ ความดีใจ

๒. ประเภทของความสุข ความสุขในทัศนะของสมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) มี ๒ ประเภทคือ ความสุขทางกาย (กายิกสุข) และความสุขทางใจ (เจตสิกสุข) สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) ให้ความสำคัญกับความสุขทางใจมากที่สุดโดยอธิบายว่า การบำเพ็ญภาวนาทางจิตจนบรรลุปฐมฌานจะทำให้ความสุขและความสุขจะมากขึ้นเมื่อบรรลุทุติยฌาน อย่างไรก็ตาม ผู้ที่บรรลุปฐมฌานและทุติยฌานได้หลุดพ้นปีติออกมาแล้วแต่อาจจะกลับเข้าไปหาปีติได้อีก ถ้าขาดสติสัมปชัญญะ เมื่อออกจากปฐมฌานหรือเมื่อออกจากทุติยฌาน ก็ไม่ได้เสวยความสุขอีกแต่สำหรับผู้บรรลุทุติยฌานจะเป็นผู้ที่มีสติสัมปชัญญะ ไม่มีความกำหนัดยินดีในความ สุข และเมื่อออกจากฌานแล้วยังเสวยสุข ส่วนผู้ที่บรรลุจตุตถฌานจะเป็นผู้ที่วางเฉยต่อสุขเวทนาและทุกขเวทนา (อุเบกขาเวทนา) อิฏฐารมณ์และอนิฏฐารมณ์ไม่มีผลกระทบต่ोजิตใจของผู้บรรลุจตุตถฌาน สุขเวทนาและทุกขเวทนาจึงไม่มีในกายและจิตของผู้บรรลุจตุตถฌาน

๓. ความสัมพันธ์ระหว่างสุขกับทุกข์ สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) มีทัศนะว่าสุขและทุกข์ เป็นสิ่งที่ไม่คงที่ ไม่เที่ยง มีความแปรปรวน เกิดขึ้นแล้วดับไป เกิดขึ้นแล้วดับไปในลักษณะสลับกันเกิดขึ้นการไม่คงที่และการแปรปรวนของสุขและทุกข์นี้มีชื่อเรียกเฉพาะว่า “วิปริณามทุกข์” เช่น เมื่อลมพัดมากระทบกายก็มีความสุขกายสุขใจ เมื่อลมหยุดพัดความทุกข์กายทุกข์ใจก็เกิดขึ้นแทน เมื่อลมพัดมาอีกความสุขกายสุขใจก็เกิดขึ้น เมื่อลมหยุดพัดความทุกข์กายทุกข์ใจก็เกิดขึ้น อีกตัวอย่างหนึ่ง เมื่อบุคคลนั่งนาน ๆ ก็เป็นทุกข์ เมื่อลุกขึ้นยืนก็เป็นสุข เมื่อยืนนาน ๆ ก็เป็นทุกข์ เมื่อนั่งลงก็เป็นสุข แต่เมื่อนั่งนาน ๆ ก็กลับมาเป็นทุกข์อีก ความสัมพันธ์ระหว่างสุขกับทุกข์สามารถเขียนเป็นกรอบแนวคิดได้ดังนี้



๔. สาเหตุของความสุข ในทัศนะของสมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) ปีติ ๕ อย่างคือ ขุททกปีติ (ปีติเล็กน้อย) ฌณิกาปีติ (ปีติเล็กน้อย) โอกันติกาปีติ (ปีติเป็นพัก ๆ) อุพเพกคาปีติ (ปีติโลดโผน) และฌรณาปีติ (ปีติซาบซ่าน) เป็นสาเหตุอย่างหนึ่งที่ทำให้ความสุขเกิดขึ้น ความจริงสาเหตุของความสุขมีหลายอย่าง ปีติเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้ความสุขเกิดขึ้น เมื่อปีติเกิดขึ้นความสุขย่อมเกิดขึ้นตามมาแต่ความสุขไม่ได้เกิดจากปีติเสมอไป เพราะว่าเป็นสาเหตุของความสุขมีหลายประการ ปีติคือความอิ่มใจ ปีติในระดับต้นซึ่งเรียกว่าขุททกปีตินั้นจะเกิดขึ้นเมื่อมีเหตุการณ์บางอย่างทำให้บุคคลรู้สึกอิ่มใจจนมีอาการขนชันหรือน้ำตาไหล ฌณิกาปีติจะเกิดขึ้นชั่วขณะจากการบำเพ็ญภาวนาทางจิต โอกันติกาปีติก็เกิดจากการบำเพ็ญภาวนาทางจิตเหมือนกันแต่ปีติแรงกว่า ชัดเจนกว่าและเกิดขึ้นนานกว่าฌณิกาปีติ สำหรับอุพเพกคาปีติและฌรณาปีติ

ก็จะมีความแรงมากขึ้นไปตามลำดับ จนกระทั่งมีความรู้สึกซาบซ่านไปทั่วสรรพางค์อันเกิดจากการมีความซาบซึ้งในรสพระธรรมและการปฏิบัติธรรม เมื่อปิติเกิดขึ้นย่อมเป็นเหตุทำให้ความสงบ (ปัสสัทธิ) เกิดขึ้น เมื่อความสงบเกิดขึ้นความสุขก็เกิดขึ้นและเมื่อความสุขเกิดขึ้นสมาธิก็เกิดขึ้น ความสัมพันธ์เชิงเหตุผลระหว่างปิติ ปัสสัทธิ ความสุข และสมาธิ สามารถเขียนเป็นกรอบแนวคิดได้ดังนี้



๒.๕.๒ ความสุขในทัศนะของพระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาส อินทปัญโญ)

พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ)^{๑๓๖} ได้จำแนกความสุขออกเป็น ๔ ประเภท แต่ละประเภทมีความอธิบาย ดังนี้

๑. สุขสำราญคู่กับทุกข์ทรมาน หมายถึง ความสุขสำราญที่ไม่มีธรรมะเป็นรากฐาน เป็นความสุขที่ความทุกข์ทรมานกำลังระเวลาอยู่

๒. สุขสงบ – สุขสนุก หมายถึง สุขแท้ เกิดจากความสงบเท่านั้น ส่วนที่เกิดจากความวุ่นวายนั้น เป็นเพียงความสนุก หาใช่ความสุขไม่

๓. สุขแท้ – สุขเทียม หมายถึง ความสุขที่แท้จริง เป็นสิ่งที่ต้องได้มาเปล่าๆ โดยไม่ต้องเสียสตางค์เหมือนดังที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า ถอนความรู้สึกว่าตัวตนเสียได้แล้ว ก็ได้นิพพานมาเปล่าๆ ไม่ต้องเสียมูลค่าอะไร ส่วนความสุขเทียม หรือความเพลิดเพลินที่หลอกลวงนั้น ใช้เงินซื้อมาเท่าไรก็ไม่รู้จักพอ จนตัวตาย ก็ไม่พบกับความสุขที่แท้จริง!

๔. สุขอันประเสริฐ หมายถึง อย่างมุ่งหมาย สุขอันประเสริฐอะไรๆ ให้มากไปกว่าความปกติของจิต ที่ไม่ยินดีในร้าย ไม่ขึ้นไม่ลงไปตามอารมณ์ที่กระทบเพราะไม่มีสุขอะไรประเสริฐยิ่งไปกว่าความปกติของจิตนั้น

พระธรรมโกศาจารย์^{๑๓๗} ได้กล่าวว่าการทำงาน คือ ความสุขของมนุษย์ ถ้าเราไม่ทำหน้าที่ ไม่มีธรรมะเราก็ตาย ถ้าเราอยากจะมีความสุข เราก็ต้องทำหน้าที่ให้ถูกต้องคือมีธรรมะประเภทที่ทำให้มีความสุข กฎเกณฑ์ตายตัวของธรรมชาติ เรียกว่า “กฎอิทัปปัจจยตา” คำว่า อิทัปปัจจยตานี้ เป็นกฎวิทยาศาสตร์ของธรรมชาติ ที่เป็นหัวใจของพุทธศาสนา พุทธศาสนาเป็นศาสนาอย่างวิทยาศาสตร์ก็เพราะว่ามีเรื่องอิทัปปัจจยตา มีใจความว่าเพราะมีสิ่งนี้เป็นต้นเหตุเป็นปัจจัย สิ่งนี้จึงเกิดขึ้น เพราะมีต้นเหตุเป็นปัจจัย สิ่งนี้จึงเกิดขึ้น “...เราไม่ต้องไปรู้ถึงต้นตอว่าเหตุปัจจัยสุดท้ายมาจากอะไร เรารู้เพียงว่าเราทำอย่างนี้แล้วเราได้รับผลอะไรก็พอแล้ว เราอย่าไปรู้ถึงต้นตอที่เราไม่อาจจะรู้ได้ เรารู้แต่ว่าเดี๋ยวนี้เรามีหน้าที่ที่จะต้องปฏิบัติอย่างไร แล้วจึงจะมีความสุขแล้ว เราอาจจะอยู่ด้วยความสุข มันก็พอแล้ว จงรู้จักหน้าที่ที่สิ่งมีชีวิตจะต้องทำ แล้วชีวิตนั้นจะรอดอยู่ได้ ถ้าเราเป็นชวานา เราก็ทำนา เมื่อกำหนดนั้นคือประเพณีธรรมะหรือหน้าที่ของชวานา เมื่อทำสวนก็ประเพณีหน้าที่ของชาวสวน มีธรรมะของชาวสวนเมื่อเป็นพ่อค้าต้องทำค้าขายก็มีการค้าขาย

^{๑๓๖} พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ). ธรรมะจากบูรพจารย์. เว็บไซต์เผยแผ่ธรรมะ <http://www.manodham.com> เข้าถึงวันที่ ๒๕ พฤศจิกายน ๒๕๕๖.

^{๑๓๗} พุทธทาสภิกขุ. ความสุขแท้มีอยู่แต่ในงาน. พิมพ์ครั้งที่ 3 (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เมตตาพรินตัง, ๒๕๕๔.) หน้า ๓๔.

ที่ทำอยู่นั้นละเป็นธรรมชาติของคนค้าขาย เมื่อเป็นข้าราชการ การข้าราชการโดยถูกต้องอยู่นั้นละเป็นธรรมชาติหรือเป็นหน้าที่ของราชการ เป็นลูกจ้างเป็นกรรมกร เมื่อทำหน้าที่ของลูกจ้างของกรรมกรนั้นละเป็นธรรมชาติของกรรมกร แม้ว่าจะถึงขนาดถีบสามล้อ แจวเรือจ้าง กวาดถนน ล้างท่อ ก็เป็นธรรมชาติอยู่นั่นเอง ถ้าใครทำหน้าที่ของตนแล้ว เรียกว่ามีธรรมชาติ ธรรมะนี้มีความหมายเหมือนกัน แม้ที่สุดแต่ว่าจะเป็นคนขอทาน มานั่งขอทานอยู่อย่างถูกต้องก็มีธรรมชาติของคนขอทาน ธรรมะทำให้คนขอทานพ้นจากสภาพคนขอทานได้ในเวลาอันควร นี้ดูให้เห็นว่าธรรมะเป็นคู่กันกับชีวิต ปรากฏจากธรรมะ คือไม่มีหน้าที่แล้ว ชีวิตมันก็อยู่ไม่ได้ เราก็ควรพอใจ ให้เกียรติ บูชาสรรเสริญสิ่งที่เรียกว่าหน้าที่ เรื่องความสุขนี้ควรจะเห็นเด่นชัดว่าต้องมาจากความพอใจ ถ้าไม่มีความพอใจจะไม่มีความสุข ถ้าพอใจในสิ่งเลวสิ่งผิด ความสุขนั้นก็เลวและผิด ถ้าพอใจในสิ่งที่ถูกและที่ดี ความสุขนั้นก็ถูกและดี ความพอใจทำให้เกิดความสุข...”

ถ้าไม่มีความพอใจในหน้าที่แล้วไม่มีความสุข ถ้าไม่พอใจในสิ่งใดเลยก็จะไม่มีความสุขเลย พอใจในสิ่งเลวก็เป็นความสุขหลอก พอใจในสิ่งถูกต้องแท้จริง ก็เป็นความสุขแท้จริง เมื่อได้ทำหน้าที่ที่ถูกต้องที่แท้จริง ก็มีความสุขพอใจ ไม่ใช่ทำงานแล้วได้เงินแล้ว ไปเที่ยวสำมะเลเทเมา ไปเที่ยวตาม อารมณ์แล้วมีความสุข ไปแล้วมันก็ผิด คือ มันทำหน้าที่ผิดเราพูดไม่ได้ว่าการไปเที่ยวสถานเริงรมย์ เป็นหน้าที่ที่ถูกต้องตามธรรมชาติ แต่ถ้าเรารู้สึกอยู่เมื่อกำลังทำหน้าที่ ว่ามันถูกต้องตามกฎของธรรมชาติเป็นธรรมชาติแท้จริงแล้วก็พอใจ แล้วพอใจตัวเองผู้ทำหน้าที่ พอใจว่ามีความถูกต้อง พอใจว่าเกี่ยวข้องกับสิ่งสูงสุด ก็เป็นความสุข เป็นเหตุให้ยกมือไหว้ตัวเองได้ เมื่อใดยกมือไหว้ตัวเองได้ เมื่อนั้นเป็นสวรรค์ เมื่อใดทำอะไรจนยกมือไหว้ตัวเองได้ เมื่อนั้นเป็นสวรรค์ เมื่อทำอะไรไม่ผิด ทำให้เกลียดตัวเอง เมื่อนั้นก็เป็นนรก ในการทำหน้าที่ของเรา เรามีหน้าที่อย่างไร เราก็ทำตรง ถูกต้อง เต็มที่ เรียกว่าประพฤติธรรมะถูกต้อง เต็มที่ แล้วพอใจว่าได้ประพฤติธรรมะ แล้วมีความสุขที่ตรงนั้น เมื่อกำลังทำงานอยู่ ถ้าเขาโถนอยุ่ ก็มีความสุขเมื่อกำลังว่าโถนอยุ่ แล้วแต่ว่าเขาจะมีอาชีพอะไรงานในหน้าที่นั้นได้อย่างไร เรากำลังทำงานนั้นอยู่แล้วพอใจว่านี่คือการปฏิบัติธรรมะ การทำงานคือการปฏิบัติธรรมแล้วก็พอใจ แล้วก็มีความสุข

เราไม่ต้องยกเลิกสวรรค์ที่เขาพูดกันว่าอยู่บนฟ้าตายแล้วจึงจะไปถึง ไม่ต้องยกเลิก ไว้อย่างนั้นละ แต่ถ้าเรามีสวรรค์ที่นี้ให้ตัวเองได้ด้วยความพอใจอยู่ที่นี่แล้ว ไม่ต้องกลัวตายแล้วก็ต้องไปสวรรค์ที่มันจะมีอยู่ ถ้ามันมีอยู่ก็อย่างๆ ก็ไปสวรรค์ ตายแล้วก็ไปสวรรค์ ขอให้มันมีสวรรค์ที่นี้คือยกมือไหว้ตัวเองได้กันที่นี้อยู่ตลอดเวลา อย่าให้ตนรกที่นี้ คือมองดูการกระทำของตัวเองแล้วเกลียดชังตัวเอง นี่มันตนรกที่นี้แล้ว อย่างนี้ไม่ต้องสงสัยถึงตายไปก็ต้องไปตนรกที่ข้างหน้า ที่โลกหน้า ที่อยู่ในดินใต้บาดาล อะไรต่อไปอีกละ เรื่องนรกหรือว่าเรื่องสวรรค์หลังจากตายแล้วมันควบคุมได้ ด้วยนรกหรือสวรรค์ที่นี้ ที่ปัจจุบันนี้ อย่าตนรกที่นี้ที่ปัจจุบันนี้ ตายแล้วไม่ตนรกชนิดไหน ได้สวรรค์ที่นี้เดี๋ยวนี้แล้ว ตายแล้วก็ได้สวรรค์ทุกอย่างที่ควรจะได้หรือที่มีอยู่ จึงขอให้ทุกคนมีการกระทำที่ยกมือไหว้ตัวเองได้ โดยมองเห็นอยู่ว่ามันมีอยู่ในการกระทำหน้าที่ เมื่อใดมีการทำหน้าที่ถูกต้อง ก็พอใจว่ามีธรรมะสูงสุด พอใจยกมือไหว้ตัวเองได้ นี่คือความหมายคำว่า ความสุขที่แท้ มันมีอยู่ในการทำงาน ท่านต้องสังเกตดูให้ดี ๆ นะ “ความสุข” แล้วก็ “ที่แท้” มันมีอยู่ในการทำงาน ใ้อสิ่งที่เราจะต้องพิจารณาที่มีอยู่สองคำ คือว่า ความสุขที่แท้ กับคำว่า การงาน ตามสถานเริงรมย์ไม่มีความสุขที่แท้ มีแต่ความเพลิดเพลินที่หลอกลวงนั้นไม่ต้องพูดถึงความสุขที่แท้นั้น มันให้ความเยือกเย็นตามความหมายของคำว่านิพพาน ความสุขที่แท้นั้น มันไม่กัดเจ้าของ ความเพลิดเพลินที่หลอกลวงนั้น กัดเจ้าของเจ็บปวดรวดร้าว มีเรื่องมีราวมากมาย จนกระทั่งฆ่าตัวตาย หรือฆ่าคนอื่นตาย นั่นมันเป็นความเพลิดเพลินที่หลอกลวง เดี๋ยวนี้เราพูดถึงความสุขที่แท้ ที่ไม่กัดเจ้าของเลย ทำให้เจ้าของมีความสุข ความเยือกเย็น ตามความหมายของคำว่าความสุข

ความสุขที่แท้จริงของท่านพุทธทาสภิกขุ^{๑๓๘} หมายถึง ความสุขที่ไม่หลอกลวง ความสุขที่หลอกลวง เป็นกิเลสของความงมงาย ถ้ามีความงมงายก็ต้องไปหลงเอาของที่ไม่ใช่ความสุขมาเป็นความสุขเสมอเขาเรียกกันมาแต่โบราณว่า เห็นกงจักรเป็นดอกบัว คนที่เห็นกงจักรเป็นดอกบัววินาศทุกคน ถ้าเห็นกงจักรเป็นดอกบัวไปเอาสิ่งที่มีใช่ความสุขมาเป็นความสุขก็ล้มเหลว นักเข้าก็เป็นเหยื่อของกิเลสตัณหา จนหมดเนื้อหมดตัว เป็นข้าราชการไปคดโกงคอร์รัปชัน ไม่เท่าไรก็ต้องได้รับผลของความคดโกง นี้เรียกว่า เห็นกงจักรเป็นดอกบัวอย่างนี้ คำว่าความเพลิดเพลินนั้น เป็นคนละอย่างกับความสุข เพราะความสุขชวนไปในทางที่สงบเย็นแต่ความเพลิดเพลินชวนไปในทางหลงไหล เติลิดเปิดเปิง ในที่สุดก็ไปสู่ความทุกข์ความเดือดร้อน

สรุปความได้ว่า ความสุขที่แท้จริงนั้น มันมาจากการทำการทำงานที่ถูกต้องและแท้จริง จงทำการงานให้ถูกต้อง และให้แท้จริงทุกการงาน ที่ทำ ตื่นขึ้นมาทำอะไรไปดูเถาะ ตื่นขึ้นมารู้สึกว่ามีอะไรถูกต้องแล้ว นอนคืนหนึ่งนี้ถูกต้องแล้ว พักผ่อนถูกต้อง แล้วก็พอใจ ไปล้างหน้าก็มีสติ ว่า เออ มันถูกต้องแล้วที่ต้องล้างหน้า แล้วก็พอใจ ไปห้องน้ำ ก็ทุกอย่างในห้องน้ำก็ถูกต้องและพอใจ ไปรับประทานอาหาร ก็ทุกอย่างถูกต้อง และพอใจ เตรียมตัวไปทำงาน ถูกต้องและพอใจ เดินทางไปทำงาน ถ้าต้องเดินไปด้วยเท้า ก็ทุกฝีก้าวถูกต้องและพอใจ ถูกต้องและพอใจ ทุกก้าวเท้าที่ย่างไปทำงาน ถ้าไปด้วยยานพาหนะ ก็ถูกต้องและพอใจ ไปถึงออฟฟิศ แล้วก็ลงมือทำงาน ก็ถูกต้องและพอใจ

ถ้าเป็นความสุขที่แท้จริงไม่ต้องใช้เงินซื้อเลย ถ้าเป็นความสุขที่หลอกลวงละก็ จะต้องใช้เงินมาก ยิ่งหลอกลวงมากก็ยิ่งใช้เงินมากจนหมดเนื้อหมดตัว ความสุขที่แท้จริงไม่ต้องใช้เงิน เมื่อทำงานเป็นสุขทั้งวันทั้งคืนก็ไม่ต้องใช้เงินเพื่อความสุข คนที่หิวกระหายอยู่ด้วยกิเลส ราคะ โลภะ ต้องเอาเงินไปซื้อของเล่นของกิน กามารมณ์อะไรต่างๆ สิ่งที่ได้มานั้นไม่ใช่ความสุข เป็นความเพลิดเพลินที่หลอกลวง คนโง่จะไม่รู้จักความสุขชนิดนี้ คนโง่จะกระหายต่อสิ่งที่เป็นกิเลสตัณหา ความเอร็ดอร่อย และความสนุกสนาน ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ที่เรียกกันว่าเริงรมย์ สถานเริงรมย์ต้องใช้เงิน ใช้เงินเท่าไรมันก็ไม่รู้จักอิ่ม ไม่รู้จักพอ จนเงินเดือนไม่พอใช้ จนต้องโกง ในที่สุดก็ได้รับผลของการโกง นี้เรียกว่าความสุขที่หลอกลวง นอกจากนี้ พระธรรมโกศาจารย์^{๑๓๙} ได้กล่าวถึงความสุขว่ามี ๓ ระดับ ดังนี้

๑. สุขเพราะไม่เบียดเบียน มีความสำรวมในสิ่งมีชีวิตทั้งหลาย ไม่ไปกระทบกระทั่งสัตว์ที่มีชีวิตให้เขาเดือดร้อน หรือให้ ข้อปฏิบัติคือต้องตั้งใจ เมตตาว่าสัตว์เป็นเพื่อนเกิด แก่ เจ็บ และตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น ถ้าเขาล่วงเกินเรา ก็อดทนไว้ ยกเว้นให้ ให้อภัย ให้เขาสบาย

๒. สุขเพราะอยู่เหนืออำนาจาม จัดเป็นความสุขที่คล้ายกำหนด ความไม่กำหนด การปราศจากความกำหนด การก้าวล่วงอำนาจของกามได้ อำนาจของกามไม่ครอบงำได้ ราคะทั้งหลายเหล่านั้นเมื่อจางออกไปคล้ายออกไปก็เรียกว่า วิราคะ วิราคะ เป็นความสุข จางออกไปเท่าไร ก็เป็นความสุขเท่านั้น

๓. สุขเพราะละตัวตนเสียได้ เป็นความสุขที่เกิดจากการละอสมิมานะเสียได้ เพราะถ้าละเรื่องนี้ได้ ก็จะไม่ยึดมั่นว่าตัวกูของกู อยากรจะเหนือผู้อื่น สิ่งที่สำคัญที่สุดใน ๓ ข้อนี้ คือ ไม่มีตัวกูของกู ถ้าคิดได้เสียแต่แรกก็จะไม่เบียดเบียนใครและก็จะไม่เห็นแก่ตัว

^{๑๓๘} พุทธทาสภิกขุ. ธรรมะเสริมกำลังใจ. (กรุงเทพมหานคร : ศูนย์หนังสือพระพุทธศาสนา. สำนักพิมพ์สุขกายใจ) ๒๕๕๐. หน้า ๒๑ - ๒๔.

^{๑๓๙} พุทธทาสภิกขุ. คู่มือชีวิต. (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สุขภาพใจ, ๒๕๓๕), หน้า ๑๓-๒๔.

พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ)^{๑๔๐} ได้กล่าวถึงความสุขว่า สภาพจิตที่เป็นปกติที่นิ่งและเรียกว่า เป็นความสุข สุขเพราะว่าจิตปกติไม่ขึ้น ไม่ลง ไม่เอียงขวา ไม่เอียงซ้าย ไม่มีอะไรมาผูกมัดจิตใจไว้ เป็นอิสระเป็นไทแก่ตัว อย่างนี้เรียกว่า “ปกติ” จิตที่ปกติคือไม่มีอะไร รู้ว่าอะไรเกิดขึ้น อะไรตั้งอยู่ อะไรดับไป แล้วควรจะแก้ไขสิ่งนั้นอย่างไร อย่างนี้จิตใจก็สบาย ไม่ค่อยมีปัญหา รวมความว่า ชีวิตของเราต้องการความสุขทั้งกาย ทั้งใจ ทางอารมณ์ เราก็ต้องมีสติ มีปัญญา พยายามที่จะรักษา ใจไว้ให้ปกติอยู่ตลอดเวลา รู้จักประมาณ ในการกิน การอยู่ การนุ่งห่มใช้สอย การปฏิบัติหน้าที่ และการพักผ่อน สภาพร่างกาย จิตใจ ก็จะมีมีความสุข สมบูรณ์สมบูรณ์ปรารถนา ดังคำกลอนเกี่ยวกับความสุขที่ท่านพุทธทาสประพันธ์ไว้ว่า

ความเอ๋ย ความสุข

ใครๆ ทุก คน, ชอบเจ้า ผู้วิงหา

“แก่ก็สุข, ฉันทก็สุข, ทุกเวลา”

แต่ดูหน้าตาแห่ง ยังแคลงใจ

ถ้าเราเผา ตัวตมทา ก็น่าจะสุข

ถ้ามันเผา เราก็ “สุข” หรือเกรียมได้

เขาว่าสุข สุขเนื้อ ! อย่าเห่อไป

มันสุขเย็นหรือสุขไหม้ ให้แน่ เอ๋ย ฯ

ความสุขที่แท้จริง เป็นสิ่งที่ได้มาเปล่าๆ ไม่ต้องเสียสตางค์

เหมือนดังที่ตรัสว่า...ถอนความรู้สึกรู้ว่าเป็นตัวตนเสียได้แล้ว

ก็ได้นิพพานมาเปล่าๆ ไม่ต้องเสียมูลค่าอะไร

ส่วนความสุขเทียมหรือความเพลิดเพลินที่หลอกลวงนั้น

ใช้เงินซื้อมาเท่าไรก็ไม่รู้จักพอ

จนตัวตาย...ก็ไม่พบกับความสุขที่แท้จริง...

พุทธทาสภิกขุ^{๑๔๑} ได้กล่าวถึงการเป็นอยู่อย่างมีความสุขในธรรมบรรยายเรื่องฟ้าสาบทางมรดกที่ชื่อ ผากไว้ ดังนี้ มรดกที่ ๑๔๐ ความว่า ความสุขที่แท้จริงไม่ต้องใช้เงินเลยแต่กลับทำให้เงินเหลือ : ความสุขที่หลอกลวงยังต้องใช้เงินจนเงินไม่พอใช้ ความสุขที่แท้จริงเกิดจากการทำงานด้วยความพอใจ ดังสุภาษิตของท่านพุทธทาสซึ่งกล่าวถึงความสุขไว้ว่า “ทำงานให้สนุก เป็นสุขเมื่อทำงาน” ความสุขเกิดขึ้นเมื่อกำลังทำงาน จึงไม่ต้องการความสุขชนิดใดอีก เงินที่เป็นผลของงานจึงยังเหลืออยู่ ส่วนความสุขที่หลอกลวงนั้นจะมีอยู่ในบุคคลที่พอใจในกิเลสซึ่งไม่รู้จักอ้อมไม่รู้จักพอ เงินจึงไม่มีเหลือ

พุทธทาสภิกขุ^{๑๔๒} กล่าวว่า ผู้มีปัญญาอย่าอ้อมแสวงหาความสุขได้จากสิ่งที่เป็นทุกข์ เพราะว่าเป็นสิ่งที่จะช่วยให้มีความสุขน้อยลงหรือไม่มีความสุขเลย คราวหนึ่งได้พูด ได้เทศน์ ได้พิมพ์โฆษณา เรื่องซึ่งมีหัวข้อว่าความเจ็บไข้มาสอนให้เราเป็นคนฉลาด ความเจ็บ ความไข้ เกิดขึ้นแก่เราเพื่อมาสอนเราให้เป็นคนฉลาด ปัญหาที่คือว่า เมื่อความเจ็บไข้เกิดขึ้นแล้ว จะต้องทำอย่างไร เราจะมานั่งเสียใจ มานั่งบ่น นั่งเพ้อว่าเป็นกรรม เป็นเวร เป็นบาป แล้วก็ร้องไห้กระสับกระส่าย อย่างนี้เรียกว่า คนโง่ เพราะไม่รู้จักต้อนรับความสุข

^{๑๔๐} พุทธทาสภิกขุ. หัวข้อธรรมในคำกลอน. ของหลวงพ่อบุทธทาสภิกขุ. หมดโลก อ้างอิงจาก <http://www.dhammadjak.net/board/viewtopic.php?t=10300> เข้าถึงวันที่ ๒๑ พ.ย.๕๖.

^{๑๔๑} พุทธทาสภิกขุ. มรดกธรรมบางส่วน อสิติสังวัจฉรายุสมาณูสมานุสรมณ์ (ฟ้าสาบระหว่าง ๘๐ ปี) (กรุงเทพมหานคร : พิมพ์ที่ธรรมทานมูลนิธิ สำนักพิมพ์สุขใจ. ๒๕๔๒). หน้า ๒๖-๓๒.

^{๑๔๒} พุทธทาสภิกขุ. หาสุขได้จากทุกข์. (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สุขใจ. ๒๕๔๕). หน้า ๑๒-๑๓.

ฉะนั้นเมื่อ เจ็บไข้ที่ไร ต้องรู้จักถือเอาความฉลาดรู้จักพิจารณา และรู้จักสลัดออกไป ด้วยสติปัญญา เหมือนกับว่าเป็นการฝึกหัดจิตใจให้เข้มแข็งให้ความทุกข์เพียงเท่านั้นครอบงำไม่ได้เรื่อยๆ ไปจนกระทั่งความทุกข์ชนิดไหน ก็ครอบงำไม่ได้ เมื่อเราคิดเสียอย่างนี้ ความเจ็บไข้มันก็พ่ายแพ้ไป แม้ว่าความเจ็บไข้มันจะหนักมากถึงกับจะต้องตาย ก็ยังมีทางที่จะคิดว่าสังขารมันเป็นอย่างนี้เอง ความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ของสังขารทั้งหลายมันเป็นอย่างนี้เอง ถ้าฉลาดถึงขนาดนี้แล้ว ความทุกข์หรือเจ็บไข้หรือความตายชนิดไหนก็ไม่มาทำให้เดือดร้อนได้หรือถึงกับหัวเราะเยาะได้ นี่เป็นหลักสำหรับพุทธบริษัทจะต้องมีความรู้ความเข้าใจในการที่จะเอาชนะความทุกข์

พุทธทาสภิกขุ^{๑๔๓} ได้ให้ทัศนะเกี่ยวกับความสุขและเงินของคนในสังคมปัจจุบัน มักคิดและเชื่อมั่นว่า “เงิน” เป็นอำนาจซึ่งทำให้คนทั่วไปต้องสยบยอม เอาใจอย่างปราศจากข้อแม้ ไม่เข้าใจว่า แท้ที่จริงนั้น เงินมีอำนาจอยู่บนฐานความคิดความเชื่อบางอย่าง ดังนั้น ผู้ที่ปฏิเสธหรือมิได้สมานานความเชื่อดังกล่าว เงินจึงมีความหมายน้อยและมีอย่างจำกัดขอบเขตด้วย อำนาจเงินนั้น ทำงานและมีพลังบนฐานความเชื่อเกี่ยวกับ “ความสุข” ของบุคคล คือมีอิทธิพลต่อผู้ที่เชื่อว่า เงินเป็น “คำตอบสุดท้าย” หรือเป็นคำตอบเดียวของ “ความสุข” หมายความว่าต้องมีเงินจึงมีความสุข ถ้าไม่มีเงินก็ไม่มีความสุข เมื่อ “ความสุข” ถูกสรุปด้านเดียวแบบหยาบ ๆ จากคนในสังคมสมัยใหม่โดยไม่ต้องถามไม่ต้องคิดดังนี้ เงินจึงมีอำนาจมหาศาลเหนือผู้คนทุกวงการในปัจจุบัน เพราะมนุษย์ล้วนปรารถนา “ความสุข” และแสวงหาความสุขตามความเชื่อนั้น และดูว่าจะมีพลังมากกว่าอำนาจอาวุธเผด็จการทหาร ซึ่งใช้ความกลัวเป็นตัวบังคับข่มขู่ให้คนทำตามด้วย การต่อต้านอำนาจอย่างหลังนี้เกิดขึ้นได้ง่าย แต่อำนาจเงินใช้ “ความสุข” เป็นตัวล่อ ตัวหลอก การสยบยอมต่ออำนาจเงินและอำนาจอื่นที่พ่วงตามมากับเงิน จึงมักเป็นไปด้วยความสมัครใจ เต็มใจ อำนาจเงินจึงสามารถกวาดซื้อทุกอย่างที่ขวางทางได้โดยไม่ยากในทุกวงการ แม้ในวงการที่มีหลักการยุติธรรม ความดีงามเป็นหัวใจ ไม่ว่าตุลาการ ตำรวจ แพทย์ ครู และนักบวช

ความอยุติธรรมทางเศรษฐกิจ ปัญหาสังคม และความทุกข์ในชีวิตปัจจุบัน จึงผูกโยงอยู่กับโลกทัศน์และค่านิยมเกี่ยวกับชีวิตและความสุขของบุคคลในสังคมด้วย การจะลดทอนอำนาจเงินและอำนาจรัฐในสังคมไทย ทางหนึ่งคือการส่งเสริมและเปิดทางให้ชุมชนได้นิยามและสร้าง “ความสุข-ความเจริญ” ตามแบบของตนเอง ซึ่งไม่จำเป็นต้องเหมือนรัฐ เพราะตราบดีที่ยังต้องวิ่งไล่ตามสูตรการพัฒนาของรัฐ(การตลาด) ก็จะมีจนและอำนาจเงินก็จะยิ่งแผ่อิทธิพลมากยิ่งขึ้นบนความยากจนนั้น ในส่วนของปัจเจกบุคคล การต่อสู้กับอำนาจเงิน แท้จริงก็คือ การต่อสู้กับความโลภภายในใจของเราเอง ซึ่งจุดติดง่ายท่ามกลางแรงโฆษณา “ความสุข” ที่ชี้นำแต่ความสุขแบบหยาบ ๆ จะสู้ชนะหรือแพ้ ขึ้นอยู่กับการฝึกฝนตนเองที่จะใช้เงินบันดาลสุขแต่เพียงพอดีที่สำคัญที่สุดคือ รู้จักการสร้างและมีความสุขในมิติอื่นด้วย การดูวิถีชีวิตและความสุขของกัลยาณมิตรเช่น ท่านอาจารย์พุทธทาส ก็เป็นทางหนึ่งของการสร้างกำลังใจ และความรู้อะไรเท่าทันในการต่อสู้กับอำนาจเงิน แน่แน่นอนว่า ผู้มีชีวิตครองเรือน คงทำเหมือนบรรพชิตมิได้ทั้งหมด แต่คุณหัสก็สามารมีความสุขจากวิถีชีวิตที่ “ไม่รวย” ได้เช่นกัน ดูตั้งชีวิตของ ดร.ป่วยและอีกหลาย ๆ ท่านเป็นตัวอย่าง หรือให้ใกล้เข้ามาอีก ก็ดูความสุขของเด็ก ๆ เมื่อเขาจับกลุ่มเล่นกัน หัวเราะได้โดยไม่ต้องใช้เงินสักบาท

^{๑๔๓} พุทธทาสภิกขุ. “พุทธทาสกับอำนาจในสังคมสมัยใหม่”. ธรรมสาร งามวิทยาพงศ์, เครือข่ายชาวพุทธเพื่อพระพุทธศาสนา และสังคมไทย (คทส.) <http://www.budnet.info> เข้าถึงเมื่อวันที่ ๒๓ พ.ย. ๒๕๕๖.

พุทธทาสภิกขุ^{๑๔๔} ได้กล่าวถึงความสุขที่มีความหมายในแนวเดียวกับคำว่า “วิเวก” คือความเยียบ
สอาด และการอยู่อย่างสันโดษ ท่านได้แบ่งความสุขออกเป็น ๒ อย่าง คือ ๑) ความสุขที่มีสิ่งรบกวน และ
๒) ความสุขที่ไม่มีสิ่งใดมารบกวน เนื้อแท้ของความวิเวกก็คือ การมีจิตใจที่สะอาด สว่าง สงบ ซึ่งล้วนแล้วแต่
เป็นหนทางนำไปสู่ความสุข ท่านพุทธทาสได้แสดงความสัมพันธ์ระหว่างนิพพานกับความสุขไว้ดังนี้

...อาจกล่าวได้ว่าที่สุดของความทุกข์ คือ ความสุข ซึ่งเป็นการพูดเปรียบเทียบสภาวะ
ที่ความทุกข์สิ้นสุดลง เป็นการใช้ภาษาเปรียบเทียบเพื่อให้เกิดความเข้าใจต่อปุถุชนว่า
มีสิ่งที่เรียกว่า ความสุข กับ ความทุกข์ ดังปรากฏเป็นสำนวนต่าง ๆ เมื่อครั้ง
พระพุทธเจ้าตรัสแสดงธรรมกับชาวโลก เพื่อให้ง่ายแก่การฟัง เช่น นิพพาน ปรโม สุขิ
นิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง หากแต่ในโลกุตตรโวรหาร เช่น ในการตรัสถึงอริยสัจ หรือ
ปฏิจจนุปบาท จะไม่มีปรากฏคำว่า ความสุขเลยเพราะความสุขนั้นเป็นคำที่มีอิทธิพล
ต่อจิตใจของสัตว์มากกว่าคำว่าความทุกข์ จึงใช้ในการพูดกับชาวโลกเพื่อก่อให้เกิด
การปฏิบัติธรรม เพราะสัตว์นั้น ๆ ไม่เคยนึกว่าตนมีทุกข์เป็นพื้นฐาน เปรียบเทียบกับ
ความรู้สึกลงถึงความไพเราะของตนตรีและความงามของศิลปะต่าง ๆ นั้น ไม่มีความ
ต้องการในจิตใจของคนธรรมดาที่ยังไม่มีผลของความอยาก อันเกิดจากการไปลงทุน
ศึกษาว่า ดนตรีหรือศิลปะนั้น ๆ มีความไพเราะและความงามอย่างไร ชาวไร่ชาวนาที่
ไร้ผลอันนี้ ถูกหาว่าไม่เจริญซึ่งที่จริงนั้นเขาเป็นเพียงผู้ที่ไม่ต้องรักษาผลที่เขาจะเดือน
มันขึ้นมาเอง.ความสุขจึงเป็นเพียงของสมมติขึ้น ยิ่งกว่านั้นยังเป็นการสมมติคิดที่ที่ควร
สมมติอีกด้วย เช่น ความสุขที่เกิดจากการได้อะไรสมปรารถนา แทนที่จะกล่าวว่า
การได้สมปรารถนาเป็นความสุข กลับไปกล่าวว่ามีทุกข์ที่ได้นั้นเป็นความสุข เช่นเดียวกับ
คำว่านิพพานเป็นสุขอย่างยิ่งนั้นเพราะสภาวะนิพพานนั้นอยู่เหนือการเป็นสุขหรือ
เป็นทุกข์ จึงเป็นการสมมติสภาพความรู้สึกละณะที่จิตประสบกับนิพพานโดยที่ตัว
ความสุขนั้นหาใช่ตัวนิพพานไม่.

ที่ขณะต่อความสุข ของท่านพุทธทาสนั้นจึงเป็นการเน้นย้ำว่าสภาพของความสุขที่แท้จริงนั้นไม่มี
ที่มิคือการดับไปของกิเลสตัณหาซึ่งเป็นต้นตอของความทุกข์ เมื่อเป็นเช่นนั้นนิพพานจึงสามารถปรากฏในทุก
ขณะที่เราสามารถดับตัณหาของตนได้ เพราะนิพพานก็คือการละกิเลส ตัณหา สมดังที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้
ในอุทฺตมมานพปัญหาว่า ตณฺหาเย วิปฺปหานเณ นิพฺพานํ อิติ วุจฺจติ^{๑๔๕} ซึ่งแปลว่าเพราะละตัณหาได้ เราเรียก
ว่า นิพพาน^{๑๔๖} .

สรุป ปรัชญา แนวคิด และการอธิบายเกี่ยวกับความสุขของพระธรรมโกษาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ)
ได้ดังนี้

๑. ความหมาย ความสุขในทัศนะของพระธรรมโกษาจารย์ หมายถึง ความพอใจจากการทำงานซึ่ง
เป็นการทำหน้าที่ของตนเองได้อย่างถูกต้อง

๒. ประเภทของความสุข พระธรรมโกษาจารย์ได้จำแนกความสุขไว้ ๔ ประเภท ความสุขทั้ง ๔
ประเภทนี้เริ่มต้นจากความสุขแบบหยาบไปจนถึงความสุขแบบประณีต คือ ๑) สุขสำราญ หมายถึง ความสุข
สนุกสนานที่ไม่มีธรรมะเป็นรากฐาน เป็นความสุขที่เกิดจากการกระทำในสิ่งที่ไม่ใช่หน้าที่และไม่ใช่การปฏิบัติ
ธรรม ความสุขประเภทนี้มีความทุกข์ทรมาณแอบแฝงอยู่ เป็นความสุขที่ต้องใช้เงินเป็นเครื่องมือในการแสวงหา

^{๑๔๔} พุทธทาสภิกขุ. ความวิเวกเป็นสุข. (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สุภาพใจ, ๒๕๔๓). หน้า ๓๕-๔๐.

^{๑๔๕} พ.ศ. ๒๕ / ๑๑๖ / ๕๙๐

^{๑๔๖} พ.ศ. ๒๕ / ๑๑๖ / ๗๑๒

๒) สุขสงบ หมายถึง สุขที่เกิดจากความสงบ ปราศจากสิ่งรบกวนและความวุ่นวาย ซึ่งอาจเรียกว่า วิเวกสุขหรือปัสสัทธิสุข ๓) สุขแท้ หมายถึง ความสุขที่ต้องได้มาเปล่าๆ โดยไม่ต้องเสียเงินและไม่ต้องซื้อมา ด้วยเงิน เป็นความสุขที่มนุษย์สร้างขึ้นได้เอง และ ๔) ความสุขอันประเสริฐ หมายถึง ความเป็นปกติของจิต ซึ่งไม่ยินดีในร้าย ไม่ขื่นไม่หลง และไม่แปรผันไปตามอิฏฐารมณและอนิฏฐารมณที่กระทบ ความสุขในระดับ นี้เป็นความสุขสูงสุดเพราะว่าเป็นนิพพานสุข

๓. ความสัมพันธ์ระหว่างสุขกับทุกข์ พระธรรมโกษาจารย์กล่าวว่า ผู้มีปัญญา่อมแสวงหาความสุข ได้จากสิ่งที่เป็นทุกข์ ทำให้มีความสุขน้อยลงหรือไม่มีความสุขเลย เมื่อฝึกหัดจิตใจให้เข้มแข็งความทุกข์ก็ ครอบงำจิตไม่ได้ ถ้าสภาพจิตปกติและเข้มแข็งก็เป็นความสุข แต่ถ้าสภาพจิตไม่ปกติและไม่เข้มแข็งก็เป็นทุกข์ ถ้าทำตามหน้าที่ที่เป็นสุขถ้าไม่ทำตามหน้าที่ที่เป็นทุกข์ ดังนั้น ด้วยอำนาจของจิตจึงทำให้ทุกข์ลดลงและสุข เพิ่มขึ้น

๔. สาเหตุของความสุข พระธรรมโกษาจารย์กล่าวว่าสาเหตุหลักที่ทำให้เกิดสุขก็คือการทำหน้าที่ให้ ถูกต้องเพราะว่าการทำหน้าที่ให้ถูกต้องเป็นอันเดียวกันกับปฏิบัติธรรม เมื่อแต่ละคนทำหน้าที่ของตนเองได้ อย่างถูกต้องย่อมรู้สึกพอใจและเป็นสุข เมื่อพิจารณาในรายละเอียดลงไปพบว่า การทำหน้าที่ซึ่งเป็นการปฏิบัติ ธรรมและเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความสุขมี ๓ ประเด็นดังนี้คือ ๑) สุขเพราะไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น ๒) สุขเพราะอยู่เหนืออำนาจาม ๓) สุขเพราะละตัวตนเสียได้

๒.๕.๓ ความสุขในทัศนะของพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต)

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต)^{๑๔๗} กล่าวว่า ความสุขมี ๒ นัย คือ ๑) กามสุขเป็นความสุขที่ ได้จากการสัมผัสที่ชื่นชอบในรูป รส กลิ่น เสียงและโผฏฐัพพะ ที่เรียกว่า “โลกียสุขหรือสุขกาย” ๒) นิรูปิสุข เป็นความสุขใจที่ได้สัมผัสว่า ได้พ้นจากความทุกข์ทั้งหลายทั้งปวง เรียกว่า “โลกุตตรสุขหรือสุขใจ”

พระพรหมคุณาภรณ์^{๑๔๘} ได้กล่าวถึงความสุขว่า มี ๒ แบบ คือ ความสุขจากภายใน หมายถึงมี ความสงบในใจตนเองหรือมีความสุขจากการรู้เท่าทัน เข้าใจความจริงของสิ่งทั้งหลาย เป็นความสุขทางปัญญา เนื่องจากการรู้เห็นแจ้งความจริงนั้นเป็นความโปร่งโล่ง ไม่มีการติดขัดบีบคั้นใจซึ่งเป็นสุขภายในของบุคคล สำหรับความสุขอีกแบบหนึ่งเป็นความสุขที่ได้จากภายนอก

นอกจากนี้ พระพรหมคุณาภรณ์ ได้แบ่งความสุขออกเป็น ๓ ระดับดังนี้

สุขระดับที่ ๑ ด้านรูปธรรมที่ตามองเห็นหรือได้เห็นกับตา คือ การมีสุขจากการมีทรัพย์สินเงินทอง การมีอาชีพการงานเป็นหลักเป็นฐาน การมียศ มีฐานะ มีตำแหน่ง เป็นที่ยอมรับในสังคม มีมิตรสหายบริวาร และการมีชีวิตครอบครัวที่ดี

สุขระดับที่ ๒ ด้านนามธรรมที่ตามองไม่เห็น คือ เรื่องของคุณธรรมความดีงาม การมีความสุขที่เกิด จากความมั่นใจในคุณค่าของชีวิต การได้บำเพ็ญประโยชน์ช่วยเหลือเกื้อกูลเพื่อนมนุษย์ มีความศรัทธาในสิ่ง ดีงามเป็นหลักของจิตใจ และการมีปัญญาที่ทำให้รู้จักการปฏิบัติต่อสิ่งรอบข้างหรือคนรอบข้างอย่างถูกต้อง เหมาะสม และแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้ ทำให้มีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดี

^{๑๔๗} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). **ข้อคิดชีวิตทวนกระแส**. พิมพ์ครั้งที่ ๔ (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ทูลสงเสริม พุทธธรรม. ๒๕๓๖). หน้า ๕๐.

^{๑๔๘} เรื่องเดียวกัน หน้า ๖๕.

สุขระดับที่ ๓ ด้านนามธรรมชั้นโลกุตระที่อยู่ในทางธรรม คือ ความเป็นผู้มีจิตใจที่เป็นอิสระด้วยความรู้เท่าทันต่อสิ่งทั้งหลาย รู้และเข้าใจถึงความเป็นไปของโลกและชีวิตตามความเป็นจริงจนไม่หวั่นไหวเมื่อมีสิ่งใดมากระทบ วางใจและปฏิบัติได้ถูกต้องตามเหตุปัจจัย ปล่อยให้สิ่งต่างๆ เป็นไปตามธรรมชาติที่ควรจะเป็นโดยไม่เข้ามากระทบกระทั่งบีบคั้นจิตใจ เป็นผู้ที่มีความสุขกับตนเองตลอดเวลา ถือว่ามีชีวิตที่สมบูรณ์

วิธีการสร้างความสุข พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) ได้กล่าวถึงวิธีการสร้างสุขไว้ ๕ แบบ แต่ละแบบมีคำอธิบายดังนี้

๑. ความสุขแบบสามัญที่มนุษย์ทั้งหลายต้องการและรู้จักมากคือความสุขที่เกิดจากประสาทสัมผัสทั้ง ๕ ได้แก่ ทางตา หู จมูก ลิ้น และกายสัมผัส ความสุขแบบนี้เรียกว่าเป็น ความสุขจากการเสพวัตถุภายนอก ต้องสัมพันธ์กับวัตถุภายนอก คนจะสุขมากที่สุดเมื่อได้เสพมากที่สุด ต้องแข่งขันแย่งชิงกัน ชมเริงครอบงำ และหาทางเอาไรต์เอาเปรียบกันเป็นปัญหาหลักของชีวิตและสังคม เรียกว่า สุขแบบแย่งชิง และความสุขนี้ต้องพึ่งพาอาศัยวัตถุภายนอก เรียกว่า สุขแบบพึ่งพา ขาดความเป็นอิสระ ในที่สุดคนมีความสุขยากขึ้น และวัตถุภายนอกที่จะนำมาบำเรอต้องเพิ่มปริมาณมากขึ้น ไม่มีที่สิ้นสุดหรือเพียงพอ

๒. ความสุขแบบการให้แบ่งปันกันในสังคม เรียกว่า ความสุขจากการให้ เรียกว่าเป็นความสุขจากการที่มีสุขภาพจิตสูง เรียกว่าความสุขแบบประสาน เพราะทั้งผู้รับและผู้ให้มีความสุขพร้อมกันสุขทั้ง ๒ ฝ่าย

๓. ความสุขในการดำเนินชีวิตถูกต้องตามความเป็นจริงของธรรมชาติด้วยเหตุและผล เมื่อมนุษย์ทำอะไรโดยต้องการผลที่แท้ของการกระทำนั้นเอง การกระทำที่เป็นเหตุนั้นก็ทำให้เขามีความสุขและการที่ทำด้วยความเต็มใจ ก็ทำให้ได้ผลดี พร้อมกับที่มีความสุขเกิดคู่ไปด้วยตลอดเวลา ความต้องการจะซื้อตรงตามกฎธรรมชาติหรือไม่และสอดคล้องกับความจริงหรือไม่ ต้องอาศัยปัญญาของมนุษย์ซึ่งเกิดจากการพัฒนาและความสนองความต้องการนี้แหละเป็นตัวกำหนดความสุขที่แท้

๔. ความสุขจากการเอาศักยภาพของมนุษย์มาใช้ให้ถูกต้อง มนุษย์มีศักยภาพในการที่จะปรุงแต่งสร้างสรรค์สิ่งอำนวยความสะดวกภายนอกมากมายและการที่จะประดิษฐ์สร้างสรรค์สิ่งภายนอกได้ก็ต้องเกิดจากภายใน คือ ความคิดตามความเชื่อที่ว่า ความสุขขึ้นต่อการเสพวัตถุ และมนุษย์ยังสามารถนำเอาประสบการณ์ทางประสาทสัมผัสมาคิดปรุงแต่งปรับปรุงเสริมขยายออกไป นี่คือศักยภาพพิเศษของมนุษย์ จุดตรงนี้ทำให้มนุษย์มีปัญหาจากอารยธรรม และจากการมีวิถีชีวิตแห่งความเจริญก้าวหน้าแต่กลับมีความทุกข์

๕. ความสุขที่ไม่ต้องปรุงแต่งหรือเหนือการปรุงแต่งจัดเป็นความสุขแบบสันติภาพหรืออิสรภาพ ความสุขในระดับนี้ ต้องใช้ปัญญารู้ทันความจริงของสิ่งทั้งหลาย รู้เท่าทันเป็นกันเองได้แม้แต่ทุกขัง อนิจจัง และอนัตตา รู้ว่าสิ่งทั้งหลายเป็นไปตามกระแสเหตุปัจจัยของมัน

ความสุขมีความสำคัญมากในการปฏิบัติธรรมทางพระพุทธศาสนา อาจกล่าวได้ว่า พุทธจริยธรรมไม่แยกต่างหากจากความสุข เริ่มแต่ขั้นต้น ในการทำความดีหรือกรรมดีทั่ว ๆ ไปที่เรียกว่าบุญ ก็มีพุทธพจน์ตรัสว่า “บุญเป็นชื่อของความสุข” ในการบำเพ็ญเพียรทางจิตหรือเจริญภาวนา ความสุขก็เป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้เกิดสมาธิ ดังพุทธพจน์ว่า “ผู้มีสุข จิตย่อมตั้งมั่น (เป็นสมาธิ)” และเมื่อจิตเป็นสมาธิบรรลุฌานแล้ว ความสุขก็เป็นองค์ประกอบของฌาน ดังที่เรียกว่าองค์ฌานต่อไปอีกจนถึงฌานที่ ๓ ฌานสมาบัติที่สูงกว่านั้นขึ้นไป แม้จะไม่มีสุขเป็นองค์ฌานแต่ก็กลับเป็นความสุขที่ประณีตยิ่งขึ้นไปอีก จุดหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา คือ นิพพาน ก็เป็นความสุข และเป็นบรมสุขคือสุขสูงสุดด้วย

สิ่งสำคัญที่พึงย้ำไว้เป็นพิเศษในเรื่องความสุขนี้ มีอยู่ว่า พระพุทธศาสนาไม่สอนให้บุคคล ทำการต่าง ๆ เพื่อเห็นแก่ความสุขก็จริง แต่ก็ยอมรับความจริงอยู่เสมอว่าความสุขเป็นส่วนสาระสำคัญที่จำเป็น ของจริยธรรม เป็นสิ่งที่ให้ความหมายแก่การประพฤติธรรม จะว่าเป็นหลักยึดหรือฐานค้ำชูของการประพฤติ ธรรมทั่วไปก็ตาม ความสุขที่พระพุทธศาสนาพูดถึงนี้ หมายถึงความสุขที่เป็นพื้นฐานอยู่ภายในจิตใจ ซึ่งจิตใจ สามารถสัมผัสได้เองทันทีทุกเวลาที่พร้อม ไม่ต้องอิงอาศัยกระบวนการการรับรู้ที่ขึ้นต่ออารมณ์ของโลกภายนอก เป็นความสุขที่ทำให้ชีวิตนี้มีความเป็นอิสระในส่วนของมันได้ ความสำคัญและความจำเป็นของความสุขสำหรับผู้ปฏิบัติธรรม จะเห็นได้ดังที่กล่าวไว้แล้วข้างต้น และควรจะนำเอาสาระมากล่าวย้ำไว้อีกว่า ผู้ปฏิบัติธรรมใด ถ้ายังไม่ประสบความสุขประณีตลึกซึ้งภายในที่ไม่อาศัยกามก็ยังวางใจไม่ได้ว่าจะไม่เวียนกลับมาหากามอีก แม้ ท่านที่บวชเป็นบรรพชิตแล้ว ถ้าตราบไถยังไม่ได้สัมผัสความสุขประณีตลึกซึ้งภายในชนิดที่ไม่ต้องอาศัยอามิส ก็ยังไม่ปลอดภัยอยู่อย่างนั้น ก็จะสามารถเข้าครอบงำใจ อาจให้ครองพรหมจรรย์อยู่ไม่ได้ ท่านชักชวนให้ แม้แต่บุถุชนพยายามสร้างสมความสุขชนิดนี้ไว้หรือให้รู้จักความสุขอย่างนี้ไว้บ้าง เพราะนอกจากจะทำให้เขามีความสุขเพิ่มมากขึ้นจากความสุขที่ตนมีแต่เดิม เป็นการเพิ่มคุณค่าให้แก่ชีวิตของตนแล้ว ยังทำให้ชีวิตมีทางออก ในทางกามสุข ที่ไม่ต้องถูกบีบบังคับด้วยตัณหาให้วิ่งพล่านร่นรนอย่างไม่มีขอบเขตจนก่อแต่ปัญหาต่าง ๆ ให้เพิ่มมากขึ้น ทั้งแก่ตนเองและแก่โลก เมื่อพิจารณาโดยถือกามสุขเป็นหลัก พอจะสรุปแนวทรรศนะของพระพุทธ ศาสนาเกี่ยวกับความสุขได้ดังนี้

๑. กรณีที่เสวยกามสุข

ก. ขั้นดีเลิศ คือการเสวยกามสุข พร้อมทั้งรู้จักความสุขแบบประณีตด้วย ความสุขอย่างประณีต นั้นเป็นเครื่องคุ้มครองรักษาและค้ำประกันให้การเสวยกามสุขอยู่ในขอบเขตแห่งความดีงามให้เสวยกามอย่าง มีศีลธรรม ไม่ก่อปัญหาทั้งแก่ตนและผู้อื่น แต่สามารถเป็นอยู่อย่างเกื้อกูลและให้เกิดประโยชน์สุขแก่ตนเองและ สังคม โดยมีลักษณะทั่วไปคือ รู้เท่าทันเห็นโทษอันได้แก่ช่องเสียหรือแง่ที่บกพร่องของกามสุขนั้น รู้จักประมาณ ในการเสพเสวย ไม่หลงไหลมัวเมา เช่น ในทางเพศ ผู้มีครอบครัวก็มีสหารสันโดษ คือความพอใจมีอยู่แค่คู่ ครองของตน อยู่ร่วมกันด้วยธรรมเช่น จงรักภักดีต่อกันและซักจูงกันให้เจริญก้าวหน้าในความดีงามและ ความสุขที่ประณีตสูงขึ้นไป

ข. ขั้นดี คือการเสวยกามสุขที่มีศีลธรรม แต่ยังห่างเหินจากความสุขอย่างประณีต มีลักษณะคล้าย กับการเสวยกามสุขอย่างประณีตนั่นเอง คือ เสวยกามสุขไปตามปกติธรรมดา โดยยอมรับและรู้เท่าทันความ จริงว่า เมื่อมีกามก็ต้องมีทุกข์บ้างเป็นคู่กัน มองเห็นแง่เสียและโทษของกามนั้น แล้วดำเนินชีวิตโดยให้มีทุกข์ น้อยที่สุด ให้กามเกิดโทษก่อบุญหาน้อยที่สุด ไม่หมกมุ่น รู้จักประมาณและพยายามปฏิบัติตนให้เป็นที่เกิดของ ประโยชน์สุขให้มาก แต่เพราะยังขาดความสุขอย่างประณีต จึงยังเสี่ยงต่อการที่ยังถูกล่อล่อให้ถลำลึกลงไปใน กามสุข ยังอาจกลับหมกมุ่นสยบได้อีก ไม่นั่นคงปลอดภัยแท้จริง

ค. ขั้นทราม คือการเสวยกามสุขอย่างหมกมุ่นมัวเมา จิตใจฝักใฝ่หลงไหลอยู่แต่ในเรื่องการแสวงหา และปรนเปรอตนด้วยสิ่งเสพเสวยต่าง ๆ เช่น ในเรื่องอาหารและเรื่องเพศก็มีการกระตุ้นปลุกเร้าให้มีความตื่น เต็นความเครียดความกระสับกระส่ายร่นร่นกระวนกระวายเกินเลยกว่าระดับที่เรียกกันว่าเป็นความต้องการ ตามธรรมชาติของการกินอาหารและการสืบพันธุ์ อาจปรุงแต่งวิธีการและอุปกรณ์ต่าง ๆ ขึ้นมาเพื่อปลุกเร้า ความเครียดกระวนกระวายเช่นนี้โดยอาศัยความต้องการที่เรียกกันว่าตามธรรมชาตินั้นเป็นเพียงเชื้อสำหรับจุด ไฟแล้วโหมความอยากเร้ารุ่มหรือร่นร่นให้รุ่มแรงมากกว่าปกติและให้เป็นไปอยู่บ่อย ๆ หรือเนื่องนิตย์

แม้กระทั่งถึงขั้นที่เรียกว่าวิปริต ในสภาพเช่นนั้นการกินอาหารก็มีใช้เพียงเพื่อหล่อเลี้ยงกาย และ เพศสัมพันธ์ที่มีใช้เพื่อการสืบพันธุ์ จะเป็นไปอย่างโดดเด่นจนถึงขั้นหมดสำนึกต่อจุดหมายดั้งเดิม กลายเป็น กิจกรรมเสเพลเพื่อสนองตัณหาอย่างเดียว หรือกามเพื่อกามโดยสิ้นเชิงและตามมาด้วยภาวะที่เรียกว่า อยู่เพื่อกามหรือมีชีวิตอยู่เพื่อกินเสเพลเท่านั้น

๒. กรณีที่ไม่เสวยกามสุข

ก. ชั้นดีเลิศ ได้แก่ การได้เสวยความสุขอย่างประณีตที่มีความเต็มอิ่มในตัวแล้ว โดยที่จิตของบุคคลผู้นั้นหลุดพ้นจากความไม่ปรารถนาจากกามสุข ไม่น้อมมาหรือไม่วกเวียนมาหากามสุขนั้นอย่างเป็นไปเองโดยธรรมชาติ บุคคลเช่นนี้ย่อมหลุดพ้นจากปัญหาที่จะเกิดจากกามไปได้อย่างสิ้นเชิง

ข. ชั้นดี ได้แก่ การละกามสุขของผู้หวังจะได้และกำลังฝึกเพื่อจะได้ความสุขอย่างประณีต การละกามสุขในกรณีนี้จะเป็นสิ่งสมควรต่อเมื่อบุคคลนั้นเบื่อหน่ายกามสุขแล้ว มีความพร้อมที่จะฝึกตนเพื่อ เข้าถึงความสุขอย่างประณีตต่อไป หรือแม้ยังไม่พร้อมในแง่ของความเบื่อหน่ายอย่างนั้น แต่ได้มองเห็นภัยอันตรายถึงโทษของกามและเล็งเห็นคุณค่าของสุขที่ประณีตกว่า พร้อมทั้งมีความหวังว่าจะได้ความสุขประณีตนั้น และสมัครใจที่จะฝึกตน การสมัครใจและรู้ตัวว่ากำลังฝึกตนจะป้องกันไม่ให้เกิดผลเสียเนื่องด้วยการกักกดหรือฝืน แต่เมื่อใดไม่ต้องการจะฝึกหรือหมดกำลังศรัทธาที่จะฝึกเสียแล้วอย่างแน่นอน ก็พึงยอมรับความพ่ายแพ้ และเลิกการฝึกได้ เช่นถ้าบวชเป็นภิกษุก็ลาสิกขาเสียด้วยความสมัครใจ สำหรับผู้ทำเช่นนี้โดยสุจริตใจ แม้แต่ การฝึก ๆ บวช ๆ ซึ่งตามปกติก็มีใช้วิธีการที่ท้อถอยสับสนนเลย ก็เป็นเครื่องช่วยให้เกิดความพร้อม จัดเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการฝึกได้ด้วย เช่น พระจิตตหัตถสวามีบุตรที่บวชและสึกถึง ๗ ครั้งแล้วในที่สุดได้บรรลุ อรหัตผล เป็นต้น

ค. ชั้นทราม ได้แก่ การละกามสุขเนื่องจากปฏิกิริยาต่อกาม แล้วแล่นไปสุดทางตรงข้าม ประพฤติ วัตรเข้มงวดบีบคั้นตนเอง ระบายความเกลียดชังกามโดยเอากายตนหรือชีวิตเป็นเป้า ระดมทุกข์เข้าทับถมตน การบีบคั้นตนเช่นนี้ หรือการกักกดโดยขาดความหมายของความเข้าใจและการฝึกฝนที่กล่าวในข้อ ๒ ข. ย่อม กลายเป็นการเบียดเบียนตน และกลายเป็นปัญหาทางจิตอีกทางหนึ่ง พึงระลึกไว้ว่า พระพุทธศาสนาถือว่าการไม่เบียดเบียนตนเองเป็นหลักที่สำคัญ

แนวทางการพัฒนาความสุข พระพรหมคุณาภรณ์ ได้กล่าวถึงแนวทางในการพัฒนาความสุขไว้ ๔ แนวทาง แต่ละแนวทางมีคำอธิบายดังนี้

๑. การพัฒนาด้านกาย ด้วยการดูแลสุขภาพทางกาย แล้วก็พิจารณาดูที่ความสัมพันธ์กับวัตถุ สิ่ง เสพบริโภคน่าจะมีการพัฒนาหรือยัง เช่น การรู้จักกิน ใช้ วัตถุเป็นใหม่ เช่น การรับประทานอาหาร ดูว่าเขารู้จัก กินเพื่อบำรุงสุขภาพให้แข็งแรง ไม่ใช่เพียงเพื่อเอร็ดอร่อย โก้เก๋ ฟุ้งเฟ้อ อวดฐานะ แสดงว่าเขามีการพัฒนา ชีวิตให้มีความสุข

๒. การพัฒนาด้านศีล ดูความสัมพันธ์กับเพื่อนมนุษย์ ความสัมพันธ์กับพี่น้อง ความสัมพันธ์กับเพื่อน เช่น รู้จักคบเพื่อนใหม่ รู้จักพบกับผู้อื่น มีทัศนคติถูกต้องใหม่

๓. การพัฒนาด้านจิตใจ มีคุณธรรมความดี มีเมตตา กรุณา มีศรัทธา ความเพียรพยายาม รับผิดชอบ มีสติรักษาตัว มีสมาธิ พร้อมพิจารณาด้านความสุขทางจิตใจ ว่า มีความสดชื่น เบิกบาน ผ่องใส ไม่เครียด ไม่หม่นหมอง ไม่ขุ่นมัว

๔. การพัฒนาด้านปัญญา ความสามารถรับรู้สิ่งต่าง ๆ ที่เกิดจากความจริง รู้จักแก้ปัญหา สามารถมองสิ่งต่าง ๆ โดยไม่ยึดติดกับความชอบ ชัง ยินดี ชอบมองสิ่งๆ โดยรู้จักศึกษา มองความรู้สืบค้นหาความจริง รู้จักวิเคราะห์วิจย มองโลกอย่างไร ทศนคติต่อเพื่อนมนุษย์ที่ดี สำหรับ ระดับของความสุขในพุทธศาสนา แบ่งเป็น ๓ ระดับ ^{๑๔๙}

๑) ชั้นทรม เป็นการเสวยความสุขอย่างหมกมุ่นมัวเมา มุ่งแสวงหาและปรนเปรอตนด้วยสิ่งเสพเสวยต่าง ๆ มีการปลุกเร้าและกระตุ้นระดับปกติ

๒) ชั้นดี เป็นการเสวยสุขที่มีศีลธรรม คือ การเสวยสุขตามปกติโดยยอมรับและรู้เท่าทันตามจริง เมื่อมีความสุขมักมีทุกข์มาคู่ ดังนั้น ไม่หมกมุ่น ไม่ประมาท

๓) ชั้นดีเลิศ เป็นการเสวยสุขอย่างประณีต ติงาม ไม่ก่อปัญหาทั้งแก่ตนและสังคม สันโดษ อยู่ร่วมกันโดยธรรม ชักจูงไปในทางเจริญติงามที่ปราณีตสุข

จากข้อเสนอดังกล่าว ความสุข จึงอยู่ในสถานะทางจิตใจ โดยตั้งอยู่ตรงข้ามกับความทุกข์ ซึ่งหมายถึงสภาพที่ทนได้ยาก ประกอบด้วย ทุกขเวทนา (ความรู้สึกทุกข์ไม่สบายทางกายก็ตาม ทางใจก็ตาม) ทุกขินทรีย์ (ความทุกข์ ความไม่สบาย เจ็บปวดทางกาย) และโทมนัสสินทรีย์ (ความเสียใจ ทุกข์ใจ) จะเห็นได้ว่า พุทธจริยศาสตร์ เน้นสุขทางจิตใจ โดยสอนวิธีดับทุกข์เพื่อเข้าถึงความสุข ดังปรากฏในคำสอนเรื่องอริยสัจ ๔ ได้แก่ ทุกข์ (ความทุกข์) ทุกขสมุทัย (เหตุเกิดแห่งทุกข์) ทุกขนิโรธ (ความดับทุกข์) และทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา (ปฏิปทาที่นำไปสู่ความดับแห่งทุกข์) อันเป็นกระบวนการสำคัญของ ๒ ใน ๘ ของมรรค คือ สัมมาทิฐิหรือเห็นชอบ (Right View) และสัมมาสังกัปปะหรือดำริชอบ (Right Thought) ซึ่งหมายรวมถึงสาระของอริปัญหา คือ การมองดูรู้จักและ เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง หรือรู้เท่าทันธรรมดาของสังขารธรรมทั้งหลายที่ทำให้เป็นอยู่และการทำการต่าง ๆ ด้วยปัญญา

การปฏิบัติกัมมัญฐานเป็นหนทางสู่ความสุข พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) ให้หลักเกี่ยวกับภาเวตัพพธรรม คือ ธรรมที่พึงภาวนา ว่าควรทำให้เกิดให้มีขึ้นธรรมที่ควรเจริญหรือบำเพ็ญ สิ่งที่จะต้องปฏิบัติหรือลงมือทำ ภาเวตัพพธรรมมี ๒ อย่างคือ

๑. สมถะ (ความสงบใจ, ความเรียบสงบอยู่ตัวของจิต รวมทั้งการฝึกอบรมจิตให้เกิดความสงบเช่นนั้น, สมาธิ และการฝึกสมาธิ)

๒. วิปัสสนา (การเห็นแจ้ง, ปัญญาเห็นแจ้งความจริงแห่งสภาวะธรรม รวมทั้งการฝึกอบรมเจริญปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งตามความเป็นจริงนั้น)

นอกจากนี้ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) ยังได้อธิบายถึงแนวปฏิบัติเพื่อทำให้เกิดความสุขอย่างยั่งยืนไว้ ๕ ขั้นดังนี้

ขั้นที่ ๑ ความสุขที่เกิดจากการได้ คือการได้เสพวัตถุ สิ่งของภายนอกมาปรนเปรอตนเอง และมีความต้องการมากขึ้นตามลำดับ หากไม่ได้ก็ทุกข์กลายเป็นทาสของสิ่งของเหล่านั้น และที่สำคัญคือการเปรียบเทียบกับผู้อื่น ตนเองต้องเหนือกว่าดีกว่าคนอื่น ทำให้หมดอิสรภาพในการแสวงหาความสุขในชีวิต

ขั้นที่ ๒ ความสุขที่เกิดจากการให้ คือการมีเมตตากรุณาแก่คนอื่น การให้ทานแก่คนอื่นจะทำให้เกิดความสุขใจ ไม่ว่าจะป็นรูปธรรมคือ การให้สิ่งของ เงินทอง หรือนามธรรม เช่น คำสอน การแนะนำการให้อภัย ความสุขในขั้นนี้จะเป็นลักษณะของการให้ความช่วยเหลือแก่คนอื่น

^{๑๔๙} พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตโต). พุทธธรรม. พิมพ์ครั้งที่ ๒ (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พ.ศ. ๒๕๓๘). หน้า ๕๖๑ - ๕๖๔.

^{๑๕๐} เรื่องเดียวกัน. หน้า ๑๒๐.

^{๑๕๑} เรื่องเดียวกัน. หน้า ๖๐๑ - ๖๐๔.

ขั้นที่ ๓ ความสุขที่เกิดการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องสอดคล้องกับธรรมชาติ ตามหลักเกณฑ์และกฎระเบียบของสังคม อยู่กับความเป็นจริงของชีวิต

ขั้นที่ ๔ ความสุขเกิดจากความสามารถในการปรุ่่งแต่ง คือ การคิดแต่ด้านดี ทำจิตใจให้ผ่องใส เบิกบาน อารมณ์ดี มีสมาธิ และมีสติรู้คิดตลอดเวลา เป็นการมองโลกในแง่ดีนั่นเอง

ขั้นที่ ๕ ความสุขที่เหนือการปรุ่่งแต่ง คือความสุขที่เกิดจากปัญญา การรู้เท่าทันความจริงของชีวิต และ โลกปัจจุบัน เรียกว่า จิตอุเบกขา เป็นความสุขที่เต็มอ้อมอยู่ในตัวเอง ไม่ต้องหาจากภายนอกเป็นผู้ที่พร้อมทำเพื่อผู้อื่น มีความเกื้อกูลไม่ห่วงความสุขของตนเอง และไม่มีอะไรที่ต้องทำเพื่อตนเอง

คำว่า “สุขภาวะ” และ “สุขภาพ” ในภาษาบาลีเป็นคำเดียวกัน ซึ่งความหมายของสุขภาพตามคำจำกัดความขององค์การอนามัยโลก หมายถึงความสมบูรณ์ บริบูรณ์พร้อม ทั้งทางร่างกาย จิตใจและสังคม หรืออยู่ในสังคมได้ด้วยความสุข โดยไม่จำกัดเฉพาะความปราศจากโรค หรือปราศจากความพิการ และต่อมาได้มีการขยายความครอบคลุมในด้านของปัญญา (Spiritual Well being) เข้ามาประกอบด้วย ซึ่งเป็นการป้องกันหรือการสร้างเสริมสุขภาพให้ดีขึ้น สุขภาพ ตามความเข้าใจเดิมก็จะเน้นในเรื่องของร่างกายที่มีปัญหาโรคภัยไข้เจ็บ และเมื่อไม่มีโรคภัยไข้เจ็บก็คือการมีสุขภาพที่แข็งแรง เป็นมุมมองที่แคบไม่ครอบคลุมด้านอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง จึงมีการใช้คำว่า “สุขภาวะ” เพื่อเป็นการสื่อความหมายให้กว้างยิ่งขึ้นและครอบคลุมมากขึ้น สุขภาวะเมื่อนำมาใช้แทนคำว่าสุขภาพ จะสื่อความหมายที่ไกลความสุขมากขึ้น คือ เดิมเราพูดถึงโรคภัยไข้เจ็บเป็นเรื่องของทุกข์ และการมีสุขภาพดีก็มองแค่ร่างกายแข็งแรงไม่มีโรค ปลอดภัยก็คือหายทุกข์ แต่สุขภาวะจะเน้นไปที่ความสุข มองทั้งในแง่หมดทุกข์และมีสุข ซึ่งภาวะที่หายทุกข์หรือหมดทุกข์และเป็นสุขนี้ เป็นด้านหนึ่งของภาวะที่สมบูรณ์ ถ้าใช้คำสมัยใหม่จะเรียกว่าเป็นส่วนหนึ่งหรือด้านหนึ่งของภาวะที่เป็นองค์รวม หมายความว่า การที่เราจะมีสุขภาวะ หรือจะมีความสุขที่แท้จริงนั้นจะต้องมีภาวะด้านอื่นๆ ประกอบอยู่ด้วยเสมอ ภาวะด้านอื่นที่ต้องคำนึงถึงคือ

๑) ความเสรี คือ ความปลอดโปร่ง โล่งเบา หลุดพ้น ไม่ถูกปิดกั้นจำกัดบีบคั้น ไม่ติดขัดคับข้อง ไม่ถูกผูกมัดกดทับไว้ เคลื่อนไหวได้คล่องตามปรารถนา คือภาวะที่เป็นอิสระ

๒) ความสงบ คือ ภาวะที่ไม่มีความร้อนรนกระวนกระวาย ไม่กระสับกระส่าย ไม่เร่าร้อน ไม่ว่าจะุ่นไม่ฟุ้งพล่านทั้งร่างกายและจิตใจไม่ถูกรบกวน ไม่มีอะไรมาระคายเคือง

๓) ความสะอาด คือ ความบริสุทธิ์ หมดจดสดใส ไม่มีความขุ่นมัวเศร้าหมอง ไม่เลอะเทอะเปรอะเปื้อนไม่ใช่เฉพาะความสะอาดด้านวัตถุ แต่หมายถึงด้านจิตใจที่ไม่มี ความขุ่นมัวเศร้าหมอง

๔) ความสว่าง คือ ความกระจ่างแจ้ง แจ่มชัด ใสสว่าง หรือผ่องใส มองเห็นทั่วตลอดภาวะด้านต่างๆ เหล่านี้ ตามหลักพุทธศาสนา เรียกว่า วิชชา วิมุตติ วิสุทธิ สันติ วิชชา คือ ความสว่าง ผ่องใส กระจ่างแจ้ง มองเห็นชัดเจน ซึ่งเป็นลักษณะของปัญญา วิมุตติ คือ ความหลุดพ้นเป็นอิสระ เป็นภาวะที่สำคัญมาก การมีเสรีคือการเคลื่อนไหวไปไหนๆ ได้ ตามปรารถนา ไม่มีการผูกมัด ถูกขัง ถูกบีบคั้น วิสุทธิ คือ ความหมดจด สดใส บริสุทธิ์ ไม่ขุ่นมัว ไม่เศร้าหมอง ซึ่งทางจิตใจสำคัญมาก ที่จะทำให้มีความปลอดโปร่งโล่งไปได้ และ สันติ คือ ความสงบ ไม่ร้อนรนกระวนกระวาย ไม่มีอะไรรบกวน แม้กระทั่งระเคืองระคาย เป็นภาวะที่ประณีตอย่างยิ่ง ซึ่งสุขที่แท้จริงย่อมขาดไม่ได้

ฉะนั้น วิชชา วิมุตติ วิสุทธิ สันติ จึงเป็นลักษณะหรือภาวะด้านต่างๆ ที่สำคัญของภาวะสมบูรณ์ ซึ่งเมื่อมีสิ่งเหล่านี้อาการแห่งความสุขก็จะปรากฏออกมา แต่ถ้าขาดไปแม้แต่บางด้าน ความสุขที่มีก็จะเป็นความสุขที่แท้จริงไม่ได้

สุขภาวะองค์รวม จึงหมายถึงภาวะของความเป็นสุข ความสมบูรณ์ในชีวิต ที่มีองค์ประกอบหรือ
ด้านต่างๆ คือ วิชา วิมุติ วิสุทธิ สันติ ซึ่งด้านเหล่านี้เป็นเครื่องมือตรวจสอบความสุขได้เป็นอย่างดี

สรุป ปรัชญา แนวคิดเกี่ยวกับความสุขของพระพุทธมคณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) ได้ดังนี้

๑. ความหมาย ความสุขในทัศนะของพระพุทธมคณาภรณ์ หมายถึง ความสุขทางกายและความสุข
ทางใจ โดยที่ความสุขทางกายเกี่ยวข้องกับการได้สัมผัสในสิ่งที่ชื่นชอบได้แก่ รูป รส เสียง กลิ่น และโผฏฐัพพะ
ส่วนความสุขทางใจเกี่ยวข้องกับการหลุดพ้นจากกิเลสตัณหา

๒. ประเภทของความสุข พระพุทธมคณาภรณ์ ได้จำแนกความสุขไว้หลายประเภท เช่น สุขทางกาย
ซึ่งควบคู่กันกับสุขทางใจ สุขภายในซึ่งคู่กันกับสุขภายนอก สุขที่เป็นรูปธรรมซึ่งคู่กันกับสุขที่เป็นนามธรรม สุข
ที่อิงอารมณ์กับสุขที่ไม่อิงอารมณ์ สุขที่มีการเสวยอารมณ์ซึ่งคู่กันกับสุขที่ไม่เสวยอารมณ์ สุขที่เสวยกามสุขซึ่งคู่กัน
กับสุขที่ไม่เสวยกามสุข นอกจากนี้พระพุทธมคณาภรณ์ได้จำแนกความสุขออกเป็น ๓ ประเภท ได้แก่ กามสุข
ซึ่งเกี่ยวข้องกับการกามคุณ ๕ อย่าง ฆานสุข ซึ่งเกี่ยวข้องกับการได้บรรลุฌานตั้งแต่ปฐมฌานจนถึงจตุตถฌาน
และนิพพานสุขซึ่งเกี่ยวข้องกับการดับกิเลสตัณหา แนวคิดที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งของพระพุทธมคณาภรณ์เกี่ยว
กับการจำแนกประเภทของความสุขก็คือ การจำแนกความสุขออกเป็น ๓ ระดับ คือความสุขขั้นทรมาน ความ
สุขขั้นดี และความสุขขั้นดีเลิศ สุขขั้นทรมานเป็นการเสวยความสุขอย่างหมกมุ่นมัวเมามุ่งแสวงหาและปรนเปรอ
ตนเองด้วยสิ่งเสพเสวยต่าง ๆ สุขขั้นดี เป็นการเสวยสุขที่มีศีลธรรม ส่วนสุขขั้นดีเลิศ เป็นการเสวยสุขอย่าง
ประณีต ดีงาม ไม่ก่อปัญหาทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น สันโดษ อยู่ร่วมกันโดยธรรม จิตใจหลุดพ้นจากกามสุข

๓. ความสัมพันธ์ระหว่างสุขกับทุกข์ พระพุทธมคณาภรณ์กล่าวว่าความสุขอยู่ตรงกันข้ามกับความ
ทุกข์ การแสวงหาความสุขแบบหมกมุ่นมัวเมาจะทำให้เกิดความเครียดความกระสับกระส่ายกระวนกระวาย
จนเกินเลยระดับที่เรียกว่าตามธรรมชาติและทำให้เกิดทุกข์มากกว่าที่จะทำให้เกิดความสุข ดังนั้น เพื่อให้ความ
สุขมากขึ้นมนุษย์จะต้องรู้จักพอประมาณแสวงหาความสุขโดยให้เกิดโทษเกิดปัญหาน้อยที่สุด

๔. สาเหตุของความสุข พระพุทธมคณาภรณ์ กล่าวว่าสาเหตุหลักที่ทำให้เกิดสุขมีดังนี้คือ ๑) พัฒนา
ด้านร่างกาย ให้มีสุขภาพกายที่ดี รู้จักกินรู้จักใช้ ไม่เห็นแก่ความอร่อย ฟุ้งเฟ้อฟุ่มเฟือย ๒) พัฒนาด้านศีล โดย
การสร้างความสัมพันธ์อันดีกับบุคคลอื่น ๆ ๓) พัฒนาด้านจิตใจ โดยการประพฤติปฏิบัติตนอย่างมีคุณธรรม
มีเมตตากรุณา มีสติและสมาธิ พัฒนาด้านจิตใจให้เบิกบานแจ่มใส ไม่เครียดไม่หม่นหมอง และ ๔) พัฒนาด้าน
ปัญญา โดยการหยั่งรู้ความจริง รู้จักแก้ปัญหา ไม่ยึดติดกับของชอบ

๒.๕.๔ ความสุขในทัศนะของพระธรรมธีรราชกุมาร (โฆดก ญาณสิทธิ ป.๖.๙)

พระธรรมธีรราชกุมาร กล่าวว่าชีวิตควรเป็นอยู่อย่างมีความสุข มนุษย์โดยทั่วไปพากันแสวงหา
ความสุข ดังนั้น ความสุขจึงเป็นเป้าหมายใหญ่ของชีวิต ความสุขมีทั้งสุขแบบโลก และสุขแบบธรรมสุขแบบ
โลกเป็นความสุขแบบชาวบ้านซึ่งได้แก่ฤหัสถ์หรือฆราวาส ส่วนสุขแบบธรรมเป็นความสุขที่เกิดจากฌาน
สมบัติ และภาวะที่ไม่มีกิเลส หรือปราศจากความทุกข์ทางใจ เป็นต้น พระธรรมธีรราชกุมารได้ให้ความหมาย
ของคำว่า “สุข” ไว้ดังนี้ ^{๑๕๖}

๑. สุข แปลว่า ขุดทุกข์ออกทิ้งด้วยดี ดังมีหลักฐานรับรองไว้ว่า สกุจฺจํ ทุกฺขํ ขนฺตีติ สุขํ ชื่อว่า สุข
เพราะขุดทุกข์ออกทิ้งด้วยดี

^{๑๕๖} พระเทพสิทธิมนี (โฆดก ญาณสิทธิ ป.๖.๙). วิปัสสนาญาณโสภณ. พิมพ์ครั้งที่ ๕ จัดพิมพ์โดยสำนักพิมพ์
สัมปชัญญะ. พ.ศ. ๒๕๕๐. หน้า ๑๔๑ - ๑๔๕.

๒. สุข แปลว่า ยังทุกข์ให้เหือดแห้ง ดังมีหลักฐานรับรองไว้ว่า ทุกข์ สุขพาเปตติ สุขุ ชื่อว่า สุข เพราะยังทุกข์ให้เหือดแห้ง

๓. สุข แปลว่า สบาย ดังหลักฐานว่า “สุขุ เสติ” นอน สบาย สุขนั้น โดยย่อมี ๒ คือสุขทางกาย ๑ สุขทางใจ ๑

พระธรรมธีรราชมหานิกาย^{๑๕๓} ได้กล่าวถึงความสุขของฆราวาสหรือคฤหัสถ์ผู้ครองเรือนว่ามีอยู่ ๔ อย่าง คือ สุขเกิดแต่ความมีทรัพย์ สุขเกิดแต่การจ่ายทรัพย์บริโภค สุขเกิดแต่ความไม่มีหนี้ สุขเกิดแต่การประกอบกิจการงานที่ปราศจากโทษ ความสุขเหล่านี้จะเกิดมิได้ต้องอาศัยความเพียร ความขยันทั้งนั้น นอกจากนี้พระธรรมธีรราชมหานิกาย (โชดก ญาณสิทธิ)^{๑๕๔} ได้กล่าวถึงความสุขที่เกี่ยวข้องกับหลัก สมปะชาโน ซึ่งแปลว่า “รู้สุขอันสูงเลิศ” หมายความว่า ถ้าผู้ใดมีสติสัมปชัญญะ ผู้นั้นจะได้รับความสุขไปตามลำดับ ซึ่งหมายถึง ความสบาย ได้แก่ การมีความยินดีมาก เพลิดเพลินและเป็นสุขมาก บางคนจะอุทานออกมาว่าตั้งแต่เกิดมายังไม่เคยพบความสุขเช่นนี้เลย ความสุขทั้ง ๗ ประเภทมีดังนี้

๑. มนุสสุสุข หมายถึง สุขในเมืองมนุษย์ มี ๔ ประการ ได้แก่ คือ ๑) อัถถิสุข สุขเกิดจากความมีทรัพย์ คือความภูมิใจ เอิบอิมใจ ว่าตนมีโภคทรัพย์ที่ได้มาด้วยน้ำพักน้ำแรงความขยันหมั่นเพียรของตนและโดยชอบธรรม ๒) โภคสุข สุขเกิดจากการใช้จ่ายทรัพย์ คือความภูมิใจ เอิบอิมใจว่าตนได้ใช้ทรัพย์ที่ได้มาโดยชอบนั้น เลี้ยงชีพ เลี้ยงผู้ควรเลี้ยง และบำเพ็ญประโยชน์ให้แก่สาธารณะ ๓) อนนสุข สุขเกิดจากความไม่เป็นหนี้ คือความภูมิใจเอิบอิมใจว่า ตนเป็นไทไม่มีหนี้สินติดค้างใคร ๔) อนวัชชสุข สุขเกิดจากความประพฤติไม่มีโทษ คือความภูมิใจเอิบอิมใจว่าตนมีความประพฤติสุจริต ไม่บกพร่องเสียหาย ใครๆ ดิเตือน ไม่ได้ทั้งทางกาย วาจาใจ^{๑๕๕}

๒. ทิพพสุข หมายถึง สุขทิพย์ คือสุขของเทวดา เกิดได้เพราะอำนาจแห่งหิริและโอตตปะ หิริ คือความละอายบาป เป็นความรู้สึกรังเกียจ ไม่อยากทำบาป เห็นบาปเป็นของสกปรกจะทำให้ใจของเราเศร้าหมอง จึงไม่ยอมทำบาป ส่วนโอตตปะ คือ ความเกรงกลัวบาป เป็นความรู้สึกกลัว กลัวว่าเมื่อทำไปแล้ว บาปจะส่งผลเป็นความทุกข์ทรมานแก่เรา จึงไม่ยอมทำบาป หิริโอตตปะ หรือความละอายต่อความชั่วและเกรงกลัวความชั่วนี้ เป็นหลักธรรมที่สำคัญมาก พระพุทธศาสนาเรียกว่า “โลกपालธรรม” หรือธรรมที่คุ้มครองโลก เป็นหลักที่จะอำนวยความสุขให้เกิดขึ้นในโลกได้อย่างแท้จริง ถ้าพึงเพียงกฎหมายอย่างเดียวไม่อาจทำให้สังคมสงบสุขได้ เพราะหากขาดหิริโอตตปะแล้ว คนจะตกเป็นทาสของสิ่งย่ำแย่ และโอกาสที่จะทำผิดก็เกิดขึ้นได้เสมอ

๓. ญาณสุข หมายถึง สุขในญาณ เกิดได้เพราะเจริญสมถกรรมฐานจนได้ฌานที่ ๑-๒-๓-๔ ตามลำดับ การบรรลุปฐมฌานทำให้สังขจากาม สงัดจากอกุศลธรรมมีปีติและสุขซึ่งเกิดแต่วิเวก การบรรลุทุติยฌานทำให้มีความผ่องใสแห่งจิต ไม่มีวิตกไม่มีวิจารณ์ เพราะวิตกและ วิจารณ์ สงบไป มีปีติและสุขซึ่งเกิดแต่สมาธิ การบรรลุตติยฌานทำให้มีอุเบกขา มีสติ มีสัมปชัญญะ และเสวยสุขด้วยนามกาย เพราะปีติสิ้นไป บรรลุตติยฌานการบรรลุจตุตถฌานทำให้ไม่มีทุกข์ไม่มีสุข เพราะละสุขละทุกข์และดับโสมนัส โทมนัส

^{๑๕๓} พระธรรมธีรราชมหานิกาย (โชดก ญาณสิทธิ). ธรรมบรรยายเรื่องมหาสติปัฏฐาน ตอน “อาตปปี”. เมื่อวันที่จันทร์ที่ ๑๐ ธันวาคม ๒๕๐๕.

^{๑๕๔} ถอดเทปการแสดงพระธรรมเทศนาประจำวันอาทิตย์ โดย พระธรรมธีรราชมหานิกาย (โชดก ญาณสิทธิ ป.๕). ณ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎ์, เมื่อ เมษายน ๒๕๐๔.

^{๑๕๕} พระธรรมธีรราชมหานิกาย (โชดก ญาณสิทธิ ป.๕). วิปัสสนากัมมัฏฐาน. (กรุงเทพมหานคร : บริษัทประยูรวงศ์พรินต์ติ้งจำกัด, ๒๕๕๔). หน้า ๗๗.

๔. วิปัสสนาสุข หมายถึง สุขในวิปัสสนา เกิดได้เพราะได้เจริญวิปัสสนากรรมฐานจนถึงญาณที่ ๑-๑๖ เมื่อปฏิบัติวิปัสสนาก็มีภูฐานได้ทั้ง ๑๖ ญาณแล้วก็ชื่อว่าเป็นผู้พบบรมสุขอย่างแท้จริงแล

๕. มลคฺคสุข หมายถึง สุขสัมปยุตด้วยมรรค มีโสดาปัตติมรรคเป็นต้น กล่าวโดยละเอียดมี มรรค ๔ คือ โสดาปัตติมรรค ๑ สกทาคามิมรรค ๑ อนาคามิมรรค ๑ อรหัตตมรรค ๑ อธิบายดังนี้

เมื่อผู้ปฏิบัติได้กระทำให้สมบูรณ์ทั้ง ศีล สมาธิ และปัญญา ก็จะกลายเป็นสัมมาญาณะ คือความรู้ในทางที่ขอบเต็มที ทำหน้าที่ขจัดสังโยชน์เพิ่มขึ้นอีก ๕ ประการ คือ รูปราคะ ความกำหนัดในสิ่งที่ป็นรูปธรรม จนถึงรูปฌาน อรูปราคะ ความกำหนัดในอรูป หรือนามธรรม จนถึงอรูปฌาน อุทัจจะ ความฟุ้งซ่านของจิต มานะ ความถือตัวถือตน เกิดจากความฟุ้งซ่านของจิต อวิชชา คือความไม่รู้ในอริยสัจทั้ง ๔ ประการ ให้ออกไปอย่างสิ้นเชิง

๖. ผลสุข หมายถึง สุขคือผล มีโสดาปัตติผลเป็นต้น กล่าวโดยละเอียดมี ผล ๔ คือ โสดาปัตติผล ๑ สกทาคามิผล ๑ อนาคามิผล ๑ อรหัตตผล ๑ อธิบายดังนี้^{๑๕๖} ผล คือธรรมอันเกิดสืบเนื่องมาจากญาณ คือมรรค ที่เกิดจากการปฏิบัติตามอริยมรรคมีองค์ ๘ ประการดังกล่าวแล้วในมรรค ๔ นั้นเอง ผลเหล่านั้นเกิดขึ้นตามชื่อของมรรคทั้ง ๔ มรรค ผลจึงเป็นการกระทำที่ต่อเนื่องกัน อุปมา สังโยชน์เหมือนโรคในกาย มรรค การรักษาโรคให้หายไผลคือความสงบที่เกิดขึ้นจากการหายโรคหรือสังโยชน์เหมือนโจรในป่า มรรค เหมือนการปราบโจร ผลคือความสงบที่เกิดขึ้นจากการปราบโจร

ดังนั้น ในอริยมรรคมีองค์ ๘ ประการ ตัวมรรคจริงๆ จึงเป็นสัมมาญาณะที่แปลว่า ความรู้รอบ ซึ่งเกิดจากความสมบูรณ์ของอริยมรรคทั้ง ๘ ประการนั้น และเมื่อญาณคือความรู้ขอบเกิดขึ้น จิตของบุคคลก็เข้าถึงสัมมาวิมุตติ คือจิตหลุดพ้นจากอำนาจเพลิงกิเลสและเพลิงทุกข์ในทางที่ขอบ ซึ่งสรุปแล้วเป็นอาการเนื่องถึงกันและกันและไม่มีอะไรมาคั่นได้ มรรคเป็นผลได้เพราะฉะนั้น สังโยชน์ที่ละด้วยญาณอันเกิดขึ้นจากการปฏิบัติในอริยมรรคมีองค์ ๘ ประการ ทำให้ผู้ละนั้นได้รับผล คือการละที่ถาวร ดังนั้นเวลาเราสวดยกย่องสรรเสริญพระสังฆคุณ เราจึงใช้คำว่า คู่แห่งบุรุษ ๔ คู่ นับเรียงตัวบุคคลได้ ๘ บุรุษ ซึ่งหมายถึงพระอริยบุคคลทั้ง ๔ ประเภท ที่นับทั้งมรรคทั้งผลรวมกันนั่นเอง เมื่อมรรคผลรวมกันเราก็เรียกว่าคู่ทั้ง ๔ เมื่อแยกเป็นมรรคเป็นผลออกไป ก็กลายเป็น ๘ แต่อย่าลืมว่าจริง ๆ มรรคที่เกิดขึ้นแล้วก็ป็นผลเลย ไม่มีอะไรมาขวางในขณะนั้น

อริยผลทั้ง ๔ ระดับนี้ คือท่านที่เข้าถึงสังฆคุณอย่างแท้จริง และจัดเป็นสังฆรัตนะ ที่พุทธศาสนิกชนประกาศตนถึงท่านเป็นสรณะที่พึ่งที่ระลึกถึง ท่านได้ชื่อว่าเป็นผู้ทำประโยชน์ตนให้สมบูรณ์ด้วยการปฏิบัติดี ปฏิบัติตรง ปฏิบัติเป็นธรรม ปฏิบัติสมควร และเป็นผู้ที่ทำประโยชน์แก่คนอื่นได้สมบูรณ์ในขั้นนั้น ๆ เพราะท่านอยู่ในฐานะของผู้ที่ควรแก่ของค่านับ ควรแก่การต้อนรับ ควรแก่ของทำบุญ ควรแก่การทำอัญชลี เพราะท่านอยู่ในฐานะของนาบุญของโลก ไม่มีนาบุญอื่นจะยิ่งไปกว่านี้อีกแล้ว พระอริยบุคคลจึงเป็นตัวอย่างของผู้ที่ประสบความสำเร็จของชีวิตในด้านธรรมะระดับสูง เป็นพยานในพระธรรมของพระพุทธเจ้า ผู้เป็นผู้ทำเฉพาะสิ่งที่ป็นประโยชน์เกื้อกูลอำนวยการความสุข

๗. นิพพานสุข หมายถึง สุขคือพระนิพพาน ดังพระบาลีว่า “นิพพานํ ปรมํ สุขํ” พระนิพพานเป็นสุขอย่างยิ่งซึ่งนิพพาน นี้คือภาวะการดับกิเลสและกองทุกข์ เป็นโลกุตตรธรรม และเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา

^{๑๕๖} ที.ปา. (ไทย) ๑๑ / ๒๔๒ / ๒๔๐ ; อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕ / ๘๓๗ / ๔๕๓

ผู้ใดสามารถถือเอาความสุขทั้ง ๗ ประการนี้ได้ ตามสมควรแก่สติปัญญาของตน ผู้นั้นชื่อว่า สุขะ แปลว่า ผู้เกิดมาดีแท้ ดังภาษิตที่ว่า สติมา สุขเมธติ คนมีสติย่อมได้รับความสุข หมายความว่า ความสุขต่างๆ ของโลก เช่น สุขเกิดแต่ความมีทรัพย์ สุขเกิดแต่จ่ายทรัพย์บริโภค สุขเกิดแต่ความไม่มีหนี้ สุขเกิดแต่ประกอบ การงานที่ปราศจากโทษ ก็ต้องอาศัยสติเป็นสำคัญ แม้สุขในทางธรรม เช่น ญาณสุขวิปัสสนาสุข มัคคสุข ผล สุข นิพพานสุข ก็เกิดขึ้นเพราะอาศัยสติทั้งนั้น ถ้าปราศจากสติแล้ว สุขต่างๆ เหล่านี้ จะไม่เกิดขึ้นได้เลย

สาเหตุที่ทำให้เกิดความสุข พระธรรมธีรราชมหามุนี ได้กล่าวถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดความสุขว่ามี ๒๘ ประการตามหลักพระพุทธศาสนา โดยสามารถจำแนกได้เป็น ๖ หมวด ดังนี้

หมวดที่ ๑ เหตุให้เกิดความสุข มี ๔ ประการ ได้แก่ สุขเกิดแต่ความมีทรัพย์ สุขเกิดแต่การจ่าย บริโภคทรัพย์ สุขเกิดแต่ความไม่ต้องเป็นหนี้ และ สุขเกิดแต่ประกอบการทำงานที่ปราศจากโทษ

หมวดที่ ๒ เหตุให้เกิดความสุข มี ๔ ประการ ได้แก่ สุข พุทธนามูปาโท พระพุทธเจ้าเกิดขึ้นใน โลก เป็นเหตุให้เกิดความสุข สุขา สทถมมเทศนา การแสดงพระสัทธรรม ๓ เป็นเหตุให้เกิดความสุข สุขา สงฆสส สามัคคี ความพร้อมเพรียงของหมู่ เป็นเหตุให้เกิดความสุข สมคคานัน ตโป สุขो ตบะ คือ การ บำเพ็ญเพียรผู้พร้อมเพรียงกันเป็นเหตุให้เกิดความสุข

หมวดที่ ๓ เหตุให้เกิดความสุข มี ๔ ประการ ได้แก่ สุขุขิ วัต ชีวาม เจริญสุข เจริญโน เมื่อคนทั้งหลาย เป็นผู้มีเวรแก่กันและกัน เราไม่มีเวร ย่อมเป็นอยู่สบายดีหนอ สุขุขิ วัต ชีวาม อาตุเรสุ อนาคตรา เมื่อคนทั้ง หลายกระสับกระส่ายเพราะกิเลส เราไม่กระสับกระส่าย เราอยู่สบายดีหนอ สุขุขิ วัต ชีวาม อุตฺตสุเกสุ อนุตฺตสุ กกา เมื่อคนทั้งหลายชวนขวายหากามคุณ ๕ เราไม่ชวนขวายหา เราอยู่สบายดีหนอ สุขุขิ วัต ชีวาม เยสนโน นตฺถิ กิณจัน เราไม่มีกิเลสเป็นเครื่องกังวลใจ เราอยู่สบายดีหนอ

หมวดที่ ๔ เหตุให้เกิดความสุข มี ๔ ประการ ได้แก่ อุปสนโต สุขิ เสติ หิตวา ชยปราชยิ บุคคลละ ความชนะความแพ้เสียได้ ย่อมอยู่เป็นสุขทุกอิริยาบถ อทสฺสเนน พาลานัน นิจฺจเมว สุขิ ลียา บุคคลมีความ สุขอยู่เป็นนิตย์ แท้ที่จริงก็เพราะไม่พบเห็นคนพาล อีโร จ สุขสิวาโส ญาตีเน ว สมากโม อยู่ร่วมกับนักปราชญ์ ให้เกิดสุขทุกเมื่อ เหมือนกับสมาคมแห่งญาติทั้งหลายฉะนั้น และนิพพานัน ปรมิ สุขิ พระนิพพานเป็นสุขอย่าง ยิ่ง

หมวดที่ ๕ เหตุให้เกิดความสุข มี ๕ ประการ ได้แก่ นตฺถิ สนฺติปรมิ สุขิ สุขอื่นยิ่งกว่าความสงบ ไม่มี อุปมโตติ หิ ฌายนโต ปโปติ วิบุลฺล สุขิ ผู้ไม่ประมาทเพ่งอยู่ด้วยมานทั้ง ๒ ย่อมถึงสุขอันไพบูรณ์ จิตตํ ทนฺตํ สุขาวหิ จิตที่ฝึกฝนแล้วนำสุขมาให้ จิตตํ คฺคตํ สุขาวหิ จิตที่คุ้มครองดีแล้วนำสุขมาให้ สุขุขิ ปุณฺณสุสฺส อจฺจโย สังสมบุญให้เกิดความสุข

หมวดที่ ๖ เหตุให้เกิดความสุข มี ๑๒ ประการ ได้แก่ อตถมฺหิ ชาตมฺหิ สุขา สหยา เมื่อมี ความต้องการเกิดขึ้นเพื่อนดีให้เกิดความสุข ตฺถุญฺหิ สุขา ยา อิตริตเรณ ความยินดี ตามมีตามได้ ให้เกิดความสุข ปุณฺณ สุขิ ชีวิตสงฺขยมฺหิ บุญให้เกิดสุขในเวลาสิ้นชีพ สทฺทสฺส ทฺกฺขสฺส สุขิ ปหานํ ละทุกข์ทั้งปวงเสียได้ ให้เกิดสุข สุขา เมตเตยฺยตา โลกเณ ปฺรณนิบัตติมารดาให้เกิดสุขในโลกทั้งสอง โอลเณ เปตเตยฺยตา สุขา ปฺรณนิบัตติ บิดาให้เกิดสุข สุขา สามณฺณยฺยตา โลกเณ ปฏิบัติชอบดังสมณะ คือ บรรพชิตทั้งหลายให้เกิดสุขในโลก โอลเณ พรหมณฺณยฺยตา สุขา ปฏิบัติชอบในพรหม คือ พระพุทธเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้า สาวกของพระพุทธเจ้า ผู้มีบาปอันลอยแล้วให้เกิดสุข สุขิ ยาว ชรา สิลิ สิลิให้เกิดสุขตราบเท่าชรา สุขา สทฺธา ปติฏฺฐิตา ศรัทธาตั้ง มั่นแล้วให้เกิดสุข สุขิ ปณฺญาปฏฺฐิตา การได้ปัญญา คือมีปัญญาให้เกิดสุข ปาปานํ อกรณํ สุขิ การไม่ทำบาป ให้เกิดสุข

สรุป แนวคิดเกี่ยวกับความสุขของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ) ดังนี้

๑. ความหมาย ความสุขในทัศนะของพระธรรมธีรราชมหามุนี หมายถึง การขุดทุกข์ออกทิ้ง การยังทุกข์ให้เหือดแห้ง ความสบายกายและใจ

๒. ประเภทของความสุข พระธรรมธีรราชมหามุนี ได้จำแนกความสุขไว้ ๗ ประเภท ได้แก่ ๑) มนุสสุสุข หมายถึง สุขในเมืองมนุษย์ ๒) ทิพพสุข หมายถึง สุขทิพย์ คือสุขของเทวดา เกิดได้เพราะอำนาจแห่งหิริและโอตตปปะ ๓) ญาณสุข หมายถึง สุขในญาณ เกิดได้เพราะเจริญสมถกรรมฐานจนได้ฌานในระดับต่างๆ ตั้งแต่ฌาน ๑-๔ เป็นต้น ๔) วิปัสสนาสุข หมายถึง สุขในวิปัสสนาที่เนื่องด้วยญาณ ๑๖ ๕) มคคสุข หมายถึง สุขสัมปยุตด้วยมรรค มีโสดาปัตติมรรคเป็นต้น ๖) ผลสุข หมายถึง สุขคือผล มีโสดาปัตติผล เป็นต้น ๗) นิพพานสุข หมายถึง สุขคือพระนิพพาน

๓. ความสัมพันธ์ระหว่างสุขกับทุกข์ พระธรรมธีรราชมหามุนี กล่าวว่า ความสุขเป็นสภาวะที่ปราศจากทุกข์ เมื่อมีทุกข์มากขึ้น สุขย่อมลดลง และเมื่อทุกข์ลดลง สุขย่อมมากขึ้น

๔. สาเหตุของความสุข พระธรรมธีรราชมหามุนี กล่าวว่าสาเหตุหลักที่ทำให้เกิดสุขมี ๒๘ ประการ สาเหตุของความสุขที่สำคัญได้แก่ การไม่ทำบาปทางกายและทางใจ การรักษาศีล การฝึกจิตให้มีสมาธิ และการมีปัญญา การปฏิบัติดีปฏิบัติชอบต่อบุคคลอื่น เช่น บิดามารดา และสมณะ ความยินดีพอใจในสิ่งที่ตนมี ไม่ยินดีกับความชนะและความแพ้ มีทรัพย์และรู้จักใช้ทรัพย์ ทำงานที่สุจริตและไม่มิโทษ การเกิดขึ้นของพระพุทธรเจ้า การเผยแผ่ธรรม และความสามัคคีกันของหมู่คณะ โดยสรุปก็คือการมีศีล มีสมาธิ และมีปัญญา เป็นสาเหตุของการมีความสุข โดยที่ศีลเกี่ยวข้องกับการปฏิบัติต่อผู้อื่นในแนวทางที่ถูกต้องเหมาะสม การมีความสัมพันธ์อันดีกับบุคคลอื่น ประกอบอาชีพที่สุจริตและไม่มิโทษ สมาธิ เกี่ยวข้องกับการฝึกหัดขัดเกลาจิตใจให้หนักแน่น ไม่ยินดียินดี สันโดษ และมีสมาธิ ส่วนปัญญาเกี่ยวข้องกับการหยั่งรู้ความจริงแล้วลดละเลิกกิเลสตัณหาต่าง ๆ จนกระทั่งบรรลุพระนิพพาน

๒.๕.๕ ความสุขในทัศนะของพระพรหมบัณฑิต (ประยูร ธมฺมจิตโต)

ความสุขในทัศนะของพระพรหมบัณฑิต (ประยูร ธมฺมจิตโต) นั้น ^{๑๕๗} ท่านมองว่าเป็นความสุขที่สามารถจับต้องได้โดยเฉพาะความสุขของคนทั่วไป ถ้าตั้งคำถามขึ้นมาว่า คนต้องการอะไร ก็ตอบว่าต้องการความสุข มนุษย์ทุกคนไม่ว่าแก่ สวย รวย ดี ล้วนต้องการความสุข การจะสร้างสุขให้เกิดขึ้นในชีวิตจำเป็นจะต้องสร้างให้ถูกวิธีอันอุบายสร้างสุขนั้นแบ่งเป็น ๒ แบบคือ

๑. สุขแบบโลก เรียกว่าโลกวิธี เป็นสุขชั่วขณะไม่จีรังเดี่ยวสุขเดี่ยวทุกข์ สุขแบบชาวโลก เช่น อติสุข สุขเกิดจากการสร้างและการมีทรัพย์ มีเครื่องอำนวยความสะดวกให้ความสะดวกสบายแก่ชีวิต โภคสุขสุขเกิดจากการให้จ่ายทรัพย์แสวงหาความสุขสบายให้ชีวิต อนุสุข สุขเกิดจากความเป็นอิสระ ไม่มีพันธะทางทรัพย์สิน ไม่ต้องวิตกเรื่องถูกฟ้องร้องดำเนินคดี หรือเสียไมตรีกันเพราะทรัพย์สินเงินทองนั้น ท่านกล่าวว่า “เป็นมิตรเมื่อยามกู้ แต่จะเป็นศัตรูเมื่อยามทวง” อนุวัชชสุข สุขเกิดจากการดำเนินชีวิตไม่ผิดพลาด ฉลาดในการทำงาน ชื่อสัตย์ สุจริต เป็นชีวิต ที่ไร้ตำหนิ เข้าลักษณะว่า “ฝ่ามือที่ไม่มีแผลแม้จะกายาพิชก็ย่อมปลอดภัย ไร้ทุกข์” รวมความว่า ความสุขแบบชาวโลกจะมีได้ ก็ต้องอาศัยเครื่องอำนวยความสะดวก สิ่งนั้นก็คือทรัพย์สินสมบัติอันเป็นเครื่องฟูใจ สุขทั้ง ๔ ระดับนี้จะเกิดมีก็เพราะรู้แสวงหา, รู้จักรักษา, รู้จักเก็บ, รู้จักกิน, รู้จักใช้

^{๑๕๗} พระเทพโสภณ (ประยูร ธมฺมจิตโต). ทำความดีมีความสุข. พิมพ์ครั้งที่ ๒.(กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์บริษัทสหธรรมิกจำกัด, ๒๕๓๙). หน้า ๓๒ - ๓๗.

รู้จักทำให้เกิดดอกออกผล และสุขแบบที่หนึ่งท่านกล่าวว่า วิสัยชาวโลกมีความสุข สรุปลก็คือ มีบ้านอยู่ มีคู่
เคล้า มีข้าวกิน และมีสินใช้

๒. สุขแบบธรรม เรียกว่า พุทธวิธี เป็นสุขถาวร แน่นอน มั่นคง เป็นสุขที่ไม่เจือปนด้วยทุกข์สุข
แบบธรรมะ หรือ แบบพุทธวิธี ท่านรับรองไว้หลายที่ เช่น

๑) สุขาสงฆสส สามัคคี สุขเกิดจากการรักใคร่กลมเกลียวเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน

๒) สุขโฆ ปุณฺณสส อุจฺจโย สุขเกิดจากการสั่งสมบุญ คือคุณความดีทุกรูปแบบ

๓) อพฺยาปชฺชํ สุขํ โลกเก สุขเกิดจากการไม่เบียดเบียนชีวิต ทรัพย์สิน คนรักของผู้อื่น

๔) นตฺถิ สนฺติ ปรี สุขํ สุขเกิดจากความสงบทั้งสงบภายในและภายนอก

๕) นิพฺพานํ ปรมํ สุขํ สุขเกิดจากการดับเหตุแห่งปัญหาคือทุกข์ ไม่เกิด แก่ เจ็บ ตาย

๖) สนฺตฺถุญฺหิ ปรมํ สุขํ ความเป็นผู้รู้จักยินดีในสิ่งที่ตนได้พอใจในสิ่งที่ตนมี เป็นบรมสุขเพราะ
ความรู้สึก “พอ” นำสุขมาให้ ดังคำที่ว่า “การรู้จักพอก่อให้เกิดสุขทุกสถาน”

๗) จิตฺตํ คฺคฺตํ สุขาวทํ จิตที่คุ้มครองป้องกันดีแล้วนำสุขมาให้

๘) จิตฺตํ ทนฺตํ สุขาวทํ จิตที่ฝึกหัดขัดเกลาดีแล้วนำสุขมาให้

๙) เตสํ วุปฺสโม สุโข สุขเกิดจากการสงบระงับดับการปรุงแต่ง หยุด ดิ้นรนเพื่อไม่ต้องประกอบ
กรรม หรือเป็นทาสอำนาจ กิเลสตัณหาอีกต่อไป

พระพรหมบัณฑิต (ประยูร ธมฺมจิตฺโต)^{๑๕๔} ได้กล่าวถึงความสุขว่ามี ๒ อย่างคือ สุขแบบพึ่งพา
อาศัย และ สุขแบบเป็นไท สุขแบบพึ่งพาอาศัยขึ้นอยู่กับความบังเอิญหรือความกรุณาของคนอื่น เรียกว่า สามี
สุข คือสุขแบบอิงอาศัยเงื่อนไขหมายความว่า วันนี้เรามีความสุขเพราะตื่นแต่เช้า อากาศสดชื่นมองเห็น
พระอาทิตย์ขึ้น แต่ถ้าบางวันเราตื่นแต่เช้า ฟ้ามืดครึ้ม ฝนตกทั้งวันและรถติดมาก เราหงุดหงิดทันที เรียกว่า
ความสุขขึ้นอยู่กับความกรุณาของดินฟ้าอากาศและคนข้างเคียงถ้าเราพบแต่คนพูดดี ๆ เราก็มีความสุข พอ
คนยิ้มให้ เรามีความสุข แต่ถ้าเขาไม่ยิ้มให้ เราก็มีความสุขเพราะคนอื่น ความสุขจึงขึ้นอยู่กับเงื่อนไขภายนอก
ที่เรากำหนดไม่ได้ นี่คือชีวิตทั่วไปความสุขจึงอยู่กับคนอื่นและสิ่งอื่น นี้เรียกว่าสุขแบบพึ่งพา สุขแบบเป็นทาส
ยังมีความสุขอีกแบบหนึ่ง คือสุขแบบเป็นไทที่เรียกว่า นิรามิสสุข สุขแบบไม่อิงเงื่อนไข ซึ่งตรงข้ามกับสุขแบบ
เป็นทาสหรือสุขแบบพึ่งพาที่ต้องเป็นฝ่ายรอรับหรือเป็นฝ่าย passive สุขแบบเป็นไทนั้นเป็นสุขแบบ active
เป็นผู้สร้างความสุขหรือ ผู้ทำ ความสุข เราทำ เมื่อไรมีความสุขเมื่อนั้น คนบางคนบอกว่าชีวิตเป็นทุกข์เหลือ
เกิน เมื่อเรากล่าวว่าทำ ไม เขาตอบว่าชีวิตเขาจะหาเพื่อนแท้สักคนก็ไม่ได้ เขาไม่มีเพื่อนแท้ เมื่อเรากล่าวอีกว่า
เพื่อนแท้หมายถึงเพื่อนแบบไหน เขาตอบว่า เพื่อนกินทาง่ายเพื่อนตายหายาก เพราะฉะนั้นเพื่อนแท้ของเขา
คือเพื่อนตาย เมื่อเรากล่าวอีกว่าเขาอยากมีเพื่อนแท้คือเพื่อนที่ตายแทนเขาได้แล้วเขาเองเคยคิดว่าจะตายแทน
เพื่อนบ้างได้ไหม เขาตอบว่าไม่เคยคิด ถ้าเขายังตายแทนเพื่อนไม่ได้แล้วเขาจะเกณฑ์ให้เพื่อนตายแทนเขาได้
อย่างไรเขาคาดหวังเกินไป

อันที่จริง คำว่า “มิตร” สัมพันธ์กับคำว่า “เมตตา” เมื่อใดคุณมีเมตตาริจิตกับใครหรือคุณให้สิ่งของ
แก่ใคร เมื่อนั้นแหละคุณกำลังผูกไมตรี คุณกำลังมีเพื่อน การมีเพื่อนไม่ใช่รอให้คนเขามาหาคุณ เพื่อนเกิดจาก
คุณนี่แหละให้น้ำใจกับเขาคือคุณทำ บุญด้วยการให้เมตตาหรือให้สิ่งของแก่เขา เมื่อใดที่คุณให้ความสุขแก่
คนอื่น เมื่อนั้นคือคุณมีเพื่อน เมื่อนั้นคุณมีความสุขได้แล้ว เราให้คำพูดที่ไพเราะหรือรอยยิ้มแก่เขาหรือให้

^{๑๕๔} พระเทพโสภณ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต). ทำความดีมีความสุข. พิมพ์ครั้งที่ ๒.(กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์บริษัทสห
ธรรมิกจำกัด, ๒๕๓๙). หน้า ๓๒ - ๓๗.

สิ่งของแก่เขาเหมือนกับคนที่ไปใส่บาตรที่ซีกาโก ทำไม เขามีความสุข เขาไม่ได้เป็นฝ่ายรอรับ เขาเป็นคนให้ ด้วยการใส่บาตรเองและเขาก็มีความสุขเอง ท่านเคยพบไหมที่คนบางคนมีความสุขกับการทำบุญด้วยสิ่งของเล็กๆ น้อยๆ เช่น ใส่บาตรทัพพีเดียวแต่มีความสุขมากกว่าคนที่ขนของถวายใส่รถเป็นคันๆ เจตนาเขาไม่ดี เพราะอยากเด่นอยากดัง เมื่อไม่ดังสมใจเขาจึงมีความทุกข์ แต่อีกคนหนึ่งทำบุญด้วยของนิดเดียว มีเจตนาดี เป็นสำคัญ ของจะมากจะน้อยไม่สำคัญ เจตนาที่ดีทำให้มีความสุขใจ นั่นคือบุญ

เพราะฉะนั้น การที่เราพูดไปเราะอ่อนหวานด้วยไมตรีจิตเท่ากับเป็นการให้ความสุขแก่คนอื่น แล้วเราก็มีความสุขไปด้วย การที่เราช่วยใครเล็กๆ น้อยๆ เราปลื้มใจว่าเรามีคุณค่าแล้วก็มีสุข ถ้ามองในชีวิตเรานี้เรามีโอกาสทำการช่วยคนอื่นได้มากกว่าที่คนอื่นช่วยเราใช้หรือไม่ เราสามารถทำได้ทุกขณะ เพราะฉะนั้น เราทำความดีด้วยการปฏิบัติธรรมเมื่อใด เราได้ความสุขเมื่อนั้น เราทำบุญเมื่อใดเราได้ความสุขเมื่อนั้นบุญเป็นชื่อของความสุข เราควรสร้างสุขไม่ใช่รอรับสุขเราเป็นสุขได้ทุกครั้งที่เราเลือกทำความดีเพื่อตนเองหรือเพื่อคนอื่นก็ตาม ถ้ามาบรรยายในห้องเรียนด้วยความรู้สึกที่ว่าเรากำลังให้ความรู้แก่นิสิต ในขณะที่นั้นมีเจตนาดีที่คิดจะให้เพื่อสอนให้นิสิตมีความรู้หรือจุดประทีปในดวงใจของเขา เพื่อให้เขาเอาความรู้เหล่านั้นไปเป็นประทีปส่องทางชีวิตและจะได้ใช้ประทีปเหล่านั้นไปจุดต่อให้คนอื่น เรากลุ่มใจดีใจในขณะที่เรายืนสอนอยู่หน้าชั้น เราสุขใจในฐานะของผู้ให้ไม่ต้องไปคำนึงว่าจะได้เงินตอบแทนเท่าไร หรือจะได้รับการยกย่องบ้างไหม ในขณะที่ทำหน้าที่ด้วยจิตเป็นกุศลนั้นนั่นเองเรามีความสุข คนเป็นฝ่ายให้นั้นนอกจากได้สุขแล้วยังเป็นที่รักของคนอื่นอีกด้วย มีพระบาลีว่า “ทพมาโน ปิโย โหติ ผู้ให้ย่อมเป็นที่รัก” ในขณะที่นิสิตบูชายกย่องครู

การบูชาคุณครูนั้นเท่ากับได้แสดงน้ำใจและความเคารพต่อครู เราปลื้มปิติที่เห็นผลงานการเสียสละของครู การบูชาท่านนั้นเป็นความสุข เรายังก็ทำให้อาจารย์มีความสุขที่เราแสดงความเคารพบูชาท่าน การที่เราแสดงน้ำใจต่อท่านทำให้ท่านมีกำลังใจที่จะทำงานเมื่อนิสิตบูชาอาจารย์ อาจารย์ก็ให้น้ำใจตอบแทนแก่นิสิต พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ปุชโก ลภเต ปุชัง วรทโก ปถิวนนุญ บูชาเขาจะได้รับการบูชาตอบ ไหว้เขาจะได้รับการไหว้ตอบ” เมื่อเราให้น้ำใจแก่เขา เราจะได้น้ำใจตอบ คนที่ไม่เคยให้อะไรแก่ใครหรือไม่เคยมีน้ำใจเลย เขาจะอยู่ในโลกคนเดียวเพราะฉะนั้นบุญจึงเป็นความสุข เป็นสิ่งที่เอื้อแก่ชีวิตของเราให้ดี ข้อสำคัญก็คือจงทำบุญทุกขณะและมีธรรมประจำใจ เราทำบุญตลอดเวลา แม้แต่การสอนก็เป็นเรื่องของการทำบุญ การช่วยเหลือก็เป็นการทำบุญ คำว่า ทำบุญคือการสร้างความสุขด้วยเจตนาที่ดี ทำความดีเมื่อใดเรามีความสุขแบบเป็นไทเมื่อนั้น

พระพรหมบัณฑิต (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) ^{๑๕๔} ได้กล่าวถึงลักษณะของความสุขว่ามีอยู่ ๒ ลักษณะ กล่าวคือ สุขทางกาย ๑ สุขทางใจ ๑ อธิบายว่า...สุขทางกายที่ดีต้องมีความแข็งแรง ทนทาน และยืดหยุ่น ซึ่งตรงกับสุขทางใจที่ดีต้องมี มโนมยิทธิ ชันติ และมัตตัญญูตา, แข็งแรง (Strong) = สัจจะ ทมะ, ทนทาน (Persevere) = ชันติ, ยืดหยุ่น (Flexible) = จาคะ, คนที่มีสุขทางกายดี คือ แข็งแรง นักกีฬาต้องแข็งแรง กล้ามเนื้อดี ยกของหนักได้ และมีความทนทาน ทำงานได้ทน ขึ้นดึกขึ้นสูงๆ ได้ขณะที่ลืฬเสีย โดยไม่ต้องนั่งพัก ทำให้ยืดหยุ่นกระดุกข้อต่อต่างๆ ได้ดี การดำเนินทางก็ไม่ล้า ไม่หักง่าย สุขทางใจก็คล้ายๆ กัน ความแข็งแรงในคนที่มีความกล้าใจเรียกว่า will power เป็นคนตั้งใจจริงเพราะมีสัจจะ เมื่อกำลังใจพัฒนามากขึ้นด้วย ทมะคือการฝึกฝนก็จะเกิดมโนมยิทธิ “มโนมัย” แปลว่า เกิดจากใจ “อิทธิ” แปลว่า สำเร็จ มโนมยิทธิจึงหมายถึงความสำเร็จที่เกิดจากกำลังใจ มโนมยิทธิเป็นฤทธิ์อย่างหนึ่งที่ทำให้กระแสดิจดกล้าแข็ง เราอาจใช้กระแสดิจดสะกดคนได้ เช่น นักฟุตบอลบาร์ค เวลาปราศรัยจะสะกดคนเพราะมีมโนมยิทธิจึงใจคนได้

^{๑๕๔} พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต). ธรรมบรรยายเรื่องคนเก่งและดีต้องมีความสุข. สืบค้นจาก <http://www.openbase.in.th/node/3079> เข้าถึงวันที่ ๒๕ พ.ย. ๒๕๕๖.

มโนมยิทธิขั้นต้นคือมี will power กระแสจิตแรงกล้า

กระแสจิตมี ๒ กระแส คือ กระแสแรงและกระแสนอ่อน อย่างแรกคือกระแสแรง คนที่มีกระแสจิตแรงในทางลบทำให้คนกลัวเพราะมีสมาธิและโทสะแรงกล้า กระแสจิตเป็นเรื่องธรรมดา ท่านนั่งในรถและปิดกระจกรถให้หมดแล้ว มองคนเดินผ่านด้วยกระแสจิตที่ต่อเนื่องมีสมาธิในการมอง คนที่ไม่มีสมาธิกระแสจิตอ่อน ก็จะไม่สนใจเรื่องอื่น แต่คนไหนมีสมาธิอย่างต่อเนื่องนานๆ คนถูกมองจะรู้ตัว บางที่ท่านคงเคยรู้สึกว่ามีคนมองเราหรือสะกิดรอยตามเรา อันนี้เป็นความจริงที่ศึกษากันในวิชา Parapsychology กระแสจิตแบบนี้เรียกว่า กระแสจิตแรงกล้า คือมีสมาธิบวกกับโทสะ หรือสมาธิบวกกับวิริยะ ถ้าเป็นแบบหลังจะดีกว่าอีกกระแสหนึ่งเป็นกระแสที่ตีเหมือนกันคือ กระแสนอ่อน เพราะแผ่เมตตา ตรงข้ามกับกระแสโกรธที่จะข่มคน เวลาเราโกรธแล้วมองเด็ก เด็กจะร้อง แต่เด็กก็แปลก ผู้ใหญ่คนไหนรักเขา เขารู้นะ เหมือนกระแสจิตถึงกัน เด็กจะชอบเขา เราไปหาหลวงพ่อก่อนที่คนไปกราบไหว้มากๆ คนนิยมไปหาท่านเพราะท่านมีเมตตาสูงจนเรารู้สึกได้ กระแสจิตที่ดีหมายถึงกระแสจิตที่สมาธิบวกกับเมตตา ถ้าสมาธิบวกกับโทสะจะเป็นอัตตวิปริตภัย สำหรับธรรมาธิปไตยต้องหักแผ่เมตตา ให้ความรักความปรารถนาดีแก่คนอื่น

สุขทางใจที่แข็งแรง ทนทานและยืดหยุ่นเป็นลักษณะของใจที่มีธรรมะ ๔ ประการ คือ สัจจะ ทมะ ขันติ จาคะ คนขาดธรรมะเหล่านี้ สุขทางใจไม่แข็งแรง ไม่ทนทานและไม่ยืดหยุ่น พอถูกเข็โรค คือ ความโลภ ความโกรธ ความหลงรุกรานก็ทุกข์มาก เพราะประจบประแจงต่อกิเลสความโลภมาก ทำให้เสียสุขทางใจ พออยากได้แล้วไม่ได้ดังใจก็ผิดหวัง เกิดความคับข้องใจ “ยมปิฉน ลภติ ตมปิ ทุกข์” ปรารถนาสิ่งใดแล้วไม่ได้สิ่งนั้น เป็นทุกข์ “ปิเยหิ วิปโยโค ทุกโข” พลัดพรากจากของรักคนรักเป็นทุกข์ “อปปิเยหิ สมปิโยโค ทุกโข” ประสบสิ่งที่เราไม่รักก็เป็นทุกข์ ความโกรธคือขัดเคืองใจเพราะไม่ได้ดังปรารถนา กลายเป็นความอาฆาตพยาบาท ถ้าปล่อยวางได้ก็จะไม่เสียสุขทางใจ คนเราจะทำอย่างนั้นได้และมีสุขทางใจดี เพราะมีกระบวนการพัฒนาสุขทางใจตามลำดับดังต่อไปนี้

สติสัมปชัญญะ-สังวร-อวิปปฏิสาร-ปราโมทย์-ปีติ-ปัสสัทธิ-สุข การสร้างสุขทางใจต้องเริ่มจาก ‘สติสัมปชัญญะ’ และสติสัมปชัญญะทำให้เกิด ‘สังวร’ คือสำรวมระวัง ทำอะไรไม่ผิดพลาด เมื่อทำอะไรไม่ผิดพลาดตามกำหนดเวลาก็จะมี ‘อวิปปฏิสาร’ คือไม่ ชวนมัว ไม่กังวล ไม่รู้สึกผิด หรือ guilty ไม่ตำหนิตัวเอง อวิปปฏิสารทำให้เกิดความ ‘ปราโมทย์’ คือ มีความบันเทิง ร่าเริง สนุกกับงานความบันเทิงจะทำให้เกิดปีติ อิมใจ ทำอะไรแล้วอิมใจ ภูมิใจ พอใจ ความอิมใจจะทำให้เกิด ‘ปัสสัทธิ’ แปลว่า สงบ คือไม่เครียดนั่นเอง สภาวะทั้งหมดที่ว่ามารวมกันเป็น ‘ความสุข’ หรือสุขทางใจที่ดี

เมื่อจุดเริ่มต้นของสุขทางใจอยู่ที่สติ เราก็คควรตระหนักว่า สติคืออะไร และพัฒนาได้อย่างไร สติ แปลว่า ความระลึกได้ และความรู้ทันปัจจุบัน สติที่เราใช้ในความหมายทั่วไปก็คือ ความระลึกได้ (recollection) อย่างคนที่มีสตินั้นจะจำและนึกถึงเหตุการณ์ต่างๆ ที่เขาทำหรือเห็นมาแล้วได้ดี แต่คนที่เสียสติจะระลึกและต่อเรื่องไม่ถูก ในทางปฏิบัติ เราใช้คำว่าสติในอีกความหมายที่วางรู้ทัน ปัจจุบัน (mindfulness) ใจอยู่กับปัจจุบัน ที่นี่และเดี๋ยวนี้ ไม่ว่าท่านทำอะไรก็ตาม คุมใจตัวเองให้อยู่กับปัจจุบันนั่นคือสติ เช่น ท่านกำลังฟังบรรยายอยู่นี้ ถ้าฟังอย่างไม่มีสติ ใจจะลอยกลับไปอดีตบ้าง ไปเรื่องอื่นบ้าง ถ้ามีสติ ใจจะจดจ่ออยู่กับเรื่องเฉพาะหน้าในปัจจุบัน คือมองก็เห็น ฟังก็ได้ยิน คนที่มองแล้วไม่เห็น ฟังแล้วไม่ได้ยิน คือคนไม่มีสติ ใจไม่อยู่กับปัจจุบัน ปัจจุบันหมายถึง ขณะปัจจุบัน นาที่ปัจจุบัน ถ้าจิตอยู่กับขณะปัจจุบันเฉพาะหน้ารับรู้อะไรๆ ที่เข้ามากระทบ ตอนนี่คือ ตากำลังมอง หูกำลังฟัง ไม่ว่าจะอะไรก็ตาม ให้รับรู้ทันที่เรียกว่าสติ และบางครั้งเราคิด เรื่องอะไรก็ตาม ก็ให้ใจอยู่กับเรื่องนั้น นั่นเรียกว่าสติ แต่สตินั้นควรได้รับการฝึก ถ้าหากว่าเราไม่ได้ฝึกสติ สติจะพร่าชัดส่าย แม้ท่านจะอยู่กับปัจจุบันเหมือนกัน เมื่อท่านนั่งฟังบรรยาย เสียงที่ท่านได้ยินแต่ละครั้งเป็นสติ พอคนลุกออกไป

ท่านหันไปดู นั่นก็เป็นสติ สติอย่างนี้เป็นสติฟุ้งซ่าน บางที่เป็นมิจฉาสติด้วยซ้ำไป สติที่ถูกต้องจะมีการกำหนดขอบเขตของปัจจุบัน เช่น ท่านกำลังทำงานเฉพาะหน้าอยู่ คือ อ่านรายงาน หนึ่งขึ้น สติช่วงนี้จะอยู่กับการอ่านรายงาน ใครจะมาเปิดทีวีรบกวน ท่านจะไม่ใส่ใจ ใครจะมาทำอะไร สติยังไม่ไปสนใจเขา แต่ยังอยู่กับงาน เราจะทำอย่างนั้นก็ต่อเมื่อได้ฝึกเจริญสติ

พระพรหมบัณฑิต (ประยูร ธมฺมจิตโต)^{๖๐} ได้กล่าวถึงสภาวะแห่งความสุขจากการทำสมาธิที่มีผลต่อความสุกกายและความสุขใจว่าการทำสมาธิด้วยกายคตาสติ คือ กำหนดคู่มือที่ขึ้นและลง ขึ้นก็รู้ ลงก็รู้ มีสติกับการเคลื่อนไหวของมือในปัจจุบันตลอดเวลา ไม่วอกแวกไปไหนเลย สติที่ติดตามการเคลื่อนไหวของมืออย่างต่อเนื่อง ทำให้เกิดสมาธิ มือในปัจจุบันขณะอยู่ตรงไหน สติรู้ทั้งหมด หรือในการฝึกสติตามการเดินว่า ซ้ายย่างหนอ ขว้าย่างหนอ สำหรับคนเริ่มฝึกขั้นแรก เขายกเท้าซ้ายแล้วก็วาง ยกเท้าขวาแล้วก็วางให้มีสติตามทันการเคลื่อนไหว คนที่ฝึกขั้นสูงสติรู้ปัจจุบันละเอียดขั้นอีก ยก-ย่าง-เหยียบ อย่างนี้เป็นต้น

เมื่อฝึกสติมากขึ้น สติจะตามทันทุกอย่าง ทันแม้กระทั่งความคิดของตัวเอง เวลาที่จิตโกรธ เราจะรู้ทันและใส่เบรกให้กับตัวเองได้ โดยเฉพาะการลดทิวต่าง ๆ ที่มีอยู่ในตนเอง การเป็นผู้จิตใจอ่อนคลายความตึงเครียด ผ่องใส เกิดความสงบเยือกเย็น การเป็นผู้ประสิทธิภาพในการศึกษาเล่าเรียนและในการทำงานต่างๆ การเป็นผู้มีความเมตตา กรุณา และเห็นอกเห็นใจผู้อื่น การเป็นผู้ที่มีสติ ไม่หลงลืม มีความรู้สึกตัวอยู่เสมอว่า กำลังทำอะไรอยู่ การเป็นผู้มีศีล คือทำดี ไม่ทำชั่ว การเป็นผู้ที่มีจิตใจมั่นคง การเป็นผู้มีปัญญา คือ รอบรู้ในสิ่งต่าง ๆ ทั้งที่เป็นประโยชน์และโทษภัยต่าง ๆ การเป็นผู้สุจริต การไม่ไปสู่อบายมุข รู้ทันแม้กระทั่งความคิดของตนเองได้ เพราะฉะนั้นคนที่มักโกรธแค้นเจริญสติจะได้ใจเย็นลง สติเป็นตัวกระบวน การฝึกอยู่กับปัจจุบัน เช่น กำหนดลมหายใจเข้าออก ลมถูกปลายจมูกก็รู้ ลมหายใจเข้าก็รู้ หายใจออกก็รู้ อย่างนี้เป็นต้น ไม่วอกแวกไปที่อื่น สติอยู่กับลมหายใจเข้าออกเท่านั้นเรียกว่า อานาปานสติ คือ สติกำหนดลมหายใจเข้าและออก เมื่อทำสติเช่นนี้ต่อเนื่องจะเกิดสมาธิคือปักใจอยู่กับลมหายใจอย่างเดียว จากการปฏิบัติดังกล่าวนี้จะมีผลต่อความสุกกายและความสุกทางใจ

พระพรหมบัณฑิต (ประยูร ธมฺมจิตโต)^{๖๑} ได้บรรยายเรื่องความสุขที่นำสุขมาให้ นั่นคือความสุขที่ถูกคุ้มครองย่อมนำสุขมาให้ ทุกอย่างขึ้นอยู่ที่ใจ เพราะใจเป็นใหญ่เสมอ เมื่อเกิดทุกข์หรือเกิดปัญหาให้ใช้ “ใจมองใจ” ใจที่กำลังรับรู้ เป็นการเจริญสติ อย่างเช่นเมื่อกลัวของหายก็ต้องมียามเฝ้า เช่นเดียวกันเมื่อกลัวใจเตลิดก็ต้องมีใจเป็นยามคอยเฝ้าดูใจ ใจเปรียบเหมือนกระแสน้ำไหลไปเรื่อย ๆ เหมือนจิตที่ดับไปให้ตั้งต้นนำมาเกิดใหม่ มาตั้งสติคอยดูใจของตนเองว่าเราเป็นอย่างไร ฟุ้งซ่านไหม เครียดไหม โกรธไหม เหวงไหม และรับรู้โดยไม่ต้องวิพากษ์วิจารณ์มองดูเฉย ๆ แล้วสิ่งเหล่านั้นก็จะหายไป ถือว่าเป็นธรรมชาติของจิตดับทบทวนกันว่า

สุขและทุกข์อยู่ที่ใจไม่ใช่หรือ

ถ้าใจถือก็เป็นทุกข์ไม่สุขใส

ถ้าไม่ถือก็ไม่ทุกข์พบสุขใจ

เราอยากได้ความสุขหรือทุกข์กัน...

พระพรหมบัณฑิต (ประยูร ธมฺมจิตโต) ได้กล่าวความสุขที่มีความหมายแตกต่างจากปีที่ปีตินั้นแปลว่าความอึดใจ บางคนนึกว่าปีติก็คือความสุข อันที่จริงปีติต่างจากสุข ปีติเกิดจากความหวังว่าจะได้สิ่งต้องการ เช่น ได้ข่าวว่าจะได้ ๒ ขึ้น เกิดปีติอึดใจเพราะได้ข่าวดี ปีติคือความอึดใจเกิดล่วงหน้า

^{๖๐} พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตโต). ธรรมบรรยายเรื่องสมาธิในชีวิตประจำวัน. อ้างใน <http://www.dhammadownload.com/smat/8.html> เข้าถึงเมื่อวันที่ ๒๔ พ.ย. ๒๕๕๖.

^{๖๑} พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตโต). ธรรมบรรยายเรื่อง ใจมองใจ. สืบค้นจาก <https://www.gotoknow.org/posts/318414> เข้าถึงวันที่ ๒๒ พ.ย. ๒๕๕๖.

ก่อนจะได้สิ่งที่เราต้องการ ความสุขเป็นความสบายกาย หรือสบายใจที่เกิดขึ้นเมื่อได้สิ่งที่ต้องการ เพราะฉะนั้น เราอาจมีปิติยินดีกับข่าวดีบางข่าว ถ้าข่าวนั้นเป็นจริงคือเราได้สิ่งที่ต้องการ เราก็มีความสุข แต่ถ้าไม่เป็นจริง เราก็ผิดหวังมีความทุกข์...โลกเป็นอย่างไรไม่สำคัญขอสำคัญอยู่ที่ว่าเราจะรับรู้อย่างไรต่างหากเราสามารถที่ เลือกรู้ได้อย่างยากจนแล้วมีความสุข หรืออยู่อย่างยากจนแต่มีความสุข ความสงบสุขนั้นคือ ปัสสัทธิ เมื่อมี ความสงบสุข จิตจะเป็นสมาธิได้ง่าย ดังบาลีว่า สุขิโน จิตตํ สมายิตติ จิตฺตํของผู้มีความสุขย่อมตั้งมั่นเป็นสมาธิ

สรุป ปรัชญา แนวคิดเกี่ยวกับความสุขของพระพุทธมหมบัณฑิต (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) ได้ดังนี้

๑. ความหมาย ความสุขในทัศนะของพระพุทธมหมบัณฑิต (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) หมายถึง ความเย็นใจ เป็นสิ่งที่ทุกคนเรียกร้องต้องการ

๒. ประเภทของความสุข พระพุทธมหมบัณฑิต (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) ได้จำแนกความสุขไว้ ๒ ประเภท ได้แก่ สุขแบบชาวโลกกับสุขแบบธรรม สุขแบบชาวโลกเกี่ยวข้องกับกามคุณ ๕ ส่วนสุขแบบธรรมเป็นความสุขที่เกิดจากการมีศีลธรรมและคุณธรรม เช่น การมีความสามัคคี การทำบุญ การไม่เบียดเบียนชีวิต ทรัพย์สิน หรือคนรักของคนอื่น การมีความสงบ สันโดษ การฝึกหัดตัดจิตให้อยู่ในครรลองคลองธรรม รวมทั้งการกำจัดกิเลสตัณหาซึ่งเรียกว่านิพพานสุข นอกจากนี้พระพุทธมหมบัณฑิต (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) ยังได้จำแนกสุขออกเป็น ๒ ประเภทคือ สุขแบบพึ่งพาอาศัยวัตถุ (อามิสสุข) ซึ่งเป็นความสุขที่ต้องพึ่งพาอาศัยปัจจัยภายนอกตัวบุคคล กับสุขแบบไม่พึ่งพาอาศัยวัตถุ (นิรามิสสุข) ซึ่งเป็นความสุขที่เราสามารถสร้างขึ้นได้เองโดยไม่ต้องพึ่งพาอาศัยปัจจัยภายนอก และอาจจะจำแนกความสุขออกเป็น ๒ ประเภทคือ สุขทางกายกับสุขทางใจ

๓. ความสัมพันธ์ระหว่างสุขกับทุกข์ พระพุทธมหมบัณฑิต (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) กล่าวว่า ความทุกข์เกิดขึ้นเพราะใจยึดติดกับกามคุณต่าง ๆ เพราะอยากได้สิ่งต่าง ๆ เพราะไม่รู้จักหยุด เพราะไม่สันโดษ ไม่รู้จักปล่อยวาง เพราะไม่มีสติสัมปชัญญะ เพราะหัวใจไม่มีสมาธิ ถ้ากระทำในทางตรงกันข้ามความสุขก็เกิดขึ้น โดยสรุปก็คือ เมื่อใจมีธรรมะชีวิตก็เป็นสุขเมื่อใจไม่มีธรรมะชีวิตก็เป็นทุกข์

๔. สาเหตุของความสุข พระพุทธมหมบัณฑิต (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) กล่าวว่าสาเหตุหลักที่ทำให้เกิดสุข ได้แก่ สติสัมปชัญญะ สังวร วิปปฏิสาร ปราโมทย์ ปิติ และปัสสัทธิ ซึ่งสามารถเขียนความสัมพันธ์เชิงเหตุผลระหว่างความสุขกับปัจจัยต่าง ๆ ดังกล่าวได้ดังนี้ สติสัมปชัญญะ => สังวร => วิปปฏิสาร => ปราโมทย์ => ปิติ => ปัสสัทธิ => สุข ตามแนวคิดของพระพุทธมหมบัณฑิต (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) จิตใจเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดสุข เพราะว่าใจเป็นใหญ่ ใจเป็นหัวหน้า สุขทุกข์อยู่ที่ใจ ถ้าใจเอนเอียงไปในทางอกุศลก็ทำให้เกิดทุกข์ ถ้าใจ เอนเอียงไปในทางกุศลก็ทำให้เกิดสุข ถ้าฝึกจิต พัฒนาจิต และคุ้มครองรักษาจิตได้ ชีวิตก็เป็นสุข

^{๑๒๒} พระเทพโสภณ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต). **ปลุกปลอบใจในยามวิกฤต**. (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๔๑). หน้า ๑๒-๑๓.

๒.๕.๖ ความสุขในทัศนะของพระโพธิญาณเถระ (หลวงพ่อชา สุภัทโท)

เป็นที่ยอมรับว่า พระโพธิญาณเถระ (ชา สุภัทโท) ได้ปฏิบัติธรรมอย่างมากจนเข้าถึงกระแสธรรม โดยหลักธรรมที่ท่านมักจะกล่าวถึงบ่อยๆ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา และทางสายกลาง ซึ่งเป็นแนวทางแห่งการปฏิบัติ เพื่อไม่ให้ยึดมั่น ถือมั่น การปล่อยวาง ให้ละทิ้งซึ่งอัตตา ไม่ยึดติดกับสิ่งใด ไม่ยึดติดกับสุข ไม่ยึดติดกับทุกข์ เพราะทุกสิ่งทุกอย่างเป็นสิ่งที่ไม่แน่นอนไม่เที่ยง เดี่ยวสุข เดี่ยวทุกข์ แท้จริงแล้วตัวตนคือสิ่งสมมติ แต่เราก็มายึดติดว่ามันมีจริง มีตัว มีตน เกิดเป็นอุปาทาน ตัวอุปาทานนี้แหละ ที่ทำให้เกิดทุกข์ เกิดภพ เกิดชาติ ชรา พยาธิ มรณะหากเราละได้ซึ่งตัวตน ตัวตนไม่มี อุปาทาน ก็ไม่มี ทุกข์ก็ไม่เกิด ภพชาติก็ไม่เกิด

พระโพธิญาณเถระ (หลวงพ่อชา สุภัทโท)^{๑๖๓} ได้บรรยายถึงธรรมชาติของคนที่เกี่ยวข้องกับความสุขว่า คนเรานั้นจะแอบเดินมาข้างนี้หรือแอบเดินไปข้างนั้น ที่เดินไปกลางๆ ไม่ค่อยเดินหรอก มันเป็นทางเปลี่ยวทางหนึ่งมันเป็นทางสุขของกาม ทางหนึ่งมันเป็นทางทุกข์ทรมานตน สองอย่างนี้ไม่ใช่ทางที่สงบ ท่านพูดว่าไม่ใช่ทางของสมณะ สมณะนี่คือ ความสงบ สงบจากสุขทุกข์ ไม่ใช่มีความสุขแล้วมันสงบ ไม่ใช่มีความสุขแล้วมันสงบ ต้องปราศจากสุขหรือทุกข์ มันจึงเป็นเรื่องสงบ ถ้าเราทำอย่างนั้นแล้วมีความสุขใจเหลือเกิน อันนี้ก็ไม่ใช้ธรรมะที่คืนะ แต่เราต้องวางสุขหรือทุกข์ไว้สองข้าง ความรู้สึกต้องไปกลาง ๆ เดินผ่านมันไปกลาง เราก็มองดู สุขก็เห็นทุกข์ก็เห็น แต่เราไม่ปรารถนาอะไร เราเดินเรื่อยไป เราไม่ต้องการสุข เราไม่ต้องการทุกข์ เราต้องการความสงบ จิตใจของเราไม่ต้องแวะไปหาความสุข ไม่ต้องแวะไปหาความทุกข์ ก็เดินมันไปเรื่อยเป็นสัมมาปฏิบัติ เป็นมรรคมืองค์แปด มีสัมมาทิฐิ ความเห็นชอบเกิดขึ้นแล้ว สัมมาสัมกับปะ คือความดำริวิตกวิจารณ์ มันก็ชอบทั้งนั้น อันนี้เป็นสัมมามรรค เป็นมรรคปฏิบัติ ถ้าจะทำอย่างนี้ให้เกิดอย่างนั้น

พระโพธิญาณเถระ (หลวงพ่อชา สุภัทโท) กล่าวว่า มนุษย์เรานั้นไม่ต้องการทุกข์ ต้องการแต่ความสุขจริงสุขนั้นก็คือ ทุกข์อย่างละเอียดนั่นเอง ส่วนทุกข์ก็คือ ทุกข์อย่างหยาบ พูดอย่างง่าย ๆ สุขและทุกข์นี้ก็เปรียบเสมือนงูตัวหนึ่งทางหัวมันเป็นทุกข์ ทางหางมันเป็นสุขเพราะถ้าลูบทางหัวมันมีพิษ ทางปากมันมีพิษไปใกล้ทางหัวมัน มันก็กัดเอาไปจับหางมันก็ดูเหมือนเป็นสุข แต่ถ้าจับไม่วาง มันก็หันกลับมากัดได้เหมือนกัน เพราะทั้งหัวงูและหางงู มันก็อยู่ในงูตัวเดียวกันคือ ตัณหาหรือ ความลุ่มหลงนั่นเอง ฉะนั้น บางทีเมื่อมีสุขแล้วใจก็ยังไม่สบาย ไม่สงบทั้งที่ได้สิ่งที่พอใจแล้ว เช่น ได้ลาภ ยศ สรรเสริญได้มาแล้วก็จิตใจก็จริง แต่มันก็ยังไม่สงบจริงๆ เพราะยังมีความเคลือบแคลงใจ ว่ามันจะสูญเสียไปกลัวมันจะหายไป ความกลัวนี้แหละเป็นต้นเหตุให้มันไม่สงบบางทีมันเกิดสูญเสียไปจริงๆ ก็ยังเป็นทุกข์มากนี่หมายความว่า ถึงจะสุขก็จริงแต่ก็มีทุกข์คงอยู่ในนั้นด้วยแต่เราไม่รู้จัก เหมือนกันกับว่าเราจับงูถึงแม้ว่าเราจับหางมันก็จริง ถ้าจับไม่วางมันก็หันกลับมากัดได้ ฉะนั้น หัวงูก็ดี หางงูก็ดี บาบก็ดี บุญก็ดีอันนี้อยู่ใน วงวัฏฏะ หมุนเวียนเปลี่ยนแปลงดังนั้น สุข ความทุกข์ ความดี ความชั่ว ก็ไม่ใช่หนทาง...ดูไม่ท่อนี่ซี... สั้นหรือยาว สมมติว่า คุณอยากได้ไม้ที่ยาวกว่านี้ .. ไม้ท่อนี้มันก็สั้น แต่ถ้าคุณอยากได้ไม้สั้นกว่านี้ ไม้ท่อนี้มันก็ยาวหมายความว่า “ตัณหา” ของคุณต่างหากที่ทำให้มีสั้น มียาว มีชั่ว มีทุกข์ มีสุข ขึ้นมา^{๑๖๔} นอกจากนี้ ท่านได้กล่าวถึงการเจริญมรรคที่เป็นสัมมาปฏิบัติ หรือสัมมามรรคนี้ต้องประกอบด้วยองค์ทั้ง ๘ ประการ จะเอาหมวดศีลแต่อย่างเดียว หมวดธรรมอย่างเดียว หมวดสมาธิอย่างเดียว หรือหมวดปัญญาอย่างเดียวไม่ได้

^{๑๖๓} หลวงพ่อชา สุภัทโท. สงบจากสุขทุกข์. สืบค้นจาก <http://www.guitarthai.com/webboard/question.asp?QID=322905> เข้าถึงเมื่อวันที่ ๒๒ พ.ย. ๒๕๕๖.

^{๑๖๔} หลวงพ่อชา สุภัทโท. ธรรมบรรยายเรื่องไม่มีใครสุข และไม่มีใครทุกข์. (ม.ป.พ.)

ท่านพูดอยู่เสมอเรื่องความสัมพันธ์ขององค์มรรคต่างๆ โดยเน้นในแง่ของศีล ในเมื่อศีลเป็นบาทฐานของการเจริญสมาธิและปัญญาที่ขาดไม่ได้ หลวงพ่อจึงให้ความสำคัญเรื่องวินัยเป็นอย่างมาก ถ้าศีลไม่บริสุทธิ์ สมาธิและปัญญาก็ไม่เกิด โดยท่านเน้นและย้ำเสมอว่า สมาธิที่ถูกต้องจะต้องประกอบด้วยสติและความเพียร และต้องเป็นไปเพื่อปัญญา เพื่อความดับทุกข์โดยตรง ท่านไม่ให้ความสนใจเรื่องที่ไม่เป็นไปเพื่อความดับทุกข์ เช่น เรื่องไสยศาสตร์หรืออิทธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์ เป็นต้น ทางสายกลาง ซึ่งตรงกับอริยมรรคนั้นเอง ก็เป็นสิ่งที่หลวงพ่อกล่าวถึงบ่อยๆ ท่านให้คำจำกัดความของทางสายกลางง่ายๆ บางทีเป็นคำเดียวว่า พอดี หรืออีกนัยหนึ่ง ท่านพูดถึงการไม่หลงติดในความทุกข์หรือความสุข เป็นความหมายของทางสายกลาง เมื่อได้เห็นความสุขแล้วให้พิจารณาความสุขนั้น ท่านไม่ได้ติดอยู่ในความสุข คือท่านให้วางทั้งสุขและทุกข์ การวางทางทั้งสองได้นี้ เป็นสัมมาปฏิบัติ ท่านเรียกว่าเป็นทางสายกลาง

พระโพธิญาณเถระ (หลวงพ่อกุสุมาโร) ได้แสดงพระธรรมเทศนาสอนเรื่องการตามดูจิต ตอนหนึ่งว่า...บัดนี้มีความสุขเกิดขึ้นมาแล้ว ก็ทวนดูจิต อันนี้มันก็ไม่แน่นอนหรอก เรื่องมันไม่จริงทั้งนั้นนะ เราต้องเตือนอยู่เช่นนี้ เมื่อมันมีความสุขเกิดขึ้นมาแล้ว สุขนี้มันก็ไม่แน่นอนเหมือนกันนั่นแหละ เคยสุขมาแล้วมันก็เป็นอย่างนั้นแหละ เดียวมันก็ทุกข์ เดียวมันก็สุข เป็นของไม่แน่นอนทั้งนั้น ถ้าเราเห็นอารมณ์เมื่อใด ถูกอารมณ์ขึ้นมาเมื่อใด มันจะดีใจ เราก็ต้องบอกมัน เตือนมัน ว่าความดีใจมันก็ไม่แน่นอนหรอก เป็นแต่ความไม่จริงทั้งนั้นแหละ มันหลอกกลางทั้งนั้น เมื่อความทุกข์เกิดขึ้นมา ก็ว่ามันไม่แน่นอน เป็นสิ่งที่หลอกกลางทั้งนั้นแหละ เป็นความรู้สึกเท่านั้นแหละ ความเป็นจริงแล้ว สุขหรือความทุกข์นั้นไม่มี มันมีแต่ความรู้สึก รู้สึกว่าสุข รู้สึกว่าทุกข์ ถ้ามีความขบใจก็รู้สึกว่าจะสุข ไม่ขบใจก็รู้สึกว่าจะทุกข์ ตัวสุขตัวทุกข์จริงๆมันไม่มี มันเป็นแต่เพียงแต่ความรู้สึก ถ้าเราคิดได้เช่นนี้ เราก็เห็นของปลอมตลอดเวลา รู้จักอารมณ์ อารมณ์อันนี้ก็ไม่ต้องว่าไปสออบอารมณ์ การภาวนาไม่ต้องไปสออบอารมณ์เมื่อเรามีสติตลอดเวลาทุกวันทุกนาที มันจะรู้จักอารมณ์ เมื่อเราทำ ผู้รู้ให้ตื่นอยู่เสมอแล้ว มันจะเห็นสุขหรือทุกข์ ชอบไม่ชอบ จะเห็นอยู่ตลอดเวลา มันจะทวนลงไปทีเดียวว่ามันไม่แน่ สุขเกิดขึ้นมาอันนี้ก็แน่นอนเหมือนกัน อย่าไปหมายมันมันเลย ทุกข์เกิดขึ้นมาเรารู้ว่าเลย ว่า อันนี้มันก็ไม่แน่นอนเหมือนกันนะ มันแน่นอนตรงไหนเล่า มันแน่นอนตรงที่มันไม่แน่ มันเป็นอย่างนั้นเอง อันนี้เป็นเหตุ ให้สุขทุกข์และอารมณ์ทั้งหลายเหล่านี้ไม่มีกำลัง เสื่อม เมื่อสิ่งทั้งหลายนี้มันเสื่อมไป อุปาทาน (ความยึดมั่น) ของเราก็น้อย ก็ปล่อยวางนี้เป็นเรื่องของธรรมชาติ เรื่องของธรรมดาเช่นนี้...บางคนเมื่อมาภาวนา ตอนเย็นก็นั่งสมาธิ เดินจงกรม ก็นึกว่าเขาได้ภาวนาแล้ว ยังไม่ใช่เท่านี้ ความเป็นจริงการภาวนาคือสติติดต่อกัน ให้เป็นวงกลม ตลอดเวลาให้มีสติอยู่เสมอสม่ำเสมอ ให้รู้ให้เห็น ให้เห็นอาการที่มันเกิดขึ้นมาในจิตของเรา เห็นเกิดขึ้นมาอย่าไปยึดมั่นอย่าไปหมายมัน ปล่อยมัน วางมันไว้เช่นนี้ ปฏิบัติเช่นนี้ เร็ว เร็วมากมีแต่เห็นอารมณ์เท่านั้นแหละ อารมณ์ที่ชอบ อารมณ์ที่ไม่ชอบ ทุกวันนี้เราทุกคนนะไม่รู้จักกิเลสตัณหา มีคนๆเดียวนั้นแหละที่มันหลอกตัวอยู่ วันยังค่ำ ดูซิ เราเกิดมาเมื่อไรไหม ก็คนๆเดียวนั้นแหละมันมาให้เราหัวเราะอยู่ที่นี้ ร้องไห้อยู่ที่นี้ โศกเศร้าอยู่ที่นี้ รุนววยอยู่ที่นี้แหละ มันก็คือคนๆเดียวกัน ถ้าเราไม่พิจารณา ไม่ตามดูแล้ว ยิ่งไม่รู้จักรู้มัน มันก็เกิดทุกข์อยู่ตลอดเวลา ได้มาก็เคยเสียอยู่ เสียแล้วก็เคยได้มาอยู่ ก็พลอยสุขกับมัน ทุกข์กับมัน ยึดมั่นหมายมั่นกับมันตลอดเวลาอยู่เช่นนี้ เพราะไม่ดูมัน ไม่พิจารณา ของทั้งหลายนี้ไม่ได้อยู่ที่อื่น มันอยู่ที่ตัวเรา ถ้าเราพิจารณาที่ตัวเราอยู่เช่นนี้ เราจะได้ฟังธรรมของพระพุทธเจ้าของเรา...ดังคำประพันธ์ที่ว่า “คนที่ไม่รู้จักสุข ไม่รู้จักทุกข์นั้น ก็จะเห็นว่า สุขกับทุกข์นั้นมันคนละระดับมันคนละราคากัน ถ้าผู้รู้ทั้งหลายแล้วท่าน จะเห็นว่าสุขเวทนา กับทุกข์เวทนามันมีราคาเท่าๆ กัน”

^{๑๖๔} พระโพธิญาณเถระ (ชา สุภทโท). ธรรมบรรยายเรื่องการตามดูจิต. (ม.ป.พ.)

พระโพธิญาณเถระ (หลวงพ่อกา สุภทฺโท) ^{๑๖๖} ได้เทศนาธรรมเรื่องดวงตาเห็นธรรมตอนหนึ่งว่า...
กามสุขัลลิกานุโยค นั้น คือใจของเรามันลุ่มหลงอยู่ในความสุข ลุ่มหลงอยู่ในความสบาย ลุ่มหลงอยู่ในความดีใจ ลุ่มหลงว่าเราดี ว่าเราเลิศ เราประเสริฐ อาศัยอยู่ในความสุขนี้ อันนี้ก็ไม่ใช้หนทางที่บรรพชิตจะพึงเดินเข้าไป เพราะมันเป็นกามสุขัลลิกานุโยค อาการที่ไม่พอใจ อาการที่เป็นทุกข์ใจ อาการที่ไม่ชอบใจ อาการที่กริ้วที่โกรธ อันนี้ก็เป็น อตตกิลมณานุโยค ไม่ได้เกิดประโยชน์อะไร ธรรมสองอย่างนั้นท่านจึงว่าไม่ใช่หนทางของบรรพชิตจะพึงเดิน คำว่าหนทางนั้นก็คือ อาการที่มันดีใจหรือเสียใจที่เกิดขึ้นมา คำว่าผู้เดินทางนั้นก็คือ ผู้รู้ของเรานั้นแหละ ไม่ควรเดินไปในอาการที่มันดีใจหรือเสียใจนั้น ผู้เดินทางของเราคือตัวจิตนี่เอง ทางนั้นเรียกว่าอาการ ผู้เดินทางก็คือดวงจิต ถ้าดีใจก็ไปยึดความดีใจเอาไว้ด้วย นี่เป็น กามสุขัลลิกานุโยค ถ้าหากว่าอารมณ์ที่ไม่ดีไม่ชอบใจ เราก็ก้าวไปยึดหมายอุปาทานว่าไม่ดีใจไม่ชอบใจ นี่ก็เรียกว่ามันเข้าไปเดินในทางอันนี้เป็น อตตกิลมณานุโยค นี่ก็ไม่ดี ข้างนี้ก็สุข ข้างนี้ก็ทุกข์ ท่านจึงว่า กามสุขัลลิกานุโยค และ อตตกิลมณานุโยค ทางสองอย่างนี้ไม่ใช่ทางของสมณะ เป็นธรรมของชาวบ้าน ชาวบ้านเขาหาสิ่งที่เป็นสุขสนุกสนานอันเกิดจากทุกข์ไม่สบาย เราไม่ชอบ ฉะนั้น พวกฆราวาสโลกทั้งหลาย จึงไปอาศัยความสุขและทุกข์ สลับเปลี่ยนกันอยู่อย่างนั้น ความสุขและความทุกข์นั้นแหละก็คือทางเดินสายโลกละ มันมีสุขแล้วก็มีทุกข์ มีทุกข์แล้วก็มีสุขของเหล่านี้เป็นของไม่แน่นอน ปะปนกันไปอยู่ตลอดเวลา จนปลายทางฉะนั้นมันจึงเป็นธรรมของบุคคลที่ลุ่มหลงอยู่ในโลก ผู้ที่ไม่สงบ

ผู้สงบนั้นท่านไม่เดินทางนั้น แต่ว่าทางนั้นท่านก็เห็นอาการที่สุขท่านก็เห็นอาการทุกข์ท่านก็เห็น แต่ท่านไม่มีอุปาทานยึดแน่นกับมัน ไม่เอาใจจริงจังกับมัน ท่านไม่เดิน แต่ท่านรู้ รู้หนทางของมัน อาการใดที่ไม่ชอบใจเกิดขึ้นมา นั่นก็เป็นหนทาง ท่านก็เห็นเหมือนกัน แต่ท่านไม่เดินตามมันไป ท่านไม่มันหมายมัน ไม่มีอุปาทานกับมัน ท่านก็เห็นทางเหมือนกัน แต่ว่าท่านไม่เดิน นี่เรียกว่าท่านเป็นผู้เห็นทาง ผู้สงบแล้วก็เห็นทางที่ไม่สงบ จึงเป็นผู้สงบอยู่ได้ ทางที่เป็นสุขหรือทางที่เสียใจทางที่ดีใจ ล้วนแต่เป็นทางที่ผิดทั้งนั้น ท่านทั้งหลายท่านก็รู้จัก รู้อยู่ มันเกิดกับท่านอยู่เหมือนกัน แต่ท่านไม่เอาใจจริงจังกับมัน ปล่อยมันไป วางมันไป ละมันไป ท่านผู้สงบแล้วคือสงบจากอะไร สงบจากความดี สงบจากความเสียใจ สงบจากความสุข สงบจากความทุกข์ สุขทุกข์นั้นไม่มีหรือมีอยู่ แต่ไม่มีในใจ ก่อนจะมีในใจนั้น ใจก็เป็นผู้รู้เสียแล้ว เป็นผู้รู้จักชอบเสียแล้ว รู้ดีเสียแล้ว อาการสุขก็เกิดขึ้นได้ แต่ก็ไม่ได้หมายถึงสุข อาการทุกข์ก็เกิดขึ้นที่นั่น แต่ก็ไม่ได้หมายถึงทุกข์ นั่นถ้ารู้ อย่างนี้เรียกว่ามีความเห็นชอบ นี่ถ้าท่านไม่ยึดไม่หมาย ท่านก็ปล่อย ความสุขความทุกข์เป็นธรรมชาติ ธรรมชาติหรือธรรมตามมันเป็นเช่นนั้น ถ้าเรารู้เท่าแล้ว สุขหรือทุกข์มันก็เป็นโมฆะ ไม่มีความหมายกับใคร ไม่มีความหมายกับจิตของพระอรหันต์ทั้งหลายผู้เข้าไปถึงแล้ว มันมีอยู่แต่ไม่มีความหมายท่านรับทราบไว้เฉยๆ รับทราบไว้ว่าสุขหรือทุกข์ ร้อนหรือเย็น ท่านรับทราบอยู่ไม่ใช่ท่านไม่รับทราบ สมเด็จพระบรมศาสดาท่านจึงตรัสว่า พระอรหันต์ทั้งหลายนั้นไกลจากกิเลส ความเป็นจริงแล้ว ไม่ใช่ท่านจะไกลไปไหน ไม่ใช่ท่านจะหนีไปจากกิเลส ไม่ใช่ท่านก็เลสจะหนีไปจากท่าน มันมีอยู่อย่างนั้นแหละ มีอยู่อย่างนั้น...

พระโพธิญาณเถระ (หลวงพ่อกา สุภทฺโท) ^{๑๖๗} ได้บรรยายธรรมเรื่ององค์ประกอบของความสงบคำว่า “จิตสงบ” นั้นไม่ใช่ไม่มีอะไรมันต้องมี มีความสงบครอบอยู่ ท่านกล่าวถึงองค์ของความสงบขั้นแรกว่าหนึ่งมีวิตก ยกเรื่องใดเรื่องหนึ่งขึ้นมา แล้วก็มีวิจารณ์ คือพิจารณาตามอารมณ์ที่เกิดขึ้นมา ต่อไปก็จะมีปิติคือความยินดีในสิ่งที่เราวิตกไปนั้น ในสิ่งที่เราวิจารณ์ไปนั้น จะเกิดปิติ คือความยินดี ชาติซึ่งอยู่โดยเฉพาะของมันแล้วก็มีสุข สุขอยู่ไหน สุขอยู่ที่การวิตก สุขอยู่ในการวิจารณ์สุขอยู่กับความอิมใจ สุขอยู่กับอารมณ์

^{๑๖๖} <http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:iiJe.> (พระโพธิญาณเถระ (กา สุภทฺโท).ดวงตาเห็นธรรม โปศทัตทูเดย์ ข่าวธรรมะ-จิตใจ. สืบค้นเมื่อ ๒๖ มิ.ย. ๒๕๕๕.)

เหล่านั้นแหละ แต่ว่ามันสุขอยู่ในความสงบ วิตกก็วิตกอยู่ในความสงบ วิจารณ์ก็วิจารณ์อยู่ในความสงบ ความ
อิมใจ ก็อยู่ในความสงบ สุขก็อยู่ในความสงบ ทั้งสี่อย่างนี้เป็นอารมณ์อันเดียว อย่างที่ห้า คือ เอกัคคตา ห้า
อย่างแต่เป็นอันเดียวกัน คือทั้งห้าอย่างนี้เป็นอารมณ์ แต่มีลักษณะอยู่ในขอบเขตอันเดียวกัน คือเมื่อจิตสงบ
วิตกก็มี วิจารณ์ก็มี ปิตกก็มี สุขก็มี เอกัคคตาก็มี ทั้งหมดนี้เป็นอารมณ์เดียวกัน

คำว่าอารมณ์เดียวกันนั้น ทำให้มีหลายอย่างหมายความว่า มันจะมีหลายอาการก็ช่างมัน เพราะ
อาการทั้งหลายเหล่านั้น จะมารวมอยู่ในความสงบอันเดียวกัน ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่รำคาญ เหมือนกับว่ามีคน ๕ คน
แต่ลักษณะของคนทั้ง ๕ คนนั้นมีอาการเดียวกัน คือจะมีอารมณ์ทั้ง ๕ อารมณ์ เมื่ออารมณ์อันนั้นอยู่ในลักษณะ
นี้ ท่านเรียกว่า “องค์” องค์ของความสงบ ท่านไม่ได้เรียกว่าอารมณ์ ท่านเรียกว่า วิตก วิจารณ์ ปิติ สุข เอก
คคตารมณ์ สิ่งทั้งหลายเหล่านี้ ไม่เป็นอารมณ์ตามธรรมดาท่านจึงจัดว่าเป็นองค์ของความสงบมีอาการอยู่ ๕
อย่าง คือวิตก วิจารณ์ ปิติ สุขเอกัคคตา ไม่มีความรำคาญ วิตกอยู่ที่ไม่รำคาญ วิจารณ์อยู่ที่ไม่รำคาญ มีปิตก
ไม่รำคาญ มีความสุขที่ไม่รำคาญ จิตจึงเป็นอารมณ์เดียวอยู่ในสิ่งทั้ง ๕ นี้จึงรวมกันอยู่ เรื่องจิตสงบขั้นแรกจึง
เป็นอย่างนั้น

พระโพธิญาณเถระ (หลวงพ่ocha สุภทโท)^{๑๖๘} ได้แสดงพระธรรมเทศนาเรื่องสมาธิภาวนาที่เกี่ยวข้อง
กับความสุขตอนหนึ่งว่า...เมื่อมีศีลบริสุทธิ์ดีแล้ว มีความรักกัน ชื่อสัตย์ก็มีความสุข ความเดือดร้อนไม่มีนะ
เมื่อความเดือดร้อนไม่มีแล้ว เพราะไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกันอย่างนี้มีความสุข นี้คืออยู่ในเมือง สวรรค์ แล้ว
สบายกินก็สบาย นอนก็สบาย มีความสุข สุขเกิดจากศีลเมื่อมีการกระทำอย่างนี้ ก็เป็นเหตุให้อันนี้เกิดขึ้นมา
ละความชั่วเช่นนี้เป็นกฎอันหนึ่ง เพื่อความดีนี้เกิดขึ้นมาถ้าเรามีศีลอย่างนี้ ความชั่วหนีไป ความสุขเกิดขึ้น
มาี่ละเกิดเพราะการปฏิบัติปฏิบัติชอบ ที่นี้ยังไม่จบแค่นี้ละ คนเราถ้ามีความสุขแล้วชอบเปลอ เหมือนกัน
นายชอบเปลอ ไม่อยากไปที่ไหนชอบติดสุขอยู่ที่นั่นแล้ว ไม่อยากไปที่ไหนหรือ ชอบสุขมันเป็นสวรรค์ ถ้าพูด
ตามบุคลาธิษฐาน เป็นเมืองสวรรค์ผู้ชายก็เป็นเทวบุตร ผู้หญิงก็เป็นเทวดา สบายไม่รู้เนื้อรู้ตัว อันนี้ให้ทำความ
พิจารณาอีกทีหนึ่งอย่าหลงมัน ให้พิจารณาอีก ให้พิจารณาโทษของความสุขอีกว่า ความสุขนี้มันไม่แน่นอน
เหมือนกัน มีความสุขแล้วไม่ช้านานเท่าไร ความสุขนั้นก็เล็กลงจากเรานี้เป็นของไม่แน่นอนเหมือนกัน เมื่อความ
สุขเล็กลงจากเรา ความทุกข์เกิดขึ้นมา เราก็ร้องไห้อีกแหละ นางเทวดาร้องไห้แล้วซิ เทวบุตรยังร้องไห้เป็นทุกข์
แล้วท่านให้เราพิจารณาโทษของมัน เห็นโทษของมันว่าโทษของความสุขมีอยู่ แต่ในเวลาที่มีสุขนี้ไม่รู้จักมัน
ประการหนึ่งละ ความสงบเที่ยงแท้แน่นอน มีความสุขนี้มันปิด ทำให้เราไม่เห็นทุกข์หรือ

ความสุขนี้ก็ยังไม่ใช่ความสงบเที่ยงแท้แน่นอนเหมือนกัน เป็นกิเลสอันหนึ่ง เป็นกิเลสอย่างละเอียด
ที่คนทั้งหลายชอบกัน ทุกคนชอบ มีความสุขที่เป็นสุขก็เพราะเราไปชอบมันเองนะ เมื่อเวลาที่ไม่ชอบมันจะ
ทุกข์เกิดขึ้นมา อันนี้ให้พิจารณาที่มันขึ้นไปอีกทีหนึ่งว่า สุขนี้มันก็ไม่แน่นอนเหมือนกัน ให้เห็นโทษของความสุข
เมื่อมันเปลี่ยนขึ้นมาแล้ว มันมีทุกข์เกิดขึ้นนี่คือของไม่แน่นอนเหมือนกัน อย่า ไปหมายมันมันอันนี้เรียกว่าอา
ทีนวกถา คือให้พิจารณา ความสุขอีกทีหนึ่งอย่าปล่อยเฉยอย่างนั้น ให้เห็นเช่นนี้ ให้เห็นความสุขนั้นว่าเป็น
เรื่องไม่แน่นอน เมื่อเห็นเป็นของไม่แน่นอนเช่นนั้น เราก็ต้องไม่เข้าไปจับอย่างเต็มที่ เราไม่ยึดอย่างเต็มที่ มัน
ก็ยึดมาโดยปล่อยวาง ไม่ใช่ยึดไม่วาง ให้เห็นความสุขอย่างนี้ ให้ครึ่งหนึ่งเป็นส่วนดีครึ่งหนึ่งเป็นส่วนชั่ว ถ้าเรา
รู้จักประมาณว่าความสุขนี้มันก็เป็นโทษเหมือนกัน ให้พิจารณาอย่างนี้มีสุขก็พิจารณาสุขให้ดี แล้วเห็นโทษ
ของความสุขนี้อันนี้เป็นคุณสมบัติของผู้ประพฤติปฏิบัติ

^{๑๖๗} หลวงพ่ocha สุภทโท. ธรรมบรรยายเรื่อง การทำให้จิตสงบ. สืบค้นจาก http://www.dharma-gateway.com/monk/preach/lp_cha/lp-cha_02.htm เข้าถึงวันที่ ๒๐ พ.ย. ๒๕๕๖.

^{๑๖๘} เรื่องเดียวกัน

ความสุขที่แท้จริงนั้นเราไม่อาจจะหาได้จากทรัพย์สินสมบัติ จากอำนาจ จากความสุขหรือแม้จากเกียรติยศชื่อเสียง ดังเราจะเห็นได้ว่า มีคนที่ร่ำรวยมีชื่อเสียง และมีตำแหน่งฐานะดีเป็นจำนวนมาก ที่ไม่อาจมีความสุขได้จากสิ่งที่มี เพราะสิ่งเหล่านั้นไม่ใช่บ่อเกิดแห่งความสุขที่แท้จริง ซึ่งก่อให้เกิดความทุกข์จากสิ่งที่มีเสียอีก แต่ความสุขที่แท้จริงนั้นหาได้จากจิตใจอันอยู่ในตัวเราเอง และคนที่จะได้รับความสุขชนิดนี้นั้น ก็จะต้องฝึกจิตของตนตามหลักพระพุทธศาสนา ที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบและพิสูจน์มาแล้ว ปัจจุบันความสุขของคนเรานั้นสำคัญอยู่ที่จิตใจ เพราะเมื่อ “ใจ” คน ไม่มีเวลาจะหยุดนิ่ง เอาแต่กวัดแกว่ง วอกแวก คิดโน่นคิดนี่ ไม่พักแม้ยามหลับใจก็ยังผันไปไกล ได้เห็นคำพูดเป็นปรัชญาว่า “คนมีปัญญาทำจิตที่ตื่นนอน กวัดแกว่งรักษายาก ห้ามยาก ให้ตรงได้ เหมือนช่างศรทำลูกศรให้ตรงได้ฉะนั้น” แต่จะอย่างไรเราจึงจะเป็นช่างศรที่จิตใจให้ตรงได้ เพื่อให้เกิดปัญญานำพาเราพ้นทุกข์ทั้งมวล ทุกข์สุขของคนเรานั้น แท้จริงแล้วอยู่ที่ใจของเรา นี่เอง ใจคิดทุกข์ นั่นคือทุกข์ ใจคิดสุขนั่นคือสุข แต่จะอย่างไรให้ใจเราหลุดพ้นจากทุกข์และมีแต่ความสุข นั้นมิใช่เรื่องง่ายๆ ไม่ว่าจะศาสนาใดยอมเสนอทางบรรเทาทุกข์ พร้อมทางสร้างสุขให้ศาสนิกชน ดังนั้น ผู้ยึดมั่นศรัทธาในศาสนาของตนจึงน่าจะมีความสุขมากกว่าคนที่ไม่เคร่งครัดในศาสนา ดังนั้น “สำหรับพุทธศาสนิกชน พรหมวิหาร” นับเป็นธรรมะอันจะนำมาซึ่งความสุขแก่ผู้ปฏิบัติอย่างแน่นอน แต่เหนือความสุขใดในโลกล้วนสรุปลงที่โลกุตตรสุขหรือบรมสุขที่แท้จริงนั่นคือ “พระนิพพาน” โดยที่พระพุทธศาสนาไม่ให้นำมนุษย์กลับมาพิจารณาต้นเหตุของความทุกข์และความสุขที่อยู่ในตัวเอง ด้วยกระบวนการพัฒนาศีล สมาธิ และปัญญานั้นเอง

สรุป ปรัชญา แนวคิดเกี่ยวกับความสุขของพระโพธิญาณเถระ (ชา สุภทฺโท) ได้ดังนี้

๑. ความหมาย ความสุขในทัศนะของพระโพธิญาณเถระ หมายถึง ความสบาย ความดีใจ ความยินดี ความซาบซึ้ง ความอึ้งใจ อากาการที่พอใจ อากาการที่ขบใจ และไม่รู้สึกลึกเคียดร้อน

๒. ประเภทของความสุข พระโพธิญาณเถระ ได้จำแนกความสุขไว้ ๒ ประเภท ได้แก่ โลกียสุขคือสุขของปุถุชนหรือชาวบ้านกับโลกุตตรสุขคือสุขของอริยบุคคล ความสุขขั้นต้นของอริยบุคคลได้แก่ ฌานสุข ซึ่งเป็นสุขที่เกิดจากการบรรลุฌานโดยนับตั้งแต่ปฐมฌานเป็นต้นไปจนถึงจตุตถฌาน ส่วนความสุขขั้นสูงสุดของอริยบุคคลได้แก่นิพพานสุขหรือวิมุตติสุข

๓. ความสัมพันธ์ระหว่างสุขกับทุกข์ พระโพธิญาณเถระกล่าวว่า สุขเป็นทุกข์ชนิดหนึ่งแต่เป็นทุกข์ชนิดที่ละเอียด สุขกับทุกข์เป็นสิ่งเดียวกัน ทุกข์เปรียบเหมือนหัวส่วนสุขเปรียบเหมือนหาง สุขกับทุกข์จึงอยู่ในวิภวภูตเดียวกัน สุขและทุกข์สลับเปลี่ยนกันเกิดขึ้น ไม่มีความแน่นอนปะปนกันอยู่ตลอดเวลา

๔. สาเหตุของความสุข พระโพธิญาณเถระ กล่าวว่าสาเหตุหลักที่ทำให้เกิดสุข ได้แก่ การดำเนินชีวิตตามหลักทางสายกลาง ได้แก่ มรรค ๘ ประการ สำหรับปุถุชนทั่วไป การมีพรหมวิหาร ๔ คือ เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขาที่สามารถทำให้เกิดสุขได้ ตัณหาเป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่ทำให้เกิดสุขและทุกข์ เช่น มีไม้อยู่ ๑ ท่อน ถ้าเราอยากได้ไม้ที่ยาวกว่านั้น ไม้ที่มีอยู่ก็ถูกตัดสั่นใจว่าสั้น ถ้าเราอยากได้ไม้ที่สั้นกว่านั้น ไม้ที่มีอยู่ก็ถูกตัดสั่นยาว เพื่อให้ความสุขเกิดขึ้นมนุษย์จะต้องมีศีล มีสมาธิ และมีปัญญา โดยที่ศีลเป็นบาทฐานของการเจริญสมาธิและปัญญา กามสุขัลลิกานุโยคและอัตตกิลมณานุโยคเป็นเส้นทางแห่งความสุขของปุถุชน แต่สำหรับสมณะหรืออริยบุคคลจะเดินทางสายกลางโดยไม่ยึดติดในสุขและทุกข์ แท้จริงแล้วสุขทุกข์อยู่ที่ใจ ใจคิดทุกข์ชีวิตก็เป็นทุกข์ ใจคิดสุขชีวิตก็เป็นสุข การฝึกจิตพัฒนาจิตไม่ให้ยึดมั่นถือมั่น (ไม่มีอุปาทานและไม่มีอัตตา) จึงเป็นหนทางที่จะทำให้ได้รับความสุขที่ยั่งยืนคือนิพพานสุขหรือโลกุตตรสุข ซึ่งเป็นสุขอันแท้จริงและเหนือกว่าความสุขใดๆ ในโลก

สรุป แนวคิด ความหมาย ประเภท และวิธีการเข้าถึงความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา จากการศึกษาค้นคว้า ในทัศนะของพระพุทธศาสนานั้น มองว่าชีวิตมนุษย์นั้นย่อมจะประสบทั้งความสุขและความทุกข์ ให้มุ่งเน้นการประพฤติปฏิบัติเพื่อลดละความทุกข์ สาเหตุแห่งทุกข์ แสวงหาความสุขที่แท้จริง โดยมองว่าความสุขที่อาศัยวัตถุสิ่งของหรือความสุขจากกามสุขในโลกนี้นั้นไม่มีความยั่งยืน เปลี่ยนแปลงได้ง่าย การจะค้นพบความสุขที่แท้จริงนั้นจะต้องมาจากภายในจิตใจที่มีความสุขหลุดพ้นจากกิเลส ตัณหา เครื่องปรุงแต่งทางรูปธรรมทั้งปวง ความสุขตามหลักพระพุทธศาสนามีความหมายที่สำคัญ ๓ นัย ได้แก่ ๑) สภาวะแห่งความสุข ความสบาย ๒) สภาวะที่ปราศจากความทุกข์ ไม่มีความทุกข์ ขจัดหรือทำลายความทุกข์ และ ๓) สภาวะที่สามารถทนต่อความทุกข์ได้ง่าย และมองว่าความสุขกับความทุกข์เป็นของคู่กัน เพราะต่างก็เป็นเวทนาอย่างหนึ่ง เมื่อความสุขเป็นเวทนา ความสุขจึงเป็นส่วนหนึ่งของขันธ และเมื่อเป็นขันธ ๕ ความสุขจึงตกอยู่ภายใต้กฎธรรมชาติหรือกฎไตรลักษณ์ อันเป็นลักษณะประจำแห่งสังขารธรรมทั้งหลาย คือ ความเป็นของไม่เที่ยง ไม่ยั่งยืน มีการแปรเปลี่ยนไปตามกาลเวลา ความเป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา และมองว่าความสุขที่สูงขึ้นไปนั้น หมายถึง สภาวะที่สิ้นกิเลสทั้งปวงหรือภาวะที่ปราศจากตัณหา ได้แก่ กามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหา ไม่ถูกครอบงำด้วยสิ่งปรุงแต่งทั้งหลาย หรือเรียกว่า “นิพพานสุข” ซึ่งถือว่าเป็นสิ่งที่สูงสุดที่มนุษย์จะพึงเข้าถึงได้ด้วยการปฏิบัติตามธรรม

สรุป พระพุทธศาสนาได้แบ่งของความสุขไว้เป็นประเภทต่างๆ ตามหลักพุทธธรรมและเกณฑ์ที่ปรากฏในวิธีการดำเนินชีวิตของมนุษย์ ซึ่งสามารถวิเคราะห์จำแนกได้หลายประเภท ดังนี้

๑) ประเภทของความสุขที่สัมพันธ์กับขันธ ๕ (กายและใจ) โดยนัยนี้เป็นการแบ่งประเภทของความสุขตามลักษณะองค์ประกอบของชีวิตมนุษย์ คือ กายและใจ หรือสิ่งที่ป็นรูปธรรมและนามธรรม ตามหลักองค์ประกอบของ “ขันธ ๕” โดยแบ่งเป็นกายิกสุข ความสุขทางกาย และ เจตสิกสุข ความสุขทางใจ

๒) ประเภทของความสุขที่สัมพันธ์กับหลักแห่งการพัฒนาชีวิต (หลักภาวนา ๔) โดยพระพุทธศาสนาได้อธิบายหลักการพัฒนาชีวิตที่มีความสัมพันธ์กับจิตใจ ปัญญาและสังคัม ตามหลักภาวนา ๔ ได้แก่ ความสุขทางกาย (physical) ความสุขทางสังคัมหรือศีล (moral) ความสุขทางจิตใจ (emotional) และความสุขทางปัญญา (intellectual)

๓) ประเภทความสุขเชิงเปรียบเทียบในวิธีการดำเนินชีวิตของมนุษย์ โดยพระพุทธศาสนาได้แบ่งประเภทของความสุขตามลำดับของการดำเนินชีวิต เริ่มต้นตั้งแต่ความสุขแบบง่ายหรือหยาบๆ ของฆราวาสทั่วไปของนักบวช ไปจนถึงความสุขแบบประณีต โดยจำแนกความสุขออกเป็นคู่ๆ ไว้ ๑๓ คู่ แต่ละคู่มีลักษณะตรงกันข้าม เช่น คิหิสุข สุขของคฤหัสถ์ ส่วนบรรพชาสุขที่หมายถึงสุขจากการบวช กามสุข สุขที่เกิดจากกาม ส่วนเนกขัมมสุข สุขที่เกิดจากความปลอดโปร่งจากกาม เป็นต้น ประเภทความสุขโดยภาพรวมนั้น สามารถแบ่งระดับใหญ่ๆ คือ โลกียสุขและโลกุตตรสุข ที่หมายถึงความสุขในโลกกับสุขเหนือโลก

ส่วนมรรควิธีการเข้าถึงความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา การปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงความสุขตามหลักพระพุทธศาสนานั้น มีวิธีการที่หลากหลายตามระดับขั้นของความสุขนับตั้งแต่กามสุข คิหิสุข โลกียสุข ฌานสุข ไปจนถึงโลกุตตรสุขและนิพพานสุข โดยมีวิธีการเข้าถึงความสุขในแต่ละระดับ เช่น มรรควิธีแห่งกามสุข อันดับแรกเป็นความสุขในระดับปัจเจกที่เกิดขึ้นจากการเสพผ่านอายตนะภายใน คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เป็นการเสวยอารมณ์ที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ หรือเกิดความสุขกายและความสุขใจนั้น มรรควิธีในการเสพกามคุณเพื่อเสวยกามสุขให้มีโทษน้อยที่สุด และเป็นประโยชน์ต่อการเรียนรู้ คือ การเสพหรือรับรู้ด้วยอย่างมีสติ รู้จักพิจารณาให้ถี่ถ้วนว่าสิ่งนั้นเป็นประโยชน์ต่อตนเองหรือเป็นโทษ หากสิ่งใดเป็นประโยชน์ ก็เสพหรือรับสิ่งนั้นด้วยสติปัญญา หากสิ่งใดมีโทษ ก็รู้จักอดทนอดกลั้น หลีกเลียงหรืองดเว้นจากสิ่งนั้นๆ

จะเป็นวิธีการที่เรียบง่าย พร้อมทั้งเข้าใจถึงการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นจะทำให้ปัจเจกบุคคลมีความสุขในการดำเนินชีวิต อันดับสองความสุขในระดับครอบครัวนั้น ควรสร้างครอบครัวให้มีคุณธรรม เช่น มีฆราวาสธรรม ๔ มีสัจจะ ความจริงใจ ทมะ ความข่มใจ ขันติ ความอดทน และจาคะ เสียสละ มีน้ำใจต่อกัน มีพรหมวิหารธรรม และการประพฤติสิ่งที่เป็นประโยชน์เกื้อกูลต่อกันด้วยการทำหน้าที่อย่างถูกต้องเป็นธรรมตามหลักทศ ๖ ในขณะที่ความสุขของสังคมนั้น สามารถสร้างขึ้นได้การมีความสามัคคี การมีศีล การสร้างสังคมที่มีความเสมอภาค ยุติธรรม (ทฤษฎีสัมมัญญา-ศีลสัมมัญญา) เป็นต้น

ส่วนมรรควิธีแห่งนิพพานสุข บุคคลสามารถใช้วิถีทางจิตภาวนาเพื่อการเข้าสู่นิพพานสุข ด้วยการปฏิบัติในวิปัสสนากรรมฐาน เช่น การปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ การพิจารณาในกาย เวทนา จิต และธรรม รวมทั้งใช้หลักอริยมรรคมีองค์ ๘ เพื่อสร้างฐานแห่งการปฏิบัติเพื่อละสังโยชน์ ๑๐ เพื่อเข้าสู่เส้นทางอริยบุคคล เป็นต้น

ส่วนความสุขตามทัศนะของพระมหาเถระในสังคมไทยนั้น พบว่า ทุกท่านได้บรรยายและรจนาในหนังสือต่างๆ อธิบายว่า ความสุขนั้นเป็นความสะดวก สบาย เป็นความสุขใจที่รับรู้และสัมผัสจากอายตนะภายในภายนอก ความสุขและความทุกข์เป็นของคู่กัน พึงกำหนดตามรู้ทัน และหากมีสติปัญญาที่เจริญแล้ว ก็ย่อมจะมีความสุขได้ทั้งในปัจจุบันขณะและสุขที่ยั่งยืน โดยคำอธิบายส่วนใหญ่สอดคล้องกับหลักการทางพระพุทธศาสนาที่ปรากฏในพระไตรปิฎก อรรถกถาและคัมภีร์สำคัญๆ เช่น วิสุทธิมรรค เป็นต้น แต่ก็มี การเสนอมุมมองเพื่อการประยุกต์ใช้ในสังคมปัจจุบัน

บทที่

๓

แนวคิดและหลักการของ ตัวชี้วัดความสุขในมิติ ของการพัฒนา



ในบทนี้ เพื่อเป็นการศึกษาแนวคิด องค์ประกอบ กระบวนการพัฒนาตัวชี้วัดความสุขตามหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาและการพัฒนาสังคมหรือประเทศ บนพื้นฐานตามหลักการทางพระพุทธศาสนา คณะผู้วิจัย จึงดำเนินการศึกษาแนวคิด หลักการ และมุมมองของตัวชี้วัดความสุขที่หลากหลาย โดยมีแนวคิดและหลักการที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

- ๓.๑ แนวคิดและพัฒนาการสร้างตัวชี้วัดการพัฒนาสังคม
- ๓.๒ แนวคิดและการประยุกต์ใช้ตัวชี้วัดความสุขกับการพัฒนาประเทศ
 - ๓.๒.๑ แนวคิดและการประยุกต์ใช้ตัวชี้วัดความสุขของภูฏาน
 - ๓.๓.๒ แนวคิดและการประยุกต์ใช้ตัวชี้วัดความสุขของไทย
- ๓.๓ แนวคิดและการสร้างตัวชี้วัดความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา

๓.๑ แนวคิดและพัฒนาการสร้างตัวชี้วัดการพัฒนาสังคม

นับตั้งแต่อดีต มนุษย์ได้มีความพยายามกำหนดเกณฑ์ในการวัดและพยายามสร้างเครื่องมือชี้วัดสิ่งต่างๆ ออกมาเพื่อให้รู้ว่า สิ่งต่างๆ เหล่านั้น สามารถกำหนดได้และวัดได้ตามความเข้าใจของมนุษย์และตามขีดความสามารถในการวัดของเครื่องมือชี้วัดนั้น และได้มีการวัดสิ่งต่างๆ เพื่อบ่งบอกคุณลักษณะของสิ่งเหล่านั้น เช่น ความร้อน ความเย็น ความไกล ความใกล้ ความหนัก ความเบา เป็นต้น ซึ่งเครื่องมือชี้วัดในลักษณะดังกล่าวได้รับการกำหนดให้เป็นเครื่องชี้วัดเชิงปริมาณที่ได้รับการยอมรับเป็นมาตรฐานสากล เช่น องศาเซลเซียส กิโลเมตร กิโลกรัม เป็นต้น นอกจากนี้ มนุษย์ยังได้กำหนดเกณฑ์ชี้วัดคุณลักษณะการดำเนินชีวิตของตนเองทั้งในเชิงเศรษฐกิจและสังคม เช่น ความร่ำรวย ความมั่งคั่ง ความยากจน ความหล่อ ความสวย ความดี และความสำเร็จ เป็นต้น ก็ล้วนต้องอาศัย “เกณฑ์ชี้วัด” มาเป็นเครื่องมือช่วยในการตัดสินใจหรือประเมินสิ่งต่างๆ เหล่านี้ด้วยกันทั้งสิ้น เพราะฉะนั้นคำว่า “ตัวชี้วัด” จึงมีความเกี่ยวข้องกับกิจกรรมการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้คนในสังคมตลอดเวลาเพื่อให้ทราบถึงจำนวน ปริมาณ คุณลักษณะของสิ่งต่างๆ เป็นต้นว่า การมีหลักกิโลเมตรและป้ายบอกทางทำให้รู้ว่ากำลังเดินทางมาถึง ณ จุดใด อยู่ใกล้หรือไกลจากจุดหมายเพียงใด จำนวนตัวเลขจากเครื่องชั่งน้ำหนักทำให้รู้ว่าสินค้านั้นมีน้ำหนักจำนวนเท่าไร การจะซื้อสิ่งของก็ต้องวัดจากคุณภาพ ปริมาณ หรือแม้แต่จำนวนเงินที่มีอยู่ว่ามีเพียงพอหรือไม่ใครจับปลาเก่งกว่ากันก็ดูจากจำนวนปลาที่จับได้ เป็นต้น ซึ่งแสดงให้เห็นว่ามนุษย์ได้มีการกำหนดเครื่องชี้วัดเพื่อให้เห็นเองได้รู้และเข้าใจถึงสิ่งที่สังคมได้กำหนดให้ความหมายและรับรู้ร่วมกัน ดังนั้น “ตัวชี้วัด” จึงเป็นเสมือนเครื่องมือที่สามารถนำมาอธิบายเพื่อบ่งบอกให้เข้าใจสิ่งต่างๆ ได้อย่างชัดเจนและเป็นรูปธรรมมากขึ้น และก็เป็นเครื่องมือที่ใช้ในการจัดการและการกำหนดว่า สิ่งนั้นๆ มี คุณลักษณะ จำนวน ขนาด หรือมีองค์ประกอบเช่นใด^๑

คำว่า “ตัวชี้วัด” หรือ Indicators แปลว่า สิ่งบ่งชี้ แต่ได้ถูกนำไปใช้เรียกชื่อแตกต่างกัน อาทิดัชนีวัด ดัชนีชี้วัด ดัชนีบ่งชี้ ตัวบ่งชี้ และเครื่องชี้วัด เป็นต้น ตัวชี้วัดหมายถึง เครื่องมือที่ใช้ในการติดตามและประเมินผลการปฏิบัติงานขององค์กรและหน่วยงานต่างๆ การกำหนดตัวชี้วัดนั้นจะเป็นไปตามวัตถุประสงค์หรือเป้าหมายของการดำเนินงานของหน่วยงานหรือโครงการว่าเมื่อดำเนินการไปตามวัตถุประสงค์ หรือเป้าหมายของโครงการนั้นๆ แล้ว บุคคล สังคม และประเทศจะได้รับอะไร และตัวชี้วัดก็คือเครื่องมือที่จะบอกว่า เป็นไปตามวัตถุประสงค์นั้นๆ เพียงใด นอกจากนี้ตัวชี้วัดยังเป็นการระบุประเด็นที่ต้องการประเมินว่าสิ่งนั้นๆ จะบรรลุผลสำเร็จตามเกณฑ์นั้น มีสภาพหรือคุณลักษณะที่เป็นรูปธรรมอย่างไร

^๑ พระมหาสุทนต์ อบอุ่น และเชมณัฐ อินทรสุวรรณ. ตัวชี้วัดความสุข : กลยุทธ์การสร้างและการใช้เพื่อชุมชนเป็นสุข. (กรุงเทพมหานคร : โครงการเสริมสร้างการเรียนรู้เพื่อชุมชนเป็นสุข, ๒๕๕๓), น.๑-๕.

โดยตัวชี้วัดจะมีทั้งในส่วนที่แสดงลักษณะในเชิงปริมาณและในเชิงคุณภาพ ซึ่งเป็นการช่วยสะท้อนให้เห็นถึงขอบเขตขนาดหรือสภาวะของการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นจากผลการดำเนินงานในช่วงเวลาใดเวลาหนึ่งโดยอาจมีการกำหนดเป็น เกณฑ์วัด (Criteria) และ ค่าน้ำหนัก เพื่อบ่งชี้ถึงระดับและลำดับของการปฏิบัติงานที่ต้องการบรรลุผลสำเร็จให้มีความชัดเจนและละเอียดมากยิ่งขึ้น และสามารถนำไปเปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐาน (Benchmark) ที่ต้องการหรือมุ่งหวังไว้ ดังนั้น ตัวชี้วัด จึงเป็นสิ่งที่ช่วยบ่งบอกคุณลักษณะของสิ่งต่างๆ ให้เข้าใจเป็นรูปธรรมได้ แม้ในกรณีของมิติทางสังคมซึ่งเป็นข้อมูลในเชิงคุณภาพที่มีลักษณะเป็นนามธรรมก็สามารถนำมา สร้างเป็นตัวชี้วัดทางสังคมได้ด้วยการกำหนดค่าเป็นตัวเลขในเชิงปริมาณ โดยอาศัยวิธีการคณิตศาสตร์หรือทางสถิติประกอบ^๒

ตัวชี้วัดนั้นมีความสัมพันธ์กับการประเมินผลที่เป็นการตีค่าหรือให้ความหมายจากผลของการวัดเพื่อพิจารณาถึงผลสำเร็จการดำเนินโครงการต่างๆ ซึ่งนิยมคำนวณจากผลการปฏิบัติงานที่ทำได้มาเปรียบเทียบกับผลลัพธ์ที่ต้องการให้เกิดขึ้นตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ เพื่อประเมินค่าว่าอยู่ในระดับต่ำหรือสูงกว่าเกณฑ์อย่างไร อันจะเป็นแนวทางในการปรับปรุง และพัฒนาได้อย่างมีทิศทางมากขึ้น ดังนั้น คุณลักษณะของตัวชี้วัด นอกจากเป็น ตัวบ่งบอก ทิศทางให้เข้าใจได้ง่ายแล้ว ยังแสดงผลในลักษณะของตัวบ่งชี้และเกณฑ์วัดที่เป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความสำเร็จของกิจกรรมเริ่มตั้งแต่การดำเนินการไปจนถึงสิ้นสุดสู่เป้าหมาย ซึ่งสามารถสรุปลักษณะที่สำคัญของ “ตัวชี้วัด” ในมิติต่างๆ ดังนี้

๑. เป็น ดัชนี (Index) ทิศทาง (Direction) หรือ เป้าหมาย (Goal) นำทางที่ต้องการบรรลุให้ถึงหรือเป็นสิ่งที่คาดหวังให้เกิดขึ้นจากผลการดำเนินงานในช่วงเวลาหนึ่ง (เช่น ที่ไหน/จุดหมาย ณ ที่ใด : เข้มทิศ/ธงในการนำทาง)

๒. เป็น ตัวบ่งชี้ หรือ ตัวชี้แนะ (Indicator) สถานะหรือคุณลักษณะของสิ่งที่ต้องการวัดว่ามีองค์ประกอบใดทั้งในเชิงปริมาณและคุณภาพ โดยให้คำนิยามคุณลักษณะของสิ่งที่ต้องการวัดให้มองเห็นเป็นรูปธรรมชัดเจนหรือระบุข้อความที่เข้าใจได้ (เช่น คืออะไร มีลักษณะอย่างไร : กระจกเลนส์ส่องให้ความชัดเจน)

๓. เป็นตัววัด หรือ เกณฑ์วัด (Criteria) สภาวะการเปลี่ยนแปลงหรือระดับความก้าวหน้า ความสำเร็จในเชิงปริมาณที่สามารถแสดงผลเป็นตัวเลขในลักษณะต่าง ๆ เช่น ร้อยละ อัตราส่วน สัดส่วน ฯลฯ เพื่อประเมินว่าได้บรรลุผลสำเร็จอย่างไร (เช่น ขนาดเท่าไร มากน้อยเพียงใด : ไม่บรรทัด /ปรอทวัด/ ทรายชั่งน้ำหนัก)

ตัวชี้วัดในมิติต่างๆ ดังกล่าวเป็นสิ่งที่บ่งชี้หรือบ่งบอกอาการที่แสดงถึงความเปลี่ยนแปลง ความก้าวหน้า ความสำเร็จ หรือผลการดำเนินงานที่คาดหวังให้เกิดขึ้นจากการดำเนินการ โดยตัวชี้วัดสามารถสะท้อนให้เห็นถึงผลการปฏิบัติงานทั้งในทางบวกและทางลบได้ คือ นอกจากบ่งบอกถึงความสำเร็จในการดำเนินงานว่าเป็นไปตามมาตรฐานที่กำหนดไว้หรือไม่ อย่างไรแล้ว ยังเป็นสัญญาณเตือนภัยเพื่อนำไปสู่การปรับปรุงแก้ไขปัญหาอุปสรรคต่างๆ ได้ทันสถานการณ์

^๒ สำนักเลขาธิการนายกรัฐมนตรี. คู่มือการกำหนดตัวชี้วัดตามแนวนโยบายพื้นฐานแห่งรัฐของรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย. (กรุงเทพมหานคร : สำนักเลขาธิการนายกรัฐมนตรี, ๒๕๔๔), น. ๒-๓.

เพราะฉะนั้น การวัดและการประเมินผลโดยมีตัวชี้วัดเป็นเครื่องมือ นั้น จึงมิได้ถูกมองว่าเป็นเรื่องของการติดตามตรวจสอบหาข้อผิดพลาดดังที่ผ่านมา แต่มีเป้าหมายสำคัญ คือ เพื่อการพัฒนาทั้งคนและระบบการทำงาน หรือเป็นการเสริมสร้างให้เกิดกระบวนการเรียนรู้ในเชิงประเมินตนเองอยู่ตลอดเวลา การวัดในลักษณะนี้ ไม่ได้มุ่งอยู่ที่ความสำเร็จของเป้าหมายเพียงอย่างเดียว แต่เป็นเครื่องมือในการติดตามและกำกับตนเองได้อย่างต่อเนื่อง เพื่อสำรวจข้อบกพร่องและปรับปรุงพัฒนาไปพร้อมๆ กันขณะเดียวกันก็ต้องคำนึงถึงหลักความเป็นจริงหรือเงื่อนไขข้อจำกัดที่ไม่สามารถควบคุมได้ โดยเฉพาะในสังคมที่มีความเป็นพลวัต (Dynamics) นั้น สามารถสร้างความกดดันให้กับทั้งผู้ติดตามประเมินผล และ ผู้ถูกประเมิน อันจะส่งผลสำคัญต่อการมองข้ามหรือละเลยกระบวนการเรียนรู้ร่วมกันอย่างมีสุขเพราะมุ่งเพียงแต่การบรรลุผลสำเร็จตามเป้าหมายเท่านั้น

ความสำคัญและประโยชน์ของตัวชี้วัด

“ตัวชี้วัด” มีความสำคัญและเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการพัฒนาในระดับต่างๆ ทั้งในระดับนโยบายหน่วยงาน และในระดับชุมชน โดยตัวชี้วัดในระดับนโยบายนั้น สามารถเป็นสิ่งที่บ่งบอกถึงความสำเร็จในการพัฒนาประเทศในภาพรวมว่าได้ดำเนินการตามนโยบายที่กำหนดไว้หรือไม่ เช่น เกิดการขยายตัวทางเศรษฐกิจเพียงใด มีการพัฒนาโครงสร้างพื้นฐานของประเทศหรือไม่ และมีกระบวนการพัฒนาประเทศไปในทิศทางใด เป็นต้น ขณะที่ตัวชี้วัดในระดับหน่วยงานจะเป็นเครื่องบ่งชี้ที่บอกถึงความสำเร็จขององค์กร เช่น ผลการดำเนินการตามโครงการ กิจกรรมในรอบปีเป็นอย่างไร มีประสิทธิภาพและประสิทธิผลเพียงใด ส่วนตัวชี้วัดในระดับชุมชนนั้น ตัวชี้วัดถือเป็นส่วนหนึ่งของ “วิถีชีวิตและวัฒนธรรมการทำงาน” คือ ทำให้ชุมชนได้เรียนรู้จักตนเองจากการทบทวนอดีต วิเคราะห์ปัจจุบัน และกำหนดอนาคตร่วมกัน โดยไม่ได้ทำกิจกรรมเพื่อกิจกรรม แต่ทำกิจกรรมที่สอดคล้องกับความเป็นจริง และขยายผลหรือต่อยอดจากกิจกรรมหรือโครงการเดิมให้เชื่อมโยงสู่เป้าหมายชุมชนเป็นสุขได้อย่างยั่งยืน ในขณะเดียวกันก็สามารถนำไปใช้เป็นข้อมูลประกอบการตัดสินใจของภาครัฐในเชิงนโยบายเพื่อเสริมสร้างพลังชุมชนให้เข้มแข็ง เป็นต้น ซึ่งตัวชี้วัดนั้นมีประโยชน์ต่อกิจกรรมการพัฒนาในระดับต่างๆ ดังนี้

๑. เพื่อกำหนดเป็นทิศทางและเป้าหมายในการดำเนินงาน ตัวชี้วัด เป็นเครื่องมือที่สามารถทำให้มองเห็นเป้าหมายหรือทิศทางในการดำเนินงานได้อย่างชัดเจนยิ่งขึ้น โดยจะเป็นประโยชน์ต่อกระบวนการพัฒนาและการวางแผนงานด้านต่างๆ ของชุมชน หน่วยงานหรือผู้ที่เกี่ยวข้องในระดับต่างๆ นับตั้งแต่ระดับจุลภาคในเชิงปฏิบัติการไปจนถึงระดับมหภาคในเชิงนโยบายของการบริหารจัดการ **โดยในระดับบุคคล** การสร้าง “ตัวชี้วัด” ถือเป็นสร้างแรงบันดาลใจ (inspire) ที่ทำให้คนเรามีความหวัง มีจุดมุ่งหมายในการดำรงชีวิตมากขึ้น คือ เป็นการสร้างพันธะผูกพันให้ยึดมั่นต่อเป้าหมาย เพราะคนที่มีตัวชี้วัดและเป้าหมายในชีวิตย่อมมีแรงจูงใจและมุ่งมั่นทำงานจนสามารถบรรลุผลสำเร็จได้ในที่สุด อันจะนำมาซึ่งความสุขและความภาคภูมิใจในความสำเร็จของตนเอง **ในระดับกลุ่ม องค์กร เครือข่าย** การนำ “ตัวชี้วัด” มาช่วยสะท้อนภาพให้สมาชิกในองค์กรได้มองเห็นวิสัยทัศน์หรือเป้าหมายอนาคตร่วมกันได้ชัดเจน ก่อให้เกิดความมุ่งมั่นร่วมพลังทุ่มเททำงานไปสู่เป้าหมายในทิศทางเดียวกัน โดยให้ทุกคนมีส่วนร่วมในการแลกเปลี่ยนประสบการณ์และบทเรียนรู้อะหว่างกันในระดับต่างๆ เกิดเป็นองค์กรแห่งการเรียนรู้ เพื่อทำให้งานมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ซึ่งในปัจจุบันพบว่า การบริหารองค์กรต่างๆ ทั้งภาคภาครัฐและเอกชน ต่างก็นิยมใช้ตัวชี้วัดมาเป็นเครื่องมือสำคัญในการบริหารงานเชิงกลยุทธ์ โดยเฉพาะการให้ความสำคัญกับ ตัวชี้วัดผลงานหรือผลผลิตจากการปฏิบัติงาน (KPIs : Key Performance Indicators) หรืออาจเรียกว่า ดัชนีชี้วัดผลการปฏิบัติงาน

ตามลักษณะการนำไปใช้เพื่อนำมาวัดผลความสำเร็จ ในการดำเนินงานด้านต่างๆ ว่าเป็นไปตามมาตรฐานที่กำหนดไว้หรือไม่ อย่างไร อาทิ ด้านความประหยัด (เช่น รายจ่ายการใช้ไฟฟ้าต่อเดือน) ด้านคุณภาพ (เช่น จำนวนอายุการใช้งาน) ความรวดเร็ว (เช่น การลดระยะเวลาการเดินทาง) ด้านปริมาณผลผลิตภายในเวลาที่กำหนด (เช่น จำนวนผลผลิตที่เพิ่มขึ้นต่อปี) เป็นต้น **ในระดับชุมชนท้องถิ่น** การสร้างตัวชี้วัดร่วมกันเป็นเครื่องมือสำคัญที่ช่วยกระตุ้นให้คนในชุมชนสามารถมองเห็นเป้าหมายหรือทิศทางร่วมกันได้ทั้งในระดับกลุ่มองค์กร เครื่องมือของชุมชนโดยรวม ตัวอย่างเช่น ในกรณีที่หน่วยงานภายนอกได้เข้าไปศึกษาข้อมูลในชุมชน แต่สมาชิกชุมชนไม่มีส่วนร่วมในกระบวนการมากนัก เพราะมองไม่เห็นเป้าหมายหรือผลประโยชน์ร่วมกัน ทำให้ข้อมูลที่ได้อาจไม่สอดคล้องกับความจริงและไม่เอื้อต่อการแก้ปัญหาได้ตรงจุด ดังนั้น การสร้างตัวชี้วัดขึ้นมาได้เองจึงเป็นการกระตุ้นให้ชุมชนหันมาสนใจปัญหาที่มีอยู่รอบตัวอย่างจริงจังมากขึ้น เกิดจิตสำนึกและความรู้สึกเป็นเจ้าของชุมชน ทำให้มีแรงจูงใจในการเข้าร่วมทำกิจกรรมเพื่อพัฒนาชุมชนของตนเองให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ที่ได้ตั้งเป้าหมายไว้ร่วมกัน **ในระดับสังคม** การใช้ตัวชี้วัดเพื่อการวางแผนระดับมหภาคหรือในภาพรวม โดยเฉพาะตัวชี้วัดด้านเศรษฐกิจและสังคมได้ถูกนำมาใช้เป็น “ฐานข้อมูล” สำคัญในการวิเคราะห์และใช้ประกอบการตัดสินใจเพื่อพัฒนาและการวางแผนโครงสร้างประชากร นิยามเป้าหมายเพื่อการลดความยากจน และการออกแบบเพื่อดำเนินการโครงการทางสังคมต่างๆ อย่างกว้างขวาง เพื่อใช้เป็นกรอบในการรายงานผลการพัฒนาที่ยั่งยืนของประเทศในภาพรวม ทำให้ผู้เกี่ยวข้องในทุกระดับมองเห็นภาพการดำเนินงานขององค์กร กรม กระทรวง ในระดับภาพรวมของประเทศ ใช้ประกอบการวิเคราะห์และจัดทำนโยบายและแผนงานให้สอดคล้องกับนโยบายการทำงานแบบมุ่งเน้นผลสัมฤทธิ์ และทำให้เกิดแนวทางการปรับปรุงแก้ไขการดำเนินงานอย่างชัดเจนและเป็นรูปธรรม

๒. เพื่อทำสิ่งที่เป็นนามธรรมให้มองเห็นเป็นรูปธรรม การกำหนดตัวชี้วัดเพื่อเป็นเป้าหมายของการพัฒนานั้น ส่วนใหญ่มักจะเป็นปรัชญาในทางสังคมที่มีลักษณะเป็นนามธรรม เช่น ชุมชนเข้มแข็ง คุณภาพชีวิตที่ดี ครอบครัวอบอุ่น ชุมชนเป็นสุข เป็นต้น ดังนั้น จึงต้องอาศัย “ตัวชี้วัด” เพื่อทำให้ทราบถึงเกณฑ์ที่สามารถวัดได้ในเชิงปริมาณและเป็นรูปธรรมที่สามารถสัมผัสได้หรือเป็นที่รับรู้เข้าใจได้ ดังเช่นกรณีของตัวชี้วัดทางสังคม (Social Indicators) ที่ไม่สามารถอธิบายเป็นตัวเลขได้อย่างชัดเจน ก็อาจใช้การนิยามความหมายในเชิงปฏิบัติการ หรือภาษาที่สามารถสื่อสารให้เป็นที่เข้าใจได้ง่าย รวมถึงการวัดจากความถี่หรือร้อยละของการแสดงออกจากพฤติกรรมภายนอกที่สังเกตเห็นได้เพื่อช่วยในการอธิบายปรากฏการณ์ได้อย่างเป็นรูปธรรมมากขึ้น

๓. เพื่อเป็นประโยชน์ในการติดตามประเมินผล ตัวชี้วัดมีประโยชน์ต่อการติดตามและประเมินผลของโครงการและกิจกรรมต่างๆ ตามช่วงเวลาของโครงการและกิจกรรมนั้น นับตั้งแต่การริเริ่มโครงการ ระหว่างดำเนินการ และสิ้นสุดโครงการ ตัวชี้วัดที่กำหนดในแต่ละช่วงเวลาการดำเนินการจะช่วยให้องค์กรและชุมชนได้รู้จักข้อจำกัดและผลของความสำเร็จ ซึ่งเป็นกระจกสะท้อนการทำงานเพื่อให้เกิดการพัฒนาอยู่ตลอดเวลา ดังนั้น ตัวชี้วัดจึงถือเป็นข้อมูล เพื่อสร้างแนวทางในการพัฒนาและเพื่อนำมาประมวลผลเปรียบเทียบกับสิ่งที่เกิดขึ้นใหม่ว่าเป็นสิ่งที่พึงปรารถนาหรือคาดหวังหรือไม่ อันจะนำไปสู่ปรับปรุงแก้ไข และกำหนดเป็นทิศทางในการพัฒนา

๔. เพื่อเป็นเครื่องมือในการส่งเสริมการเรียนรู้เชิงประเมิน ในการกำหนดเกณฑ์ชี้วัดในสิ่งต่างๆ โดยเฉพาะเรื่องของการประเมินภายในจิตใจ อารมณ์ความรู้สึกของมนุษย์ที่มีความเป็นนามธรรมสูง เช่น ความสุข ความพึงพอใจ ซึ่งมีลักษณะเฉพาะบุคคล ซึ่งไม่สามารถนำเครื่องมือชี้วัดใดๆ มาแสดงให้เห็นถึงความเที่ยงตรงและความแม่นยำได้ เพราะตัวเราเองเท่านั้นรู้ว่าอะไรคือ “ความสุข” หรือสิ่งมีคุณค่าสูงสุดสำหรับตนเอง

เช่นเดียวกับชุมชนที่มีความหลากหลาย สมาชิกในชุมชนนั้นๆ ย่อมรู้ว่าอะไรคือสิ่งที่เป็นความสุขและเหมาะสมสำหรับชุมชนของตนเอง การมุ่งประเมินจากภายนอกในลักษณะของ “การตีค่า” เพื่อวัดหรือจัดลำดับความเข้มแข็งหรือความสุขของชุมชนจากภายนอก เพียงอย่างเดียวนั้นไม่สามารถสะท้อนความเป็นจริงทั้งหมดอย่างรอบด้านได้ จึงต้องอาศัยการประเมินจากภายในหรือ การประเมินตนเอง (Self-Evaluation) ของชุมชนมาเป็นเครื่องมือสำคัญในการพัฒนาให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ขณะเดียวกันก็พร้อมเปิดรับความคิดเห็นและการหนุนเสริมจากภายนอกเพื่อร่วมกันปรับปรุงและพัฒนาชุมชนได้อย่างต่อเนื่อง^๓

๕. เพื่อเสริมสร้างความเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเองให้กับชุมชนและสังคม ตัวชี้วัดสามารถบ่งชี้ถึงความสำเร็จในการแก้ปัญหาของชุมชนและสังคมให้เห็นเป็นรูปธรรมได้ โดยตัวชี้วัดจะเป็นเครื่องมือที่คอยให้กำลังใจและความหวังให้กับชุมชนได้เรียนรู้และพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องและมีระดับความสำเร็จอย่างเป็นขั้นตอนโดยสามารถขยายจากระดับชุมชนไปสู่สังคมในวงกว้าง อีกทั้งผลสำเร็จที่เกิดจากการทำงาานนั้นสามารถนำมาซึ่งความสุขใจ ความเชื่อมั่นและความภูมิใจ ทำให้ชาวบ้านได้กลับมาเห็นคุณค่าและศักดิ์ศรีของตนเอง เป็นการเสริม “พลังอำนาจ” (Empowerment) ในการเปลี่ยนแปลงของชุมชนให้เกิดการยอมรับโดยทั่วไปได้ และเป็นการยกระดับทางปัญญาไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอย่างเป็นรูปธรรม เช่น มีคุณภาพชีวิตที่ดี มีความสามัคคี ทำกิจกรรมเพื่อส่วนรวม เป็นต้น ซึ่งการเปลี่ยนแปลงนี้อาจเริ่มต้นจากระดับปัจเจกหรือจุดเล็กๆ แบบค่อยเป็นค่อยไป เมื่อชุมชนเห็นประโยชน์ในทางปฏิบัติก็สามารถนำไปเผยแพร่ขยายผลสู่สังคมในวงกว้างได้

๖. เพื่อถักทอความสัมพันธ์ของภาคีเครือข่ายในการพัฒนา ในกระบวนการสร้างและการใช้ตัวชี้วัดในระดับต่างๆ นั้น ก่อให้เกิดภาคีเครือข่ายที่มีเป้าหมายและทิศทางการทำงานในแนวทางเดียวกัน ซึ่งจะก่อให้เกิด “พลังความคิดร่วม” (Collective Thinking) ในการพัฒนาที่แน่นแฟ้น และนำไปสู่พลังสร้างสรรค์ในการทำงานมากขึ้น โดยมองว่าแต่ละบุคคลต่างมีพฤติกรรม (จริต) ที่แตกต่างกัน แต่เมื่อมาอยู่รวมกันเป็นกลุ่มในสังคมจึงต้องมี “จารีต” หรือกฎกติกาให้ป็นสิ่งยึดถือปฏิบัติบนฐานคิดของการยึดผลประโยชน์ส่วนรวมเป็นที่ตั้ง อันเป็นส่วนหนึ่งของการเรียนรู้ในการทำงานร่วมกัน ซึ่งเกิดขึ้นจากการกำหนดประเด็นความสำเร็จร่วมกันดังนั้น การกำหนดตัวชี้วัดในการพัฒนาร่วมกันจึงเป็นเสมือนการมีเพื่อนกัลยาณมิตรที่คอยแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างการทำงาน ซึ่งถือว่าเป็น “เป้าหมายรายทาง” ที่มีคุณค่า ก่อนที่จะนำไปสู่การได้บรรลุ “เป้าหมายปลายทาง”

๗. เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาองค์กรและชุมชน การสร้างตัวชี้วัดขึ้นมาได้นั้น คนในองค์กรหรือในชุมชน ย่อมเป็นเสมือนกระบวนการแห่งการเรียนรู้และการพัฒนาที่ช่วยกระตุ้นให้ผู้คนได้หันมาสนใจกับสภาพการดำรงอยู่ของตนเองมากขึ้น และมีความปรารถนาที่จะจัดการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นด้วยตนเองโดยไม่จำเป็นต้องรอแต่ความช่วยเหลือจากภายนอกเท่านั้น ดังนั้น การเริ่มมองถึงศักยภาพและทุนที่มีอยู่ในองค์กรและชุมชนว่า มีอะไรที่จะช่วยเอื้อต่อการทำให้องค์กรและชุมชนไปถึงเป้าหมายตามตัวชี้วัดนั้น จึงถือว่าเป็น “การสร้างความรู้” โดยคนในองค์กรและชุมชนที่จะนำไปสู่การถอดบทเรียนและสร้างองค์ความรู้ อันเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาองค์กรและชุมชนในอนาคต กระบวนการสร้างและการใช้ตัวชี้วัดจึงก่อให้เกิดประโยชน์ในแง่ของการพัฒนาทั้งในระดับองค์กร ชุมชนและสังคมโดยภาพกว้าง ที่ทำให้เห็นข้อมูลและเป้าหมายร่วมกันในการพัฒนา

^๓ ปารีชาติ วลัยเสถียร. เอกสารการฝึกอบรม เรื่อง การเสริมสร้างศักยภาพนักจัดการความรู้ชุมชน. โครงการเสริมสร้างการเรียนรู้เพื่อชุมชนเป็นสุข ภาคอีสาน, พ.ย. ๒๕๔๗. (เอกสารอัดสำเนา)

ลักษณะและคุณสมบัติที่สำคัญของตัวชี้วัด

ตัวชี้วัดนอกจากจะเป็นสิ่งที่บ่งชี้หรือบ่งบอกปรากฏการณ์ที่แสดงถึงความเปลี่ยนแปลง ความก้าวหน้า และความสำเร็จในมิติต่างๆ แล้ว ตัวชี้วัดนั้นควรมีลักษณะและมีคุณสมบัติที่เหมาะสมต่อการวัดหรือการประเมินในด้านต่างๆ ทั้งด้านเศรษฐกิจและสังคมในระดับต่างๆ นับตั้งแต่ระดับองค์กร ชุมชน เครือข่าย ไปจนถึงในระดับนโยบาย ซึ่งลักษณะและคุณสมบัติของตัวชี้วัดที่เหมาะสมนั้น จะช่วยให้เกิดการประเมินผลหรือใช้บ่งชี้สิ่งที่จะวัดและประเมินผลได้อย่างถูกต้องเป็นไปตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ ดังนี้

๑. มีความตรง (Validity) ตัวชี้วัดที่ดี จะต้องบ่งชี้ได้ตามคุณลักษณะที่ต้องการวัดได้อย่างถูกต้องแม่นยำ ซึ่งมีลักษณะสำคัญ ๒ ประการ คือ มีความตรงประเด็น (Relevant) ตัวชี้วัดต้องชี้วัดได้ ตรงประเด็น มีความเชื่อมโยงสัมพันธ์ หรือเกี่ยวข้องโดยตรงกับคุณลักษณะที่มุ่งวัด เช่น GPA ใช้เป็นตัวชี้วัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนโดยทั่วไป และมีความเป็นตัวแทน (Representative) ตัวชี้วัด จะต้องมีความเป็นตัวแทนคุณลักษณะที่มุ่งวัด หรือมีมุมมองที่ครอบคลุมองค์ประกอบที่สำคัญของคุณลักษณะที่มุ่งวัดอย่างครบถ้วน เช่น อุณหภูมิร่างกายเป็นตัวชี้วัดสภาวะการมีไข้ของผู้ป่วย

๒. ความเที่ยง (Reliability) ตัวชี้วัดที่ดีจะต้องบ่งชี้คุณลักษณะที่มุ่งวัดได้อย่างน่าเชื่อถือคงเส้นคงวาหรือบ่งชี้ได้คงที่เมื่อทำการวัดซ้ำในช่วงเวลาเดียวกันซึ่งมีลักษณะสำคัญ คือ ความเป็นปรนัย(Objectivity) ตัวชี้วัดต้องชี้วัดได้อย่างเป็นปรนัย การตัดสินใจเกี่ยวกับค่าของตัวชี้วัดควรขึ้นอยู่กับสถานะที่เป็นอยู่ หรือคุณสมบัติของสิ่งนั้นมากกว่าที่จะขึ้นอยู่กับความรู้สึกตามอัตวิสัย และมีความคลาดเคลื่อนต่ำ (Minimum Error) ตัวชี้วัดต้องชี้วัดได้อย่างมีความคลาดเคลื่อนต่ำ ค่าที่ได้จะต้องมาจากแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือ

๓. ความเป็นกลาง (Neutrality) ตัวชี้วัดที่ดี จะต้องบ่งชี้ด้วยความเป็นกลาง ปราศจากความลำเอียง (Bias) ไม่น้อมเอียงเข้าหาฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง ไม่ชี้แนะ โดยการเน้นการบ่งชี้เฉพาะลักษณะความสำเร็จ หรือความล้มเหลวหรือความไม่ยุติธรรม ยกตัวอย่างเช่น ตัวชี้วัดผลิตภาพของแรงงาน (Labor Productivity) ซึ่งวัดด้วยอัตราส่วน ระหว่างรายได้ต่อค่าใช้จ่ายแรงงาน เมื่อนำตัวบ่งชี้ไปใช้ในหน่วยงาน ประเภทผลิต และประเภทบริการ จะทำให้ขาดความเป็นกลาง เพราะการปฏิบัติงานประเภทบริการนั้น ต้องใช้บุคลากรจำนวนมาก ส่วนการปฏิบัติงานประเภทการผลิตใช้เครื่องจักรกลมากกว่าแรงงาน

๔. ความไว (Sensitivity) ตัวชี้วัดที่ดี จะต้องมีความไวต่อคุณลักษณะที่มุ่งวัด สามารถแสดงความผันแปร หรือความแตกต่างระหว่างหน่วยวิเคราะห์ได้อย่างชัดเจน โดยตัวชี้วัดจะต้องมีมาตรและหน่วยวัดที่มีความละเอียดเพียงพอ สามารถที่จะวัดความแตกต่างระหว่างหน่วยวิเคราะห์ได้อย่างถูกต้อง

๕. สะดวกในการนำไปใช้ (Practicality) ตัวชี้วัดที่ดีจะต้องสะดวกในการนำไปใช้ เช่นสามารถเก็บข้อมูลง่าย (Availability) ตัวชี้วัดที่ดี จะต้องสามารถนำไปใช้วัด หรือเก็บข้อมูลได้สะดวก สามารถเก็บรวบรวมข้อมูลจากการตรวจ นับ วัด หรือสังเกตได้ง่าย แปลความหมายง่าย (Interpretability) ตัวชี้วัดที่ดี ควรให้การวัดที่มีจุดสูงสุดและต่ำสุด เข้าใจง่ายและสามารถสร้างเกณฑ์ตัดสินคุณภาพได้ง่าย

๖. ความเป็นวัตถุวิสัย (Objectivity) หมายถึง การตัดสินใจเกี่ยวกับค่าของตัวชี้วัดมิได้เกิดจากการคิดเอาเองของผู้วิจัย แต่ขึ้นอยู่กับสถานะที่เป็นอยู่หรือเป็นรูปธรรม ซึ่งค่าของมาตรวัด หรือตัวชี้วัดที่ได้ควรมีความหมายหรือการตีความได้อย่างสะดวก กล่าวคือ ค่าของมาตรวัดควรมีจุดสูงสุด และต่ำสุดที่ง่ายต่อความเข้าใจ เช่น มีค่าอยู่ระหว่าง ๐ ถึง ๑๐ หรือระหว่าง ๐ ถึง ๑๐๐ ค่าของตัวชี้วัดที่ได้จากการวัด หากอยู่ที่ ๖๐ จะตีความได้ว่าสูงกว่าค่าเฉลี่ย (๕๐) เพียงเล็กน้อยแต่หากค่าของมาตรวัดและตัวบ่งชี้ไม่มีค่าสูงสุด (หรือต่ำสุด) ที่แน่นอน เช่น วัดออกมาแล้วได้ ๕๐ หรือ ๑๒๐ ซึ่งก็ไม่ทราบว่าเป็น ๕๐ หรือ ๑๒๐ นั้น จะตีความได้ในลักษณะอย่างไร

๗. มีความถูกต้อง เนื้อหาของตัวชี้วัดที่นำมาใช้ (Content Validity) ในการศึกษา หรือพัฒนาตัวชี้วัดจะต้องศึกษาให้แน่ชัดว่าเนื้อหาในเรื่องที่ศึกษานั้นๆ คืออะไร ตัวชี้วัดที่ดี ต้องมีความถูกต้องในเนื้อหาที่ต้องการวัด รวมทั้งมีความถูกต้องในการพัฒนาตัวชี้วัด การพัฒนาตัวชี้วัด คือการนำเอาตัวแปรหลายๆ ตัวมารวมกัน ไม่ว่าจะนำมาบวกกันหรือคูณกัน ความถูกต้องในการพัฒนาจึงขึ้นอยู่กับความสามารถที่สูงจนได้ในเชิงทฤษฎีสอดคล้องกับเชิงประจักษ์ตามที่ปรากฏ “ นอกจากลักษณะของคุณสมบัติที่สำคัญของตัวชี้วัดดังกล่าวแล้ว สิ่งที่จะระลึกถึงควบคู่ไปกับกระบวนการพัฒนาที่ใช้ตัวชี้วัดเป็นเครื่องมือในการวัดผลความสำเร็จและติดตามประเมินผลแล้ว ก็คือ ความสอดคล้องกับบริบท แนวคิด โครงการ กิจกรรม กระบวนการ และเป้าหมายขององค์กรและชุมชน

แนวคิดและพัฒนาการของตัวชี้วัดทางสังคมและการพัฒนา

พัฒนาการและแนวคิดของการจัดทำตัวชี้วัดทางสังคม (Social Indicators) ทั้งของนานาชาติและประเทศไทยนั้นมีความเป็นมาอย่างต่อเนื่อง โดยมีการนำแนวคิด หลักการพัฒนา ประเทศมาเป็นตัวตั้งแล้วมีการพัฒนาตัวชี้วัดขึ้น เพื่อต้องการให้เห็นถึงประสิทธิภาพและประสิทธิผลของกระบวนการและความสำเร็จที่เกิดขึ้น โดยสามารถจำแนกตัวชี้วัดทางสังคมเป็นกลุ่มต่างๆ ดังนี้

๑. แนวคิดการจัดทำตัวชี้วัด “ความเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจ” แนวคิดในการจัดทำตัวชี้วัดความเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจ เป็นแนวคิดแรกเริ่มที่เกิดขึ้นในกลุ่มประเทศอุตสาหกรรมตะวันตกที่ประสบผลสำเร็จในการพัฒนาทางเศรษฐกิจโดยใช้ผลิตภัณฑ์มวลรวมของประชาชาติเป็นตัวชี้วัดการพัฒนา และได้ถูกนำมาใช้เป็นดัชนีวัดระดับความเป็นอยู่ที่ดีโดยรวมของประเทศต่างๆ ซึ่งมาจากข้อสมมติฐานตามหลักทฤษฎีอรรถประโยชน์สูงสุดที่ว่า บุคคลจะจัดสรรรายได้จำนวนแน่นอนในการบริโภคสินค้าและบริการเพื่อให้เกิดอรรถประโยชน์สูงสุด ดังนั้น ราคาของสินค้าจึงเข้ามามีบทบาทสำคัญในการกำหนดทางเลือก ซึ่งเป็นที่มาของพัฒนาการในการจัดทำดัชนีราคาและดัชนีรายได้เพื่อใช้เป็นเครื่องชี้วัดการเปลี่ยนแปลงในระดับสวัสดิการของประชาชน ต่อมามีการนำเสนอแนวคิดเกี่ยวกับดัชนีชี้วัดเพื่อประเมินผลการพัฒนาให้มีความสมบูรณ์มากขึ้น โดยมีการเสนอเครื่องชี้วัดแบบใหม่เรียกว่า MEW : Measure of Economics Welfare หรือ “เครื่องวัดสวัสดิการทางด้านเศรษฐศาสตร์” ที่มุ่งวัดสถานะเศรษฐกิจที่มีความเกี่ยวข้องกับการบริโภคโดยไม่ได้อัดเฉพาะด้านการผลิตเท่านั้น ทั้งนี้เนื่องจากมองว่าการใช้ผลิตภัณฑ์มวลรวมประชาชาติ (Gross National Product : GNP) และผลิตภัณฑ์มวลรวมของประเทศ (Gross Domestic Product : GDP) มาเป็นเครื่องชี้วัดนั้น ยังไม่สามารถสะท้อนสถานะการเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจได้อย่างแท้จริง แต่แนวคิดดังกล่าวไม่ได้รับการยอมรับมากนัก ในช่วงต้นทศวรรษ ๑๙๘๐ Xenophen Zolotas เสนอเครื่องวัดที่เรียกว่า EAW : Economic Aspects of Welfare หรือ “สวัสดิการในมุมมองเศรษฐกิจ” ที่ให้ความสำคัญกับการหักมูลค่าการใช้จ่ายและความเสียหายที่เกิดจากปัญหาด้านสิ่งแวดล้อม รวมถึงค่าโฆษณา ค่ารักษาพยาบาลที่ส่วนหนึ่งเป็นผลจากความเครียดของสภาพแวดล้อม และในช่วงปลายทศวรรษ ๑๙๘๐ Heaman Daly and John Cobb ได้เสนอการวัดที่เรียกว่า ISEW : the Index of Sustainable Economics Welfare หรือ “ดัชนีวัดเศรษฐศาสตร์สวัสดิการแบบยั่งยืน” ที่มีฐานมาจากการวัดแบบ GNP แต่รวมถึงการวัดในด้านค่าใช้จ่ายด้านการศึกษาและสาธารณสุข ด้านการโฆษณา และการลงทุนของต่างชาติที่มีอิทธิพลต่อผลทางลบต่อสภาพแวดล้อมอีกด้วย แต่แนวคิดทั้งสองก็ยังไม่ได้รับการประยุกต์ใช้เท่าที่ควร

๔ ศิริชัย กาญจนวาสิ. การพัฒนาดัชนีวัดคุณภาพในการปฏิบัติงานของบุคลากรทางการศึกษา. (กรุงเทพมหานคร : วารสารครุศาสตร์ ปีที่ ๓๑ ฉบับที่ ๓ มีนาคม - มิถุนายน ๒๕๔๖).

ในปี ๑๙๙๕ Clifford Cobb, Ted Halstead and Jonathan Rowe จากองค์กรอิสระชื่อ Redefining Progress ในประเทศสหรัฐอเมริกาได้เสนอการวัดที่เรียกว่า GPI : Genuine Progress Indicator หรือ “ตัวบ่งชี้ความก้าวหน้าแท้จริง” ซึ่งได้รับการพัฒนาจากแนวคิดเรื่องเศรษฐกิจสีเขียว (green economic) เพื่อต้องการให้นำมาใช้แทนการวัดการเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจด้วยมูลค่าผลิตภัณฑ์มวลรวมของประเทศ(GDP) และเป็นวิธีการวัดที่ได้รับความสนใจโดยทั่วไป เพราะการวัดแบบ GPI นี้จะพิจารณาครอบคลุมทั้งในด้านเศรษฐกิจ สังคม และผลกระทบต่อระบบนิเวศวิทยา โดยพิจารณาถึงมูลค่าการใช้จ่ายด้านการศึกษาและสุขภาพ ด้านแรงงานอาสาสมัคร ด้านปัญหาอาชญากรรม ปัญหาความแตกร้างในครอบครัว มูลค่าของภาวะของการว่างงานการทำลายชั้นบรรยากาศโอโซน และการสูญเสียการเจริญเติบโตของป่าไม้

จนกระทั่งในช่วงต่อมาแนวคิดเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตและสังคมได้เริ่มถูกนำมาเข้ามาใช้อ้างอิงในการพัฒนาอย่างแพร่หลายมากขึ้น เพื่อมุ่งเน้นการปรับปรุงคุณภาพชีวิตและความเป็นอยู่ของประชาชนในสังคมควบคู่ไปกับการพัฒนาทางเศรษฐกิจและด้านอื่นๆ อย่างเป็นองค์รวม โดยรัฐบาลของหลายประเทศได้พยายามเปลี่ยนกระบวนทัศน์การพัฒนาแบบใหม่จากเดิมที่เคยมองเฉพาะด้านความเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจ เริ่มหันมาให้ความสำคัญกับการพัฒนาทางสังคมโดยมีจุดมุ่งหมายสำคัญ คือ การขจัดความยากจน การกระจายความยุติธรรม สร้างการศึกษา การจ้างงาน การมีที่อยู่อาศัย การมีสิ่งแวดล้อมที่ดีความมั่นคงและความปลอดภัยของชีวิต โดยไม่ได้นำ รายได้ที่เป็น “ตัวเงิน” มาเป็นดัชนีชี้วัดความสำเร็จของการพัฒนาดังเช่นที่ผ่านมา

๒. แนวคิดการจัดทำตัวชี้วัด “คุณภาพชีวิตและสังคม” แนวคิดการจัดทำตัวชี้วัดด้านคุณภาพชีวิตและสังคมนั้นได้รับการพัฒนามาอย่างต่อเนื่องจากแนวคิดที่มองเห็นข้อจำกัดและความแตกต่างของการเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจที่มีผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมและการกระจายรายได้ โดยมีการนำแนวคิดของการพัฒนาที่ความสัมพันธ์กับการพัฒนาคุณภาพชีวิตและสังคม แล้วนำมาสร้างเป็นเครื่องชี้วัดและดัชนีชี้วัดในมิติที่เกี่ยวข้องทั้งในด้านความจำเป็นพื้นฐานและความเป็นอยู่ที่ดี ซึ่งการจัดทำดัชนีชี้วัด “คุณภาพชีวิตตามแนวคิดความจำเป็นพื้นฐาน” ได้เริ่มต้นในปี ๑๙๗๐ โดยมองว่าการเติบโตทางเศรษฐกิจไม่ได้ช่วยให้ความยากจนในหลายประเทศลดลงแต่กลับยังคงเพิ่มสูงขึ้น ทำให้เกิดความไม่พอใจในแนวคิดความเติบโตทางเศรษฐกิจแพร่กระจายออกไป จนกระทั่งองค์การระหว่างประเทศโดยเฉพาะธนาคารโลก (World Bank) ได้หันมาให้ความสนใจกับการตอบสนอง ความจำเป็นพื้นฐานสำหรับการดำรงชีวิตของมนุษย์แต่ละคนในสังคมแทนการขจัดปัญหาความยากจน เช่น ด้านการศึกษา สาธารณสุข และการพัฒนาที่อยู่อาศัย ความจำเป็นพื้นฐาน (Basic Need Approach) จึงเกี่ยวข้องกับการดูแลตอบสนองความต้องการขั้นต่ำของประชาชนที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตมากกว่าการคำนึงถึงรายได้ในภาพรวมเพื่อช่วยยกระดับความอยู่ดีมีสุขของประชาชน อย่างไรก็ตาม ทฤษฎีความจำเป็นพื้นฐาน ยังให้ความสำคัญกับความต้องการพื้นฐานในรูปของสินค้าและบริการต่างๆ เท่านั้น ยังไม่ได้คำนึงถึงในเรื่องสิทธิเสรีภาพของประชาชนมากนัก”

“สุภาจัน จันทวานิช และ วิตนี ศิลตระกูล. “การพัฒนาแนวคิดและเครื่องชี้วัดสังคมและคุณภาพชีวิตในต่างประเทศ.” ใน การพัฒนาเครื่องชี้วัดคุณภาพชีวิตและสังคมไทย. (กรุงเทพมหานคร : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย, ๒๕๓๙).

๖ <http://www.sustainablemeasures.com/Training/Indicators/GPI.html>

“สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. ความอยู่ดีมีสุขของคนไทย ๕ ปี หลังวิกฤตเศรษฐกิจ. (กรุงเทพมหานคร : สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. ๒๕๔๖).

ในประเทศไทยสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติได้เริ่มนำแนวคิดความจำเป็นขั้นพื้นฐาน (จปฐ.) มาใช้เป็นครั้งแรกปี พ.ศ.๒๕๒๔ และเก็บข้อมูลปี พ.ศ.๒๕๒๘ เพื่อแสดงถึงสภาพความจำเป็นของคนในครัวเรือนตามมาตรฐานคุณภาพชีวิตขั้นต่ำ ต่อมาปี พ.ศ.๒๕๓๐ ได้จัดทำเป็น “เครื่องชี้วัดคุณภาพชีวิตในระดับชาติ”

ส่วนการจัดทำดัชนีชี้วัด “ความเป็นอยู่ที่ดี (Well-Being)” เกิดขึ้นโดยมุ่งถึง “ความเป็นอยู่ที่ดีของสังคม” (Well-Being) ทั้งในระดับปัจเจกบุคคลและสังคมโดยส่วนรวม เพราะบุคคลย่อมเป็นส่วนประกอบสำคัญในการกำหนดความเป็นอยู่ที่ดีของชุมชน ดังนั้น การประเมินถึงความเป็นอยู่ที่ดีโดยแท้จริงจึงไม่สามารถละเลยการวัดในระดับบุคคลได้ในช่วงกลางทศวรรษ ๑๙๗๐ องค์การสหประชาชาติได้จัดตั้งโปรแกรมที่เน้น “การพัฒนามนุษย์และสังคม” เพื่อทำให้เกิดการพัฒนาเครื่องชี้วัดทางสังคมในระดับนานาชาติที่เป็นระบบมากขึ้น และนิยามของตัวชี้วัดทางสังคม คือ “ความพยายามในการจัดการและการวัดองค์ประกอบของมิติต่างๆ ด้านสวัสดิการสังคม” แต่ยังคงมองว่าเป็นเพียงรายงานสถานะทางสังคมเท่านั้น ในช่วงปี ๑๙๗๔ องค์การความร่วมมือทางด้านเศรษฐกิจและการพัฒนา (OECD) ได้พยายามพัฒนาเครื่องชี้วัดทางสังคมระหว่างประเทศที่เรียกว่า “ดัชนีความเป็นอยู่ที่ดี” (WBI : Well-Being Index) ขึ้นมา เพื่อเป็นพื้นฐานของการพัฒนาตัวชี้วัดทางสังคมโดยเริ่มมีการจัดหมวดหมู่ ประเด็นการพัฒนาทางสังคมและความเป็นอยู่ของมนุษย์ในด้านต่าง ๆ ซึ่งประเด็นทางสังคมที่จัดไว้ในตัวชี้วัด ได้แก่ ประชากร การศึกษา การจ้างงาน รายได้ สุขภาพที่อยู่อาศัย ความปลอดภัยทางด้านสาธารณสุข และกิจกรรมนันทนาการซึ่งต่อมาได้เพิ่มความสนใจในประเด็นทางการเมือง การมีส่วนร่วมในการลงคะแนนเลือกตั้ง บรรยากาศทางธุรกิจ นิเวศวิทยา ด้านแรงงาน ความพึงพอใจในการทำงาน เยาวชน ศาสนาและประชากรและในปี ๑๙๗๖ OECD ได้วัดความเป็นอยู่ที่ดีของประเทศต่างๆ โดยศึกษาจาก ๘ ด้าน ได้แก่ ด้านสุขภาพ ด้านการพัฒนาของปัจเจกบุคคลโดยการเรียนรู้ ด้านการจ้างงานและคุณภาพชีวิตการทำงาน เวลาและการใช้เวลาว่าง ด้านความต้องการในเรื่องสินค้าบริการต่างๆ ด้านสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ ด้านความปลอดภัยของบุคคลและด้านการบริหารกระบวนการยุติธรรม และต่อมาได้ให้ความสนใจเกี่ยวกับการมีสุขภาพดี ชีวิตครอบครัว ความสงบของจิตใจ การใช้เวลาว่าง ระดับความเป็นอยู่ ชนชั้น และการเลื่อนชั้นทางสังคม สิ่งแวดล้อม สิทธิมนุษยชน สิทธิเสรีภาพ ด้านสังคมของประชาชน หรือประชาสังคม และเรื่องการมีส่วนร่วมของสตรีและบทบาททางเพศที่เท่าเทียมกันในครอบครัวและสังคมมาเป็นเครื่องชี้วัดทางสังคม ในกรณีของประเทศไทย ได้มีการนำแนวคิดด้าน “ความเป็นอยู่ที่ดี” หรือ “ความอยู่ดีมีสุข” (Well-Being) มาจากอมาตยา เซน ซึ่งมองว่าความอยู่ดีมีสุขควรชี้วัดจากบทบาทหน้าที่และความสามารถของผู้คน^๔ โดยมีองค์ประกอบ ๗ ด้าน ๒๕ ตัวชี้วัด ได้แก่ องค์ประกอบด้านสุขภาพอนามัย ด้านความรู้ ด้านชีวิตการทำงาน ด้านรายได้และการกระจายรายได้ ด้านชีวิตครอบครัว ด้านสภาพแวดล้อมในการดำรงชีวิต และด้านการบริหารจัดการที่ดีของรัฐ

^๔ Sen, Amartya. *The standard of living*. (Cambridge: Cambridge University Press. ๑๙๘๗).

๓. การจัดทำดัชนีชี้วัด “คุณภาพชีวิต” แนวคิดด้านคุณภาพชีวิตได้มีการพัฒนาเพื่อแทนที่การใช้ดัชนีผลผลิตมวลรวมประชาชาติต่อหัวประชากร ซึ่งเป็นผลสืบเนื่องจากข้อเสนอของสหประชาชาติในปี ค.ศ. ๑๙๗๓ ที่กล่าวถึงแนวคิดคุณภาพชีวิต แต่เป็นแนวคิดที่ไม่สามารถกำหนดนิยามของ “คุณภาพชีวิต” ให้ยอมรับกันเป็นสากลได้ จึงได้มีการให้คำนิยามไว้ในลักษณะต่างๆ กันไป ซึ่งโดยภาพรวมได้มีการนำเสนอ นิยามใน ๓ มิติ คือ ความสามารถในการกระทำ การรับรู้ และลักษณะอาการต่างๆ ซึ่งแยกออกเป็นประเด็นย่อย คือ ภารกิจประจำวัน การปฏิบัติกิจกรรมทางด้านสังคม การใช้สติปัญญา อารมณ์และความรู้สึก สถานภาพทางเศรษฐกิจ สถานภาพทางด้านสุขภาพ ความเป็นอยู่ที่ดี ความพึงพอใจในชีวิต โรคภัยต่างๆ ต่อมาองค์การศึกษาวิทยาศาสตร์และ แห่งสหประชาชาติ (UNESCO) กำหนดเครื่องบ่งชี้คุณภาพชีวิตของประชากร ๘ ด้าน ได้แก่ อาหารและโภชนาการ สุขภาพ การศึกษา สภาพแวดล้อม รายได้ การมีงานทำ สถานภาพสตรี และที่อยู่อาศัย ต่อมาคณะกรรมาธิการเศรษฐกิจและสังคมในภูมิภาคเอเชียและแปซิฟิกแห่งสหประชาชาติ (UN-ESCAP) ได้นำแนวความคิด “คุณภาพชีวิต” มากำหนดเป็นเกณฑ์การวัดคุณภาพชีวิต หรือ **ดัชนีชี้วัดคุณภาพชีวิต (QLI: Quality of Life Index)** โดยมองคุณภาพชีวิตในฐานะที่เป็นภาพรวมขององค์ประกอบต่างๆ^{๑๔} ประกอบด้วย ๗ ด้าน ๒๘ ตัวชี้วัด คือ ด้านความมั่นคงปลอดภัยทางเศรษฐกิจ ด้านสุขภาพ ด้านการศึกษา (การใช้สติปัญญา) ด้านชีวิตการทำงาน ด้านชีวิตครอบครัว ด้านชุมชน และด้านสภาพแวดล้อมทางกายภาพ นอกจากนี้ องค์การสหประชาชาติ (UN: United Nations) ได้กำหนด “เครื่องชี้วัดคุณภาพชีวิตของประชากรในกลุ่มประเทศภาคพื้นเอเชียและแปซิฟิก” ไว้ ๙ หมวด ๔๕ ตัวชี้วัด ได้แก่ ด้านสุขภาพอนามัย ด้านการศึกษา ด้านการจ้างงานและชีวิตการทำงาน ด้านที่อยู่อาศัย ด้านรายได้ ด้านสวัสดิการสังคม ด้านวัฒนธรรม ด้านความปลอดภัยของสาธารณะ และด้านสิ่งแวดล้อม ต่อมาในปี ๒๐๐๕ ได้มีการพัฒนา “ดัชนีคุณภาพชีวิต” เปรียบเทียบระหว่างประเทศ โดยนิตยสารนักเศรษฐศาสตร์ (The Economist) โดยแบ่งเป็น ๙ องค์ประกอบ ได้แก่ ด้านความเป็นอยู่ที่ดีทางวัตถุ ด้านสุขภาพ ด้านชีวิตครอบครัว ด้านชีวิตชุมชน ด้านสภาพภูมิศาสตร์และภูมิอากาศ ด้านความมั่นคงในการทำงาน ด้านเสถียรภาพและความมั่นคงปลอดภัยทางการเมือง ด้านเสรีภาพทางการเมือง และด้านความเท่าเทียมระหว่างเพศ

สำหรับในประเทศไทยได้มีการเสนอกรอบแนวคิดและการจัดทำตัวชี้วัดการพัฒนาคุณภาพชีวิตและการพัฒนาสังคมในลักษณะต่างๆ โดยนักวิชาการ นักวิจัย และปราชญ์ชาวบ้าน ตลอดจนองค์กรต่างๆ เพื่อนำไปเป็นทางเลือกให้แก่สังคมมากขึ้น โดยมีองค์ประกอบที่สำคัญ เช่น ด้านสิทธิเสรีภาพและการเมือง การศึกษา สิ่งแวดล้อม ด้านคุณภาพชีวิตและการพัฒนาสังคม

๔. แนวคิดการจัดทำดัชนีชี้วัด “การพัฒนาสังคม” แนวคิด “การพัฒนาสังคม” (Social Development) ได้ถูกนำมากำหนดเป็นกระบวนการพัฒนาสังคมซึ่งมีเป้าหมายที่สำคัญ คือ มุ่งเน้นการมีส่วนร่วมของประชาชนในระบบประชาธิปไตย โดยมอบสิทธิที่ถูกต้องตามกฎหมาย รวมทั้งการใช้อำนาจและทรัพยากรเพื่อตอบสนองความจำเป็นและความต้องการของประชาชน สำคัญคือให้ความสำคัญกับปัญหาสิ่งแวดล้อม ความยากจน การถูกกีดกันเลือกปฏิบัติ ปัญหารุนแรงอื่น ๆ ได้แก่ ปัญหาความขัดแย้งของชนต่างวัฒนธรรมหรือกลุ่มชาติพันธุ์ ปัญหาการติดยาเสพติด ปัญหาการฉ้อราษฎร์บังหลวง และปัญหาการบริโภคทรัพยากรมากเกินไป และมีการกำหนดเป็นประเด็นหลัก ๓ ประการคือ การลดและขจัดความยากจน

^{๑๔} Larson et al, ๑๙๗๙, อ้างใน มัทนา พานิชรัมย์ และคณะ. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านประชากรสังคม เศรษฐกิจวัฒนธรรมต่อความเป็นอยู่ที่ดีและความเข้มแข็งของชุมชนท้องถิ่นไทย” (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๔๗).

การจ้างงานและลดการว่างงาน และการสร้างความกลมกลืนทางสังคม มุ่งเน้นกลุ่มคนที่จะเป็นเป้าหมายของการพัฒนา คือ กลุ่มผู้ด้อยโอกาสในสังคม ได้แก่ กลุ่มคนที่ยากจนมาก สตรีเด็กและเยาวชน คนพิการไร้ความสามารถผู้สูงอายุ และกลุ่มชาติพันธุ์ที่เป็นชนกลุ่มน้อย โดยเสนอยุทธวิธีเพื่อการพัฒนาสังคมตามทฤษฎีสังคมไว้ เช่น การพัฒนาประชาชนเพื่อพัฒนาตนเองมุ่งให้มีเชื่อถือในอัตลักษณ์ของตนเอง การมีส่วนร่วมในการพัฒนา ความรับผิดชอบในการแก้ปัญหาของตนเองโดยรับการแนะนำและสนับสนุนจากภาครัฐ การรู้จักและเข้าใจว่า เงินทุนเพื่อการพัฒนาสังคมที่ยั่งยืนนั้นต้องมาจากท้องถิ่นของตนเอง การพัฒนาเทคโนโลยีใหม่ๆ ที่เข้าสู่ชีวิตครอบครัวและการทำงาน การพิจารณาให้เหมาะสมกับค่านิยมทางด้านวัฒนธรรม และการช่วยเหลือทางวิชาการทางด้านสังคม เป็นต้น

๕. แนวคิดการจัดทำดัชนีชี้วัด “การพัฒนามนุษย์” แนวคิดการพัฒนามนุษย์ (Human Development) มีแนวคิดที่ว่า “มนุษย์เป็นศูนย์กลางและเป้าหมายของการพัฒนา” คือ การเพิ่มทางเลือกในด้านต่างๆ ให้แก่มนุษย์ ไม่ใช่เฉพาะรายได้ซึ่งเป็นมิติทางเศรษฐกิจเท่านั้น แต่ต้องให้ความสำคัญต่อคุณภาพของการพัฒนาและการกระจายรายได้ ทั้งนี้เพื่อความเป็นอยู่ที่ดีของมนุษย์และความยั่งยืนของสภาพแวดล้อมที่มนุษย์ดำรงอยู่ โดยองค์ประกอบสำคัญของการพัฒนามนุษย์

๑) ความเป็นธรรม (Equity) หมายถึง ความเสมอภาคในโอกาสการเข้าถึงทางการเมืองและเศรษฐกิจ โดยเฉพาะการจัดโครงสร้างทางอำนาจ เช่น การกระจายทรัพยากรโดยผ่านการปฏิรูปที่ดิน การกระจายรายได้โดยใช้นโยบายการเงินการคลังที่ก้าวหน้าการวางระบบสินเชื่อซึ่งเปิดโอกาสให้ผู้ประกอบการรายย่อยเข้าถึงแหล่งสินเชื่อ รวมทั้งการขจัดอุปสรรคของผู้หญิงและคนชายขอบในการเข้าถึงโอกาสต่างๆ ในสังคม

๒) ความยั่งยืน (Sustainability) ที่เกี่ยวข้องกับทุนด้านต่างๆ เช่น ทุนกายภาพ ทุนมนุษย์ ทุนทางสังคม และทุนด้านสิ่งแวดล้อม

๓) ผลผลิตภาพ (Productivity) มีความสำคัญและบังเกิดขึ้นจากการลงทุนในการพัฒนามนุษย์ และเศรษฐกิจในระดับมหภาคที่เอื้ออำนวยให้มนุษย์ได้ใช้ศักยภาพของตนอย่างเต็มที่ในการพัฒนาผลผลิตที่เกิดจากการสร้างสรรค์ของมนุษย์

๔) การเสริมพลังอำนาจ (Empowerment) หมายถึง การเสริมสร้างพลังความสามารถให้กับมนุษย์ เพื่อให้ดำรงอยู่ในฐานะที่จะตัดสินใจเลือกโดยอิสระได้ด้วยตนเองในแนวทางที่เหมาะสมและสภาพแวดล้อมทางสังคม^{๑๑}

โดยในปี ๑๙๘๙ โครงการพัฒนาแห่งสหประชาชาติ (UNDP) ได้ให้คำจำกัดความเรื่อง “การพัฒนา มนุษย์” ให้ครอบคลุมทั้งในกระบวนการเพิ่มโอกาสทางเลือกและการยกระดับความอยู่ดีมีสุขของประชาชน และจัดทำ “ดัชนีการพัฒนามนุษย์” (HDI: Human Development Index) ในปี ๑๙๙๓ เพื่อใช้วัดกระบวนการพัฒนาซึ่งไม่จำกัดเฉพาะด้านเศรษฐกิจเท่านั้น แต่รวมถึงคุณภาพชีวิตของมนุษย์ในด้านอื่นๆ โดยเฉพาะการพัฒนาด้านสวัสดิการ (Welfare) ของมนุษย์ โดยมีองค์ประกอบพื้นฐาน ๓ ประการของดัชนีพัฒนามนุษย์ ได้แก่ ๑) การมีชีวิตที่ยืนยาวและสุขภาพดี (ตัวชี้วัด คือ อายุขัยเฉลี่ย) ๒) การศึกษา (ตัวชี้วัด คือ อัตราการรู้หนังสือในผู้ใหญ่ และอัตราการเข้าเรียน) และ ๓) รายได้ (ตัวชี้วัด คือ รายได้ต่อหัวของประชากร) แนวคิด และดัชนีการพัฒนามนุษย์ (HDI) ได้ถูกนำไปใช้ในประเทศต่างๆ ทั่วโลก เพื่อจัดลำดับความสำคัญในการพัฒนา มนุษย์ และมุ่งกระตุ้นความช่วยเหลือต่อประเทศที่กำลังพัฒนานอกจากนี้ยังได้นำไปสู่การพัฒนา

^{๑๑} Mahbubul Haq. Reflections on Human Development. (New York and Oxford : Oxford University Press, ๑๙๙๕). pp. 35-42.

เป็น ดัชนีความเท่าเทียมกันทางเพศ หรือ ดัชนีการพัฒนาหญิง-ชาย (GDI : Gender-related Development Index) โดยใช้อัตราส่วนประกอบเดียวกับ HDI และเพิ่มความไม่เท่าเทียมระหว่างเพศชายและหญิงขึ้นมา และสร้าง ดัชนีพลังสตรี (GEM: Gender Empowerment Measure) ประกอบด้วยอัตราส่วนของสตรี ที่ทำงานในระดับต่างๆ ได้แก่ สมาชิกสภาผู้แทนราษฎรหรือรัฐสภา ผู้บริหาร ตำแหน่งผู้เชี่ยวชาญหรือนักวิชาการ และส่วนแบ่งของรายได้ประชาชาติที่สตรี หามาได้ โดยแนวคิดการจัดทำตัวชี้วัดการพัฒนามนุษย์ดังกล่าวมีความเกี่ยวข้องกับพัฒนามนุษย์ใน ๒ ประเด็น คือ

๑) **ดัชนีชี้วัดความมั่นคงของมนุษย์** โดยในปี ๑๙๙๔ สำนักงานโครงการพัฒนาแห่ง สหประชาชาติ (UNDP) เสนอแนวคิดเรื่อง “ความมั่นคงของมนุษย์” (Human Security) ใน “รายงานการพัฒนาของมนุษย์” (Human Development Report) โดยกำหนดเป้าหมายเกี่ยวกับมนุษย์ ๒ ประการ คือ ๑) ปลอดภัยจากความกลัว (Freedom from fear) และ ๒) ปลอดภัยจากความขาดแคลนหรือความต้องการ (Freedom from want) อาทิเช่น ภัยคุกคาม ความหิวโหย โรคภัยไข้เจ็บ และการถูกข่มเหงรังแก ทั้งในชีวิตการทำงาน ชีวิตส่วนตัว และในชุมชนของตนเอง โดยจำแนกองค์ประกอบของความมั่นคงของมนุษย์ออกเป็น ๗ ด้านคือ ด้านความมั่นคงทางเศรษฐกิจ ความมั่นคงทางการเมือง ความมั่นคงทางอาหาร ความมั่นคงทางด้านสุขภาพ ความมั่นคงทางด้านสิ่งแวดล้อม ความมั่นคงส่วนบุคคล ความมั่นคงของชุมชน รวมทั้งหมด ๓๗ ตัวชี้วัด โดยมุ่งเน้นให้คนสามารถดำรงชีวิตและทำมาหากินได้โดยปราศจากความหวาดกลัวภัยที่คุกคามความอยู่รอด ทั้งด้านสุขภาพอนามัย การประกอบอาชีพ ตลอดจนความสุขสบายปลอดภัยจากภัยคุกคามหรือปัญหาทั้งหลาย เช่น ความขัดแย้งต่อผู้ระหว่างกลุ่ม การกดขี่เอารัดเอาเปรียบ การละเมิดสิทธิมนุษยชน เป็นต้น ซึ่งสามารถวัดได้จากการที่ผู้หญิงจะไม่ถูกข่มขืน โอกาสที่สตรีจะได้รับสิทธิในการพัฒนาในด้านต่าง ๆ อย่างเสมอภาคและทัดเทียมชายในด้านต่าง ๆ รวมทั้งการเพิ่มดัชนีเรื่องปัญหาหรือจำนวนโสเภณี การทำแท้งโรคเอดส์และแรงงานเด็ก

ในกรณีประเทศไทย ผลจากการผลักดันแนวคิดเรื่อง ความมั่นคงของมนุษย์ในการให้ประชาชนเป็นศูนย์กลางของนานาชาติ ส่งผลให้รัฐบาลไทยมองเห็นความสำคัญจึงได้มีการจัดตั้งเป็น “กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์” ในปี ๒๕๔๕ เพื่อทำหน้าที่ในการพัฒนาสังคม การสร้างความเป็นธรรมและความเสมอภาคในสังคมการส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพ และความมั่นคงในชีวิต สถาบันครอบครัวและชุมชน ซึ่งต่อมาได้ดำเนินการศึกษามาตรฐานและตัวชี้วัดความมั่นคงของมนุษย์ตามแนวคิดทฤษฎีในประเทศและต่างประเทศ โดยให้ความหมายของความมั่นคงของมนุษย์ (Human Security) หมายถึง การที่ประชาชนได้รับหลักประกันด้านสิทธิแห่งความปลอดภัย การสนองตอบต่อความจำเป็นขั้นพื้นฐาน สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีศักดิ์ศรี ตลอดจนได้รับโอกาสอย่างเท่าเทียมกันในการพัฒนาศักยภาพของตนเอง ซึ่งประกอบด้วยดัชนีความมั่นคงของมนุษย์ จำนวน ๑๐ มิติ ได้แก่ ด้านการมีงานทำและรายได้ ด้านครอบครัว ด้านสุขภาพอนามัย ด้านการศึกษา ด้านความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน ด้านที่อยู่อาศัยและสิ่งแวดล้อม ด้านสิทธิและความเป็นธรรม ด้านสังคม-วัฒนธรรม ด้านการสนับสนุนทางสังคม และด้านการเมืองและธรรมาภิบาล

๒) **ดัชนีชี้วัดความก้าวหน้าของมนุษย์** โครงการพัฒนาแห่งสหประชาชาติ (UNDP) ได้กำหนด “ดัชนีความก้าวหน้าของมนุษย์” (HAI : Human Achievement Index) ขึ้นมาใช้ในประเทศต่างๆ รวมทั้งประเทศไทย โดยมองว่า HAI นั้น สามารถสะท้อนมิติต่างๆ ของการพัฒนาคนและได้พยายามนำเสนอมิติเหล่านี้ว่าเป็นระบบ เพื่อนำเสนอเชิงนโยบายและสามารถสนับสนุนการตัดสินใจเชิงนโยบาย ยุทธศาสตร์และการพัฒนาแผนงานโครงการเพื่อขจัดความไม่เสมอภาค โดยมุ่งเน้นการพัฒนาปัจเจกบุคคลตลอดชีวิตให้เกิดความกลมกลืนกับสังคมและธรรมชาติ เสริมสร้างศักยภาพของคนอย่างเต็มที่โดยไม่เบียดเบียนหรือทำลาย

สังคมและสิ่งแวดล้อม และในกระบวนการพัฒนาที่ยืดคนเป็นศูนย์กลางนั้น จะต้องสร้างความเป็นธรรมทางสังคม โดยไม่กีดกัน กีดกันคนออกจากสังคมเนื่องด้วยความแตกต่างทางวัฒนธรรม เชื้อชาติ หรือศาสนา ให้การยอมรับในเรื่องสิทธิและการใช้สิทธิ เพื่อสร้างความรับผิดชอบในกิจกรรมต่างๆ ของสังคม นอกจากนี้ยังมุ่งเน้นเรื่องความสามารถในการดำรงชีวิตและการทำมาหากิน โดยปราศจากความหวาดกลัวภัยที่อาจคุกคาม เช่น การก่อการร้าย การถูกละเมิดสิทธิมนุษยชน การกีดกัน การเอาเปรียบ การฉ้อราษฎร์ อาชญากรรม และการย้ายถิ่น เป็นต้น โดยรัฐควรพลิกผันทรัพยากรมาเพื่อสร้างสรรค์ความผาสุกของชีวิตสามัญชนให้อยู่รอดปลอดภัยจากปัญหา เช่น ความยากจน ความอดอยากหิวโหย การไม่รู้หนังสือ หรือความขัดแย้งต่อผู้ระหว่างกลุ่ม โดยในปี ๒๐๐๓ สำนักงานโครงการพัฒนาแห่งสหประชาชาติ (UNDP) ประจำประเทศไทยได้พัฒนา “ดัชนีความก้าวหน้าของมนุษย์” ขึ้นมา โดยนำแนวคิด “ดัชนีความขาดสน” (IHD : Human Deprivation Index) ซึ่งแสดงความก้าวหน้าและความเหลื่อมล้ำในพื้นที่ต่างๆ มาปรับปรุงให้เหมาะสมกับสังคมไทย ประกอบด้วย ๘ ด้าน คือ สุขภาพ การศึกษา การทำงานรายได้ ที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อม ชีวิตครอบครัวและชุมชน คมนาคมและการสื่อสาร และการมีส่วนร่วม

๖. แนวคิดการจัดทำตัวชี้วัด “การพัฒนาที่ยั่งยืน” จากการตระหนักถึงปัญหาความเสื่อมโทรมของทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ก่อปรกับปัญหาหลายประการที่เป็นผลพวงจากการพัฒนาที่ขาดความสมดุลและขาดกลไกการควบคุมที่มีประสิทธิภาพในการเข้าไปจัดการดูแลกระบวนการผลิตและการบริโภคในสังคมยุคโลกาภิวัตน์จึงก่อให้เกิดการระดมความคิดเห็นจากนานาประเทศเพื่อทบทวนทิศทางและผลกระทบจากการพัฒนาที่ผ่านมา ดังนั้น ในช่วงต้นทศวรรษ ๑๙๙๐ ได้เริ่มมีการนำเสนอแนวคิดการพัฒนาที่เรียกว่า “การพัฒนาที่ยั่งยืน” (Sustainable Development) ที่ให้ความสำคัญกับสิ่งแวดล้อม โดยมุ่งแก้ปัญหากระบวนการพัฒนาบนพื้นฐานเดิมของเศรษฐศาสตร์กระแสหลักที่ได้ละเลยมิติทางนิเวศวิทยาและใช้ทรัพยากรธรรมชาติไปอย่างสิ้นเปลือง ต่อมาจึงได้มีการพัฒนา ทฤษฎีเศรษฐศาสตร์สีเขียว ขึ้นมาเพื่อให้ความสำคัญกับความยั่งยืนของระบบนิเวศกับสุขภาวะของมนุษย์ในอนาคต โดยมองว่าการเสริมสร้างสุขภาวะของมนุษย์ในระยะยาวนั้นต้องพิจารณาครอบคลุมถึงผลกระทบต่อสังคมและระบบนิเวศ

ในปี ๑๙๙๒ องค์การสหประชาชาติได้จัดการประชุมสุดยอดว่าด้วยเรื่องการพัฒนาและสิ่งแวดล้อม โดยกำหนดยุทธศาสตร์การพัฒนาที่ยั่งยืนตามแผนปฏิบัติการ ๒๑ (Agenda ๒๑) และได้เรียกร้องให้ประเทศต่างๆ ดำเนินการจัดทำและปฏิบัติการตาม ยุทธศาสตร์การพัฒนาที่ยั่งยืนระดับประเทศ (National Sustainable Development Strategy : NSDS) ทั้งนี้องค์ประกอบของการพัฒนาที่ยั่งยืน ประกอบด้วย ด้านสังคม วัฒนธรรม เน้นความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับวัฒนธรรมและความรับผิดชอบต่อคนรุ่นหลัง ด้านเศรษฐกิจเน้นพัฒนาความเจริญเติบโตโดยไม่ ทำลายสิ่งแวดล้อมและสามารถพึ่งตนเองได้ในด้านรายได้ ด้านการเมืองการปกครอง ให้ความสำคัญต่อการกระจายอำนาจการบริหารจัดการสู่ท้องถิ่นและชุมชน ^{๑๑}

ในปี ๑๙๙๕ คณะกรรมาธิการด้านการพัฒนาที่ยั่งยืนแห่งสหประชาชาติ หรือ UNCSD (United Nations Commission on Sustainable Development) ได้จัดทำ “ดัชนีชี้วัดการพัฒนาที่ยั่งยืน” (SDI : Sustainable Development Index) เพื่อให้ประเทศสมาชิกนำไปใช้เป็นกรอบในการวัดความก้าวหน้าการพัฒนาที่ยั่งยืนของประเทศซึ่งครอบคลุมมิติการพัฒนาทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคมและสิ่งแวดล้อม โดยจัดแบ่งออกเป็น ๔ หมวด คือ การพัฒนาด้านสังคม เช่น การพัฒนาที่อยู่อาศัยของประชากร รวมถึงด้านสาธารณสุข

^{๑๑} Hoff, Marie D. Sustainable Community Development : Studies in Environmental, Economic and Cultural Revitalization. Lewis Publishers, www.ecosocialwork.org/rffnces.html ๑๙๙๕).p ๙๘-๑๐๐.ข

อาหาร การศึกษา สถานภาพสตรี การพัฒนาด้านเศรษฐกิจ เช่น การสร้างภาวะสมดุลและพัฒนาอย่างต่อเนื่อง มีประสิทธิภาพ รวมกลุ่มการผลิตและการตลาดสร้างจิตสำนึกในการประกอบทางเศรษฐกิจ สร้างจิตสำนึกในการพัฒนาคุณภาพชีวิต สร้างจิตสำนึกในการออมและการลงทุนที่เหมาะสม สร้างงานและรายได้ ฐานความมั่นคงและความสมดุลทางสังคม ฯลฯ การพัฒนาด้านสิ่งแวดล้อม เช่น คุณภาพน้ำ อากาศ ความหลากหลายทางชีวภาพ ทรัพยากรแร่ ป่าไม้ ฯลฯ การพัฒนาด้านสถาบัน เช่น นโยบายสาธารณะ ระบบข้อมูล การสื่อสาร บทบาทการมีส่วนร่วมของประชากร

ต่อมาในปี ๒๐๐๐ องค์การสหประชาชาติได้จัดประชุมสุดยอดผู้นำประเทศต่าง ๆ เพื่อเข้าร่วมในการกำหนด “เป้าหมายการพัฒนาแห่งสหัสวรรษ” (Millennium Development Goals – MDG) เพื่อส่งเสริมการพัฒนาคนเป็นศูนย์กลางและการพัฒนาคนอย่างยั่งยืน ประกอบด้วยเป้าหมายหลัก ๘ ข้อ ได้แก่ การขจัดความยากจนและความหิวโหย การให้เด็กทุกคนได้รับการศึกษาระดับประถมศึกษา การส่งเสริมการเท่าเทียมกันทางเพศและส่งเสริมบทบาทสตรี การลดอัตราการตายของเด็ก การพัฒนาสุขภาพสตรีมีครรภ์ การต่อสู้โรคเอดส์ มาลาเรียและโรคสำคัญอื่น ๆ การรักษาและจัดการสิ่งแวดล้อมอย่างยั่งยืน การส่งเสริมการเป็นหุ้นส่วนเพื่อการพัฒนาในประชาคมโลก

ต่อมาในปี ๒๐๐๒ ได้พยายามให้นานาประเทศมุ่งตอบสนองต่อพันธกรณีที่จะต้องส่งเสริมพัฒนาที่คำนึงถึงความสมดุลทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคมและทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมร่วมกัน เพื่อใช้เป็นแนวทางการพัฒนาประเทศเพื่อนำไปสู่ความยั่งยืน โดยเห็นควรให้มีการพัฒนาดัชนีวัดเพื่อเป็นเครื่องมือนำไปสู่การพัฒนาที่ยั่งยืน โดยเสนอให้รัฐบาลดำเนินการพัฒนาเศรษฐกิจให้มีเสถียรภาพอย่างต่อเนื่องในระยะยาวและเอื้อต่อส่วนรวม การพัฒนาและใช้ประโยชน์จากทุนทางสังคม การฟื้นฟูและใช้ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมอย่างมีประสิทธิภาพเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน

๗. แนวคิดการจัดทำดัชนีชี้วัด “การพัฒนาชุมชนที่ยั่งยืน” การกำหนดตัวชี้วัดทางสังคมเพื่อการบรรลุเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืนได้อย่างแท้จริงนั้น นอกจากต้องคำนึงถึงสภาพแวดล้อมของสังคมในมิติต่าง ๆ อย่างเป็นองค์รวมแล้ว ยังจำเป็นต้องพิจารณาในเรื่องของการมีส่วนร่วมและบทบาทของประชาชนฐานรากในชุมชนซึ่งถือเป็นเจ้าของและเป้าหมายในการพัฒนา แนวคิดการพัฒนาชุมชนที่ยั่งยืน (Sustainable Community Development) ให้ความสำคัญกับการเสริมสร้างและการพัฒนาศักยภาพของชุมชนให้มีความเข้มแข็ง สามารถพึ่งพาตนเองได้ และมีความสามารถในการจัดการตนเองอย่างต่อเนื่อง ซึ่งแนวคิดดังกล่าวสอดคล้องกับกระแสพระราชดำริของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ที่ได้ทรงแนะนำเรื่อง “การระเบิดจากภายใน” โดยเน้นการสร้างฐานรากให้มั่นคงตั้งแต่ระดับปัจเจกบุคคล ครัวเรือน หมู่บ้าน ชุมชนให้มีความเข้มแข็ง มีโอกาสในการตั้งตัวพร้อมรับกับการเปลี่ยนแปลงและการพัฒนาได้ ต่อจากนั้น จึงนำแนวคิดและกระบวนการจากสังคมภายนอกเข้าไปพัฒนาคนภายในชุมชนเป็นลำดับต่อไป ดังนั้น การพัฒนาชุมชนที่ยั่งยืนนั้นจึงต้องเริ่มจากสมาชิกในชุมชนช่วยเหลือเกื้อหนุนกันและกันให้กลายเป็นสังคมแห่งการเอื้ออาทรและสมานฉันท์ ซึ่งจะนำพาประเทศสู่การเป็นประเทศที่เข้มแข็งและยั่งยืน โดยมีองค์ประกอบของการวัดความสำเร็จของการพัฒนา คือ ความสามารถในการพึ่งตนเอง การรวมตัวขององค์กรประชาชนการมีส่วนร่วมของประชาชน ความเป็นธรรมในสังคม^{๑๖} ซึ่งหัวใจของการพัฒนาชุมชนที่ยั่งยืนคือ การบริหารการใช้ทรัพยากรที่เกิดอรรถประโยชน์สูงสุด โดยมีปัจจัยของการเปลี่ยนแปลงในระดับพื้นฐาน ๓ ประการ ที่จะส่งผลให้เกิด

^{๑๖} อมรา พงศาพิชญ์ และคณะ อ่างแล้ว.

ความเข้มแข็งและความเจริญแก่ชุมชนในระยะยาว ได้แก่ เศรษฐกิจ นิเวศวิทยา และความเสมอภาค (Economy, Ecology and Equity : ๓ E's) ดังนี้^{๑๓} ๑) เศรษฐกิจ (Economy) คือ บริหารการใช้ทรัพยากรให้พอเพียงกับความต้องการของครัวเรือนและชุมชน ๒) นิเวศวิทยา (Ecology) คือ แบบแผนความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งมีชีวิตกับสภาพแวดล้อม ๓) ความเสมอภาค (Equity) คือ ความสัมพันธ์ที่เท่าเทียมกันระหว่างคนกลุ่มคน สำหรับแนวทางในการดำเนินงานเพื่อการพัฒนาชุมชนไปสู่ความยั่งยืนนั้นมีแนวทาง ๑๐ ขั้นตอน คือ

๑) การจัดตั้งกลุ่มปฏิบัติการเพื่อเปิดโอกาสให้ชุมชนมีส่วนร่วม
๒) การประสานให้คนในชุมชนเห็นความสำคัญของการสร้างวิสัยทัศน์ร่วม และร่วมพัฒนาให้เป็นไปตามวิสัยทัศน์นั้นด้วยกัน

๓) การสร้างชุมชนแห่งการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง

๔) การสร้างเครือข่ายชุมชน

๕) การพัฒนาแผนปฏิบัติการ

๖) การประเมินความก้าวหน้า หรือ ความสำเร็จของการพัฒนา โดยพิจารณาถึงความคุ้มค่าของกิจกรรม และคุณภาพชีวิต

๗) การตรวจสอบการจัดสรรทรัพยากรของภาครัฐและเอกชน

๘) การมีส่วนร่วมของประชาชน

๙) กระตุ้นให้คนมีความคิดสร้างสรรค์

๑๐) การร่วมประกาศความสำเร็จร่วมกัน

ส่วน Hari Srinivas^{๑๔} ได้เสนอแนวทางแห่งความยั่งยืน ๕ ด้าน (The Five Es of Sustainability) คือ

๑) Economy ด้านเศรษฐกิจ โดยการคำนึงถึงการอยู่ร่วมกันกับธรรมชาติ โดยมุ่งเน้นการพัฒนาทางเศรษฐกิจในเชิงการอนุรักษ์และฟื้นฟูทรัพยากรธรรมชาติ ตลอดจนปรับปรุงทางด้านการบริหารจัดการ และการปรับเปลี่ยนรูปแบบในการดำเนินชีวิต (changes in life-style)

๒) Ecology ด้านระบบนิเวศวิทยา โดยการทำความเข้าใจเกี่ยวกับระบบและกระบวนการทางธรรมชาติ เพื่อออกแบบทิศทางการพัฒนาทางเศรษฐกิจได้อย่างเหมาะสม

๓) Equity ด้านความเสมอภาค โดยการสร้างความเป็นอยู่ที่ดีขึ้นสำหรับทุกคนการให้โอกาสในการเข้าถึงในเรื่องต่าง ๆ อย่างเสมอภาค ทั้งด้านการมีงานทำ การศึกษา ทรัพยากรธรรมชาติ และด้านการบริการสำหรับประชาชน

๔) Education ด้านการศึกษา โดยส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิต การมีจิตสำนึก และการฝึกอบรม การให้ความสำคัญกับข้อมูลข่าวสารที่เพียงพอ รวมถึงให้การศึกษาแก่เยาวชนและการฝึกอบรมสร้างเสริมอาชีพที่เอื้อต่อการพัฒนาที่ยั่งยืน และ

๕) Evaluation ด้านการประเมินผล โดยมุ่งเน้นการวัดผลให้ครอบคลุมกิจกรรมทั้งในด้านเศรษฐกิจ และสังคมบนพื้นฐานของการอยู่ร่วมกันของระบบมนุษย์และธรรมชาติ พร้อมทั้งนำมาแก้ไขและปรับปรุงพัฒนาสู่ความยั่งยืนได้ การสร้างความยั่งยืนให้กับชุมชนได้นั้นจึงต้องมุ่งให้ความสำคัญกับการมีส่วนร่วมในการพัฒนาของทุกภาคส่วนเพื่อการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันอันจะเป็นเพื่อเสริมสร้างให้เกิด “สังคมแห่งการเรียนรู้” หรือเป็นสังคมแห่งการสร้างเสริมภูมิปัญญาหรือภูมิคุ้มกันให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ในโลก

^{๑๓} World Bank. “Social Indicators of development”. (Online) Available at. <http://www.ciesin.org/IC/wbank/sid-home.html>.๒๐๐๕.

^{๑๔} Hari Srinivas. The Global Development Research Center. www.gdrc.org/hari/

ได้อย่างรู้เท่าทันตลอดจนเคารพในศักดิ์ศรีระหว่างเพื่อนมนุษย์ด้วยกันและตระหนักถึงความสำคัญของการอยู่ร่วมกันกับธรรมชาติอย่างเกื้อกูล ย่อมมีส่วนอย่างสำคัญต่อการพัฒนาที่มีความยั่งยืนได้ในที่สุด

๘. แนวคิดการจัดทำดัชนีชี้วัดเรื่อง “ความสุข” แนวคิดนี้มองว่า “ความสุข” คือความต้องการของมนุษย์ทุกคน ดังนั้น เป้าหมายสุดท้ายของการพัฒนา จึงควรมุ่งตอบสนองความสุขแก่มวลมนุษย์ทั้งหลาย แต่ที่ผ่านมายุทธศาสตร์การพัฒนาส่วนหนึ่งเกิดจากการเลือกปฏิบัติในการเข้าถึงทรัพยากรและขาดการกระจายโอกาสอย่างเท่าเทียม ทำให้เกิดช่องว่างความเหลื่อมล้ำระหว่างคนรวยและคนจนเพิ่มสูงขึ้น ส่งผลให้คนจนจำนวนมากยังคงตกอยู่ในภาวะความทุกข์ยาก ไร้ที่อยู่อาศัยและที่ดินทำกิน รวมถึงปัญหาสังคมอื่นๆ ตามมาอีกมากมาย การสำรวจข้อมูลทางสถิติทางสังคมชี้ชัดว่าการเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจในประเทศพัฒนาอุตสาหกรรม ไม่ได้มีส่วนช่วยการสร้างความเป็นอยู่ที่ดีทางสังคม (Social Well Being) หรือความสุขแต่อย่างใด ในหลายกรณีกลับเป็นตัวสร้างปัญหาเพิ่มมากขึ้น ดังเช่นสังคมในประเทศอเมริกันพบว่า คนมีความทุกข์เพิ่มมากขึ้น อัตราการฆ่าตัวตาย ปัญหาอาชญากรรมและความรุนแรงเพิ่มสูงขึ้นเป็นเท่าตัว ^{๑๕}องค์การสหประชาชาติ (UN) จึงได้ตั้งข้อสังเกตว่า การใช้รายได้เฉลี่ยต่อหัวเพื่อวัดความยากจนนั้น อาจไม่ได้สะท้อนความสุข ความทุกข์ที่แท้จริง เพราะการมีรายได้สูง ส่วนหนึ่งอาจเป็นเพราะมีรายได้จากสินค้าและบริการที่ไม่ได้ก่อให้เกิดความสุขก็ได้ เช่น ค่ารักษาพยาบาล ค่าฟิตร่างกาย ค่าก่อสร้าง ค่าซ่อมแซม อันเกิดจากวินากรรมหรือแม้แต่การบริการตนเองในบ้านที่ถูกนำมาตีราคาเป็นตัวเงิน ก็รวมอยู่ในรายได้ของประเทศทั้งสิ้น ปัญหาอันเกิดจากผลพวงของการพัฒนาที่ขาดความสมดุลนี้จึงไม่สามารถนำพาพัฒนาประเทศสู่ความอยู่ดีมีสุขได้อย่างแท้จริง เป้าหมายแห่งการพัฒนาเพื่อให้ได้มาซึ่ง “ภาวะแห่งความเป็นสุข” หรือ “สุขภาวะ” ของมนุษย์อย่างยั่งยืนจึงต้องพิจารณาองค์ประกอบในมิติต่างๆ อย่างรอบด้านทั้งสุขภาวะทางกาย (Physical Health) สุขภาวะทางจิต (Mental Health) สุขภาวะทางสังคม (Social Health) และสุขภาวะทางจิตวิญญาณ (Spiritual Health)

สมศักดิ์ ชุมหรัศม์ ^{๑๖} ได้กล่าวถึงปัจจัยที่ชี้ถึงความสุข ว่าประกอบด้วยมิติของครอบครัวที่อบอุ่น ชุมชนเข้มแข็ง และเศรษฐกิจพอเพียง ซึ่งจะนำไปสู่สุขภาวะที่ดีทั้งร่างกาย จิตใจ สังคมและปัญญา รวมไปถึงโครงสร้างและกลไกหลักของสังคมที่ส่งผลต่อทิศทางการพัฒนาสมาชิกในสังคมให้มีอุดมการณ์และค่านิยมที่พึงประสงค์เพื่อการอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุข โดยจำแนกระดับของความสุขออกเป็น ๒ ด้าน ได้แก่ ความสุขในระดับบุคคล คือ การมีสุขภาพดีทั้งร่างกาย จิตใจ ปัญญา และสังคม และความสุขในระดับสังคม คือ การพัฒนาสังคมแบบองค์รวมที่ให้ความสำคัญกับการพัฒนามิติสังคม วัฒนธรรม ศาสนา ควบคู่ไปกับการพัฒนาประเทศ โดยเฉพาะความสุขทางด้านจิตใจ (Mental Health) ความสุขในระดับบุคคลนั้น คือ ตัวแปรสำคัญต่อการมีสุขภาพทางกายที่ดี ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาทางการแพทย์ที่กล่าวถึงการมีร่างกายที่แข็งแรง สมบูรณ์เป็นผลสืบเนื่องจากภาวะทางจิตใจและอารมณ์ที่ดี กล่าวคือ ความรู้สึกเครียด วิตกกังวล โกรธแค้น หวาดกลัว การว่างงาน รายได้ ความแตกต่างทางการศึกษา และการถูกแปลกแยกของคนชายขอบในสังคม เป็นต้น ทั้งหมดเป็นปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อจิตใจและอารมณ์ความรู้สึกของบุคคลอันจะก่อให้เกิดโรคร้ายทางกายตามมาได้

มูลนิธิเศรษฐศาสตร์ใหม่ (New Economics Foundation : NEF) ร่วมกับองค์กรเพื่อนโลก (Friend of the Earth) ได้จัดทำดัชนีโลกของความสุข (Happy Planet Index: HPI) ขึ้นในปี ๒๐๐๖ ซึ่งเป็นการวัดผล

^{๑๕} วิทยากร เชียงกูล. จิตวิทยาในการสร้างความสุข. (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สายธาร, ๒๕๔๘).

^{๑๖} สมศักดิ์ ชุมหรัศม์ “ความสุขของคนไทยวัดด้วยอะไร.” ใน วารสารเศรษฐกิจและสังคม ฉบับกรกฎาคม-สิงหาคม (กรุงเทพมหานคร : ๒๕๔๘).

ซึ่งประกอบด้วยปัจจัยต่างๆ นำมาคำนวณในสมการทางคณิตศาสตร์ โดย ๑) ดัชนีความพึงพอใจในชีวิต (Life Satisfaction) และ ๒) ดัชนีความยืนยาวของชีวิต (Life Expectancy) มาเปรียบเทียบกับความต้องการบริโภคทรัพยากรธรรมชาติ ทั้งนี้หากค่าดัชนีโลกแห่งความสุข หรือ HPI ของประเทศใดมีค่าสูงสุดไม่ได้หมายความว่าประเทศที่มีความสุขที่สุดในโลก แต่จะหมายถึงความถึงความสามารถในการจัดสรรทรัพยากรให้เกิดประสิทธิภาพต่อความอยู่ดีมีสุขของมนุษย์ได้อย่างเหมาะสม

ดังนั้น จึงมีแนวคิดการบูรณาการความสุขทั้งในระดับบุคคลและความสุขในระดับสังคม เช่นเดียวกับการรักษาความสมดุลระหว่างความสุขจากภายในและภายนอก กล่าวคือ นอกจากความสุขในระดับบุคคลที่ต้องแสวงหาและสร้างให้ได้มาด้วยตนเองแล้ว ยังต้องประกอบด้วย ความสุขในระดับสังคม ซึ่งเป็นความสุขตามความจำเป็นขั้นพื้นฐานที่ประชาชนพึงจะได้รับตามสิทธิของความเป็นพลเมือง โดยภาครัฐหรือสังคมต้องมีหน้าที่เอื้อประโยชน์ให้เกิดความเสมอภาคและเป็นธรรมอย่างทั่วถึง อาทิ การจัดการด้านสวัสดิการทางสังคม การพัฒนาในมุมมองใหม่โดยวัดความสุขของประชาชนใน ๑๗๘ ประเทศทั่วโลก โดยพิจารณาจากองค์ประกอบหลัก คือ ผลกระทบด้านสิ่งแวดล้อม และประสิทธิภาพการจัดสรรทรัพยากร กับความอยู่ดีมีสุขของมนุษย์ ความมั่นคงในการประกอบอาชีพ และการเข้าถึงแหล่งความรู้ รวมทั้งความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน เป็นต้น โดยเฉพาะระบบการศึกษานั้นจำเป็นต้องส่งเสริมผู้เรียนรู้ให้มีความรู้และคุณธรรมควบคู่กัน คือ มุ่งให้สมาชิกรู้จักการใช้ชีวิตอยู่ ร่วมกันในสังคมอย่างสันติสุขและยั่งยืนโดยเน้นการปลูกฝังเรื่องความรับผิดชอบที่มีต่อสังคมในภาคประชาชนและการช่วยเหลือแบ่งปันในชุมชนและสังคมซึ่งถือเป็น “ทุนทางสังคม” ที่สำคัญในการสร้างความผูกพันไว้วางใจและความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยในการอยู่ร่วมกันได้อย่างผาสุก อันจะย้อนกลับมาสร้าง ความสุขในระดับบุคคล ได้ในที่สุด ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาในหลายประเทศที่พบว่า คนที่มีความสุข คือ คนที่มุ่งทำงานเพื่อครอบครัวและมีส่วนช่วยเหลือสังคม ซึ่งนอกจากจะก่อให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีระหว่างกันแล้วยังลดความขัดแย้งหรือการแข่งขันชิงดีชิงเด่นในสังคมได้ ส่วนปัจจัยองค์ประกอบอื่นๆ เช่นในเรื่องของ อายุ การศึกษา ขนชาติ รายได้ หรือแม้แต่การเป็นผู้ที่ ฉลาดหน้าตาดี นั้นไม่ได้ก่อให้เกิดความแตกต่างในระดับความสุขแต่อย่างใด ตลอดจนความแตกต่างในเรื่องเพศ หรือว่า เพศภาวะ ก็ไม่ได้ถือเป็นอุปสรรคสำคัญต่อการเข้าถึงความสุขของแต่ละคนได้ โดยสรุปไม่ว่าจะอยู่ในภาพลักษณ์ เพศ อายุ สถานะ ระดับการศึกษา การมีงานทำและระดับรายได้หรือชนชั้นใด ก็สามารถเข้าถึงความสุขแท้จริงได้โดยความมั่นคงในการประกอบอาชีพ และการเข้าถึงแหล่งความรู้ รวมทั้งความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน เป็นต้น โดยเฉพาะระบบการศึกษานั้นจำเป็นต้องส่งเสริมผู้เรียนรู้ให้มีความรู้และคุณธรรมควบคู่กัน คือ มุ่งให้สมาชิกรู้จักการใช้ชีวิตอยู่ ร่วมกันในสังคมอย่างสันติสุขและยั่งยืนโดยเน้นการปลูกฝังเรื่องความรับผิดชอบที่มีต่อสังคมในภาคประชาชนและการช่วยเหลือแบ่งปันในชุมชนและสังคมซึ่งถือเป็น “ทุนทางสังคม” ที่สำคัญในการสร้างความผูกพันไว้วางใจและความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยในการอยู่ร่วมกันได้อย่างผาสุก อันจะย้อนกลับมาสร้าง ความสุขในระดับบุคคล ได้ในที่สุด ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาในหลายประเทศที่พบว่า คนที่มีความสุข คือ คนที่มุ่งทำงานเพื่อครอบครัวและมีส่วนช่วยเหลือสังคม ซึ่งนอกจากจะก่อให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีระหว่างกันแล้วยังลดความขัดแย้งหรือการแข่งขันชิงดีชิงเด่นในสังคมได้ ส่วนปัจจัยองค์ประกอบอื่นๆ เช่นในเรื่องของ อายุ การศึกษา ขนชาติ รายได้ หรือแม้แต่การเป็นผู้ที่ ฉลาดหน้าตาดี นั้นไม่ได้ก่อให้เกิดความแตกต่างในระดับความสุขแต่อย่างใด ตลอดจนความแตกต่างในเรื่องเพศ หรือว่า เพศภาวะ ก็ไม่ได้ถือเป็นอุปสรรคสำคัญต่อการเข้าถึงความสุขของแต่ละคนได้ โดยสรุปไม่ว่าจะอยู่ในภาพลักษณ์ เพศ อายุ สถานะ ระดับการศึกษา การมีงานทำและระดับรายได้หรือชนชั้นใด ก็สามารถเข้าถึงความสุขแท้จริงได้โดยไม่ต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบกับใคร ดังนั้น นอกเหนือจากการได้มาซึ่ง “ความสุขภายนอก”

ในรูปแบบต่างๆ ตามสิทธิความเป็นพลเมืองที่รัฐหรือสังคมและชุมชนนั้นพึงจะเอื้อให้เกิดขึ้นแล้วที่สำคัญคือ “ความสุขภายใน” ของแต่ละบุคคลที่พึงจะเรียนรู้และลงมือปฏิบัติเพื่อให้ได้มาด้วยตนเอง โดยไม่ยึดติดหรืออิงอยู่กับวัตถุภายนอกเป็นหลักซึ่งมีความผันผวนเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ก็ย่อมจะสามารถเป็นผู้ค้นพบกับความสุขที่เป็นอิสระได้อย่างแท้จริง ด้วยเพราะไม่มีความสุขใดๆ ยั่งยืนได้หากเราไม่รู้จักสร้างความสุขขึ้นมา จากภายในจิตใจของเราเอง

หลักการสร้างตัวชี้วัดทางสังคม

การสร้างตัวชี้วัดเพื่อวัดผลความสำเร็จทั้ง “ต้นทาง” คือ การเรียนรู้ในกระบวนการทำงานอย่างเป็นขั้นตอน และ “ปลายทาง” คือการวัดผลความสำเร็จของกิจกรรมที่ทำนั้น โดยทั่วไปมุ่งนิยมหลักการทำให้ง่าย สะดวก สั้น กระชับ และตรงไปตรงมาไม่ซับซ้อน (KISS Approach: Keep-It-Simple-Shot-Succinct-Straight forward) มีความสอดคล้องกับสิ่งที่ต้องการวัดและบริบทที่เกี่ยวข้องขององค์กรกระบวนการทำงาน ในทุกขั้นตอน และผลสำเร็จตามจุดมุ่งหมาย โดยมีหลักการในการสร้างตัวชี้วัด คือ

๑) การเลือกใช้ตัวชี้วัดที่เป็นตัวแทนสภาพจริงที่สำคัญเท่านั้น คือ เลือกใช้ตัวชี้วัดที่เหมาะสมกับสภาพการณ์จริงของกระบวนการที่ดำเนินการในขณะนั้น เช่น การประเมินปัจจัยนำเข้า (Input) กระบวนการ (Process) ผลผลิต (Output) และผลลัพธ์ (Outcome) เป็นต้น

๒) การเก็บรวบรวมข้อมูลต้องประหยัดค่าใช้จ่ายให้มากที่สุด โดยดำเนินการวัดผลแบบง่ายประหยัดต่อการใช้จ่ายในขณะดำเนินการ

๓) คำอธิบายตัวชี้วัดจะมีลักษณะเป็นวลี ที่สามารถเข้าใจได้ง่าย บ่งบอกถึงสิ่งที่จะวัดได้อย่างเหมาะสม

๔) ตัวชี้วัดเชิงปริมาณควรเป็นตัวเลขที่คำนวณง่าย คือ สามารถนำมาวัดในเชิงปริมาณและคำนวณเป็นตัวเลขหรือสถิติได้ง่าย

โดยพิจารณาถึงกระบวนการสร้างตัวชี้วัดว่า ควรจะประกอบด้วยปัจจัยต่างๆ เช่น

๑) มีความสอดคล้องกับ วิสัยทัศน์ ภารกิจ และยุทธศาสตร์ขององค์กร

๒) ควรแสดงถึงสิ่งที่มีความสำคัญ ๒ ประการ คือ ตัวชี้วัดที่แสดงถึงผลการดำเนินงานที่สำคัญขององค์กร และตัวชี้วัดที่ใช้วัดกิจกรรมเพื่อป้องกันความผิดพลาดขององค์กร

๓) ประกอบด้วยตัวชี้วัดที่เป็นเหตุและผล (Leading and Lagging Indicators)

๔) ประกอบด้วยมิติหรือมุมมองที่หลากหลาย

๕) ตัวชี้วัดที่สร้างขึ้นจะต้องมีบุคคลหรือหน่วยงานที่รับผิดชอบ

๖) ตัวชี้วัดที่สร้างขึ้นมา ควรเป็นตัวชี้วัดที่องค์กรสามารถควบคุมได้อย่างน้อยร้อยละ ๘๐ ของตัวชี้วัดทั้งหมด

๗) เป็นตัวชี้วัดที่สามารถวัดได้และเป็นที่น่าสนใจของบุคคลทั่วไป

๘) ตัวชี้วัดที่ดีจะต้องไม่ก่อให้เกิดความขัดแย้งภายในองค์กร เป็นต้น

ส่วนกรณีของตัวชี้วัดในระดับชุมชน นอกจากคำนึงถึงหลักการสร้างตัวชี้วัดทั่วไปแล้ว ยังต้องมุ่งยึดหลักการหรือแนวคิดสำคัญที่มุ่งสู่ภาวะชุมชนเป็นสุขได้อย่างยั่งยืน ดังนี้

๑) ความพอเพียง คือ การใช้หลักความพอเพียงในการดำเนินชีวิตทั้งระดับบุคคลและสังคม ไม่ยึดติดกับวัตถุนิยมจนทำให้เบียดเบียนทั้งตนเองและผู้อื่นหรือสร้างปัญหาความขัดแย้งหรือความเดือดร้อนให้แก่สังคม โดยมุ่งเน้นการแบ่งปันและการอยู่ร่วมกันอย่างเกื้อกูลเพื่อความสงบสุขของชุมชนและสังคมในภาพรวม

๒) การมีส่วนร่วมของชุมชน เป็นการใช้กระบวนการมีส่วนร่วมเพื่อเป็นเครื่องมือให้ชุมชนได้เข้ามามีส่วนร่วมรับรู้ปัญหาที่แท้จริง และเกิดความตระหนักในการเป็นเจ้าของปัญหาาร่วมกัน สามารถนำไปสู่การร่วมคิด ร่วมทำ ร่วมแก้ปัญหาและร่วมกันดูแลรักษาผลประโยชน์ของชุมชน ก่อให้เกิดความสุขและความภาคภูมิใจในการเป็นส่วนหนึ่งของการแก้ไขปัญหาและพัฒนาชุมชนตนเอง

๓) การประสานพลังภาคีจากทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้อง การมุ่งเน้นให้เกิด การบูรณาการความร่วมมือด้วยกระบวนการเรียนรู้และการทำงานร่วมกันทั้งในระดับชุมชน ท้องถิ่น และระดับนโยบาย เพื่อช่วยกันเติมเต็มและพัฒนาศักยภาพร่วมกันโดยไม่ปฏิเสธการทำงานของแต่ละฝ่าย

๔) การพัฒนาแบบองค์รวม คือ การรวบรวม “องค์ความรู้” อย่างรอบด้านทั้งภายในและภายนอกชุมชน โดยเฉพาะประสบการณ์การเรียนรู้เดิมของชุมชนที่ได้จากการลงมือปฏิบัติและสังเกตเรียนรู้จากสภาพแวดล้อมรอบตัว รวมทั้งชุดความรู้จากภายนอกที่หลากหลายมาเป็นตัวอย่างประกอบในการทำงานและสร้างมาตรฐานของความสุขของชุมชนร่วมกัน

๕) ความสอดคล้องเหมาะสมกับวิถีชีวิตชุมชน คือการพิจารณาถึงความสัมพันธ์ของลักษณะเนื้องานที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตและสภาพความเป็นจริง รวมถึงความสัมพันธ์ระหว่างคนกับคน ระบบครอบครัว เครือญาติ และสภาพแวดล้อมทางธรรมชาติตลอดจนสิ่งเหนือธรรมชาติ เช่น คุณค่าความเชื่อ ประเพณีและพิธีกรรมหรือเรื่องทางจิตวิญญาณที่มีอยู่ดั้งเดิมในชุมชน เป็นต้น

๖) การครอบคลุมกลุ่มเป้าหมายได้อย่างทั่วถึง คือ การคำนึงถึงความหลากหลายของกลุ่มเป้าหมายทั้งในเรื่องของเพศ วัย อายุ ชาติพันธุ์ ภาษา สถานะทางสังคม วัฒนธรรม เศรษฐกิจและการเมือง ซึ่งในความแตกต่างเหล่านี้ถือเป็นการเปิดโอกาสให้กลุ่มต่างๆ ในชุมชนสามารถเลือกกำหนดตัวชี้วัดความสุขตามเส้นทางของตนเองได้อย่างมีศักดิ์ศรีเท่าเทียมกันและภาคภูมิใจ

๗) ความเป็นพลวัต การกำหนดตัวชี้วัดควรมีการปรับเปลี่ยนและยืดหยุ่นไปตามเงื่อนไข เวลา สถานที่ และบริบทของชุมชนได้ กล่าวคือ ตัวชี้วัดที่ใช้เป็นเกณฑ์มาตรฐานนั้นนอกจากคำนึงถึงความแตกต่างและความหลากหลายของแต่ละชุมชน พร้อมกับการทบทวนและปรับปรุงตัวชี้วัดให้มีความเหมาะสมอยู่เสมอ

๘) ความชัดเจนและความเป็นไปได้ ระดับของ “ตัวชี้วัดความสุข” ของแต่ละโครงการควรมีความชัดเจนและสามารถอยู่ภายใต้เงื่อนไขที่ก่อให้เกิดเป็นจริงได้ ไม่ได้กำหนดขึ้นมาเป็นวิสัยทัศน์ลอย ๆ ในเชิงอุดมการณ์เท่านั้น

๙) ความสามารถในการสื่อความหมายของตัวชี้วัด คือ การให้ความหมายตัวชี้วัดต้องชัดเจนและเป็นที่เข้าใจแก่บุคคลทั่วไปได้ โดยเฉพาะกรณีที่ต้องการนำไปใช้ในเชิงนโยบายนั้นต้องแปลงตัวชี้วัดที่เป็นนามธรรมในเชิงอุดมคติให้เป็นรูปธรรมมากที่สุด เช่น ความพึงพอใจของประชาชน ความเสมอภาค และสิทธิเสรีภาพ โดยอาจใช้ข้อมูลเชิงปริมาณควบคู่กับการอธิบายหรือการใช้เหตุผลประกอบ

๑๐) ความสัมพันธ์เชื่อมโยงระหว่างตนเอง ครอบครัวและชุมชน รวมถึงความสัมพันธ์กับธรรมชาติแวดล้อมที่ต้องพึ่งพาเกื้อกูลระหว่างกันทั้งในแนวราบและแนวตั้ง พร้อมทั้งสามารถขยายผลการเรียนรู้นำไปเผยแพร่และสะท้อนเป็นบทเรียนให้กับสังคมอื่น ตลอดจนเชื่อมโยงไปสู่ระดับนโยบายให้เอื้อประโยชน์ต่อการเสริมสร้างและพัฒนาศักยภาพชุมชนต่อไปได้

๑๑) การมีความศรัทธา ความเชื่อมั่นต่อเป้าหมาย การทำงานด้วยแนวคิดที่มุ่งมั่นแน่วแน่และต่อเนื่องสม่ำเสมอในการแข่งขันกับตนเองอยู่ตลอดเวลา เพื่อพัฒนาศักยภาพของตนเองให้มุ่งสู่ความสำเร็จ โดยอาศัยตัวชี้วัดเป็นเครื่องมือสร้างการเรียนรู้และเป็นแรงจูงใจในการทำงานให้บรรลุสำเร็จได้อย่างไม่ทอดทิ้ง

๑๒) การใช้ภาษาที่ง่าย ไม่ซับซ้อน สามารถสื่อสารให้เป็นภาษาที่เข้าใจได้ง่าย เช่น คำว่า “ตัวชี้วัด” เป็นภาษาทางวิชาการ จึงอาจปรับใช้ตามความเหมาะสม เช่น การสื่อให้ชาวบ้านรู้ว่า

ตนเองมีปัญหาอะไร มีทุนอะไรบ้างในชุมชน และจะนำสิ่งมีอยู่นั้นมาแก้ปัญหาหรือเปลี่ยนแปลงสิ่งที่เป็นอยู่ให้ดีขึ้นอย่างไรแนวคิดการสร้างตัวชี้วัดทางสังคมดังกล่าวได้ถูกนำมาเป็นส่วนหนึ่งของการสร้างตัวชี้วัดความสุขซึ่งเป็นมิติของการพัฒนาทางจิตใจและกายภาพเข้าด้วยกัน ไม่เว้นแต่หลักการทางศาสนาที่ถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของการพัฒนาสังคม

๓.๒ แนวคิดและการประยุกต์ใช้ตัวชี้วัดความสุขกับการพัฒนาประเทศ

ปัจจุบันหลายประเทศได้นำแนวคิดเรื่อง “ความสุข” มาเป็นกรอบคิดในการพัฒนาประเทศ โดยมีการกำหนดดัชนีชี้วัดความสุขขึ้นมาเพื่อบ่งบอกว่า ความสุข คือ เป้าหมายสุดท้ายของการพัฒนาที่ประเทศและผู้คนจะไปถึง ความสุขเป็นสิ่งที่มนุษย์ต้องการแสวงหา การพัฒนาในมิติต่างๆ จึงมุ่งเน้นการตอบสนองความสุขแก่มวลมนุษย์ องค์การสหประชาชาติ (UN) ได้ตั้งข้อสังเกตว่า การใช้รายได้เฉลี่ยต่อหัวเพื่อวัดความยากจนนั้น อาจไม่ได้สะท้อนความสุข ความทุกข์ที่แท้จริง เพราะการมีรายได้สูง ส่วนหนึ่งอาจเป็นเพราะมีรายได้จากสินค้าและบริการที่ไม่ได้ก่อให้เกิดความสุขก็ได้ เช่น ค่ารักษาพยาบาล ค่าฟ้องร้องหรือแม้แต่การบริการตนเองในบ้านที่ถูกนำมาตีราคาเป็นตัวเงิน ก็รวมอยู่ในรายได้ของประเทศทั้งสิ้น ปัญหาอันเกิดจากผลพวงของการพัฒนาที่ขาดความสมดุลนี้จึงไม่สามารถนำพาพัฒนาประเทศสู่ความอยู่ดีมีสุขได้อย่างแท้จริง เป้าหมายแห่งการพัฒนาเพื่อให้ได้มาซึ่ง “ภาวะแห่งความเป็นสุข” หรือ “สุขภาวะ” ของมนุษย์อย่างยั่งยืน จึงต้องพิจารณาองค์ประกอบในมิติต่างๆ อย่างรอบด้านทั้งสุขภาวะทางกาย จิต ปัญญา และสังคม

เมื่อกล่าวถึงประเทศที่นำแนวคิดเรื่องความสุขมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาประเทศ หลายคนจะนึกถึงประเทศภูฏาน ซึ่งเป็นประเทศที่ได้จัดทำดัชนีความสุขมวลรวมประชาชาติ(Gross National Happiness : GNH) มาเป็นแนวทางหลักในการพัฒนาประเทศ หลังจากที่สมเด็จพระราชาธิบดี Jigme Singye Wangchuck กษัตริย์แห่งประเทศภูฏานได้แสดงพระราชประสงค์ที่จะให้ภูฏานได้ใช้หลักแห่งความสุข^{๑๓} จากการศึกษาพระองค์ได้แนวคิดจากพระพุทธศาสนา วัฒนธรรมของภูฏานและข้อชี้แนะขององค์ดาไล ลามะ ที่มองว่า ความสุขในเชิง Happiness เป็นความสุขที่สัมพันธ์กับความรู้สึกทางจิต (Mind) และใจ (Heart) มีลักษณะสงบและดำรงอยู่ที่ยาวนาน และความรู้สึกบรมสุข คือ ภาวะแห่งการปล่อยวาง (Stage of liberation) ที่ปราศจากความรู้สึกทุกข์ทรมาน (Suffering) ซึ่งแตกต่างไปจาก ความสุขเชิงหฤธรรม (Pleasure) ที่มักติดอยู่ในรูป สลกลิ่น เสียง ที่แปรเปลี่ยนอย่างรวดเร็วทุกขณะจึงไม่ถือว่าเป็นความสุขที่แท้จริง (Authentic Happiness) เพราะเป็นแต่เพียงความสำราญชั่วคราวที่ตั้งอยู่ไม่นานต้องอาศัยการพึ่งพิงวัตถุหรือเงื่อนไขจากปัจจัยภายนอกอยู่ตลอดเวลา ซึ่งหากไม่สามารถรู้เท่าทันตามสภาวะความเป็นจริงเหล่านั้นก็ย่อมไม่สามารถหลุดพ้นจากความต้องการที่กระตุ้นเร้าอย่างไม่มีที่สิ้นสุดได้^{๑๔} โดยหากโชคไม่เอื้ออำนวยหรือไม่เป็นดังที่คาดหวังก็ทำให้ต้องประสบกับความทุกข์ร้อนใจมากน้อยแตกต่างกันไป โดยไม่สามารถเรียนรู้ในการที่จะสร้างภาวะความสุขจาก “ความพอเพียง” ได้

^{๑๓} Karma Ura and Karma Galay. Edited. *Gross National Happiness and Development*. (Thimphu Bhutan, The Centre for Bhutan Studies, 2004). pp. 1-12.

^{๑๔} HH Dalai Lama and Howard C. Cutler. *The Art of Happiness A Handbook for Living*. London NW1 UK. Printed and Bound, Euston,1998). pp. 3-9.

แนวคิดการพัฒนาบนพื้นฐานความสุขของประเทศภูฏานดังกล่าว ได้รับการสนับสนุนจากโครงการพัฒนาแห่งสหประชาชาติ (UNDP) ที่ได้ร่วมกำหนดนโยบายการพัฒนาอันตั้งอยู่บนหลักการสำคัญ ๔ ประการ คือ ๑) ส่งเสริมการรักษาระดับการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมให้สม่ำเสมอโดยพื้นฐานของการแบ่งสรรทรัพยากรให้เท่าเทียมและยุติธรรม ๒) คุ้มครองดูแลทรัพยากรธรรมชาติ ๓) ส่งเสริมการพัฒนาด้านวัฒนธรรม และ ๔) สถาปนาเส้นทางการปกครองประเทศอันดีงาม

โดยได้กำหนดเกณฑ์เพื่อใช้วัดความสุข คือ การพัฒนามนุษย์ การอนุรักษ์วัฒนธรรม การอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม การพัฒนาที่สมดุลและเป็นธรรมและการมีธรรมาภิบาลที่ดี^{๑๙} การสร้างเกณฑ์ชี้วัดความสุขของประเทศภูฏานจึงเป็นการสร้างความสมดุลระหว่างวัตถุนิยม (materialism) และจิตวิญญาณ (spiritualism) โดยเน้นการใช้ประโยชน์จากวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีอย่างมีสติ อีกทั้งยังเป็นตัวชี้วัดที่ครอบคลุมการบูรณาการที่รอบด้าน โดยเป็นทั้งการพัฒนาด้านเศรษฐกิจ การอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม การส่งเสริมวัฒนธรรม และการสร้างธรรมาภิบาลรวมเข้าด้วยกัน โดยมีหลักฐานคิดจากหลักการทางพระพุทธศาสนา คือ ทางสายกลาง ความพอดี พอเพียง ดังนั้น ในที่นี้จะกล่าวถึงแนวคิดและการประยุกต์ใช้ตัวชี้วัดความสุขของประเทศภูฏานและของประเทศไทยที่ได้มีการบูรณาการหลักการต่างๆ เข้าด้วยกันเพื่อสร้างมาตรฐานของการพัฒนาที่จะก่อให้เกิดความสุขของประชาชน ดังนี้

๓.๒.๑ แนวคิดและการประยุกต์ใช้ตัวชี้วัดความสุขของประเทศภูฏาน

ภูฏาน เป็นประเทศแรกที่ได้ริเริ่มจัดทำดัชนีความสุขมวลรวมประชาชาติ (Gross National Happiness : GNH) มาเป็นแนวทางหลักในการพัฒนาประเทศ โดยสมเด็จพระราชาธิบดี Jigme Singye Wangchuck กษัตริย์แห่งประเทศภูฏาน ได้แสดงพระราชประสงค์ที่จะให้ภูฏานได้ใช้หลักแห่งความสุขตามแนวพระพุทธศาสนา วัฒนธรรมของภูฏาน และข้อชี้แนะของบุคคลและองค์กรในระดับนานาชาติ เช่น องค์การโล ลามะ และสหประชาชาติ เป็นต้น^{๒๐} แนวคิดเรื่องความสุขมวลรวมประชาชาติ เป็นการมองการพัฒนาประเทศที่ไม่ได้เน้นตัวเลขในการเติบโตทางเศรษฐกิจ (Gross Domestic Product, GDP) แต่เน้นมุมมองเรื่อง “ความสุข” ที่แท้จริงของสังคมเป็นหลัก โดยเป็นความสุขที่สัมพันธ์กับการพัฒนาทางกายภาพและความรู้สึกทางจิตใจ สติปัญญา และรากฐานทางวัฒนธรรม แนวคิดการพัฒนาบนพื้นฐานความสุขของประเทศภูฏานดังกล่าว ได้รับการสนับสนุนจากโครงการพัฒนาแห่งสหประชาชาติ (UNDP) ที่ได้ร่วมกำหนดนโยบายการพัฒนาอันตั้งอยู่บนหลักการสำคัญ ๔ ประการ คือ ส่งเสริมการรักษาระดับการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมให้สม่ำเสมอโดยพื้นฐานของการแบ่งสรรทรัพยากรให้เท่าเทียมและยุติธรรม การคุ้มครองดูแลทรัพยากรธรรมชาติ การส่งเสริมการพัฒนาด้านวัฒนธรรม (อันมีรากฐานมาจากพระพุทธศาสนา) และการสถาปนาเส้นทางการปกครองประเทศอันดีงาม ซึ่งแนวคิด GNH กำลังได้รับความสนใจจากนักวิชาการและนักกิจกรรมทางสังคมในหลายๆ ประเทศ เนื่องจากเล็งเห็นว่าการพัฒนาทางเศรษฐกิจที่มี GDP (ผลิตภัณฑ์มวลรวมภายในประเทศ) เป็นเกณฑ์นั้นมักนำมาซึ่งผลกระทบในทางลบมากขึ้นทุกทีความคิด GNH นั้นคำนึงถึงความเป็นองค์รวมด้วยการพิจารณา ^{๒๑}

๑) การพัฒนาเศรษฐกิจสังคมอย่างยั่งยืนและเสมอภาค โดยยึดแนวทางสายกลาง ไม่เร่งรีบพัฒนาทางเศรษฐกิจด้วยทุนทางนิเวศและสังคมในระยะสั้น หากจัดสมดุลระหว่างตัวเลข พหุติกรรมการบริโภคและ

^{๑๙} เจษณี สุขจิรัตติกาล (แปล). *ความสุขมวลรวมประชาชาติ*. (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สวนเงินมีมา, ๒๕๔๗). หน้า ๑๒๖.

^{๒๐} The Centre for Bhutan Studies. *Rethinking Development*. Proceeding of Second International Conference on Gross National Happiness, (Thimphu Bhutan, Printed at Phama Printing & Publisher. 2007). pp. 3-12.

คุณค่าด้านจิตใจไปพร้อมๆ กัน เพื่อให้การพัฒนาเศรษฐกิจเป็นไปอย่างยั่งยืนและเสมอภาค บนพื้นฐานของสังคมที่เคารพประชาชนและวัฒนธรรมของตนเอง

๒) การอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ เพื่อให้เป็นหลักประกันที่ว่า การพัฒนาใดๆ ไม่ว่าจะมาจากรัฐบาล หรือภาคเอกชน หรือประเพณีท้องถิ่น หรือจากปัจเจกบุคคล จะต้องไม่ทำลายความสมดุลระหว่างมนุษย์กับธรรมชาติ ด้วยตระหนักว่าทรัพยากรธรรมชาติอาจหมดลงได้ในวันหนึ่ง เราทุกคนจำเป็นต้องบำรุงเลี้ยงและปกป้องโลกในฐานะ “บ้านของเราทุกคน”

๓) การรักษาและส่งเสริมคุณค่าทางวัฒนธรรม มรดกทางวัฒนธรรมเป็นสิ่งสำคัญยิ่งในสังคมทุกยุคสมัย เพราะคุณค่าของมนุษย์ เช่น ความเมตตา กรุณา ความมีน้ำใจ ความอ่อนโยน ความเสียสละ ความอ่อนน้อมถ่อมตน การรู้จักให้อภัย การรักษาเกียรติและศักดิ์ศรีของตนเอง เป็นต้น กำลังถูกกัดกร่อนจากโลกจริตหรือความโลภ อันเนื่องมาจากลัทธิบริโภคนิยมที่กำลังครอบงำโลกในขณะนี้ อันที่จริงแล้วคุณค่ามนุษย์ดังกล่าว เป็นองค์ประกอบสำคัญที่ช่วยให้สังคมมีความหมาย มีความเอื้ออาทรต่อกัน และทำให้สังคมสามารถดำรงอยู่ร่วมกันได้อย่างสันติ

๔) การส่งเสริมการปกครองที่ดีหรือมีธรรมาภิบาล (Good Governance) หลักการบริหารจัดการที่ดีเป็นเงื่อนไขสำคัญในการนำพาประชาชนไปสู่ความสุขมวลรวมประชาชาติ ประเทศทั้งหลายในโลกจะโดยเต็มใจหรือไม่ก็ตามกำลังถูกแรงกดดันทั้งจากประชาชนท้องถิ่นและชุมชนระหว่างประเทศให้เข้าสู่การปกครองแบบประชาธิปไตยหรือการมีธรรมาภิบาลเพื่อการปกครองที่ดี โดยกฎหมายได้กำหนดเกณฑ์เพื่อใช้วัดความสุขจาก ๔ หลักการข้างมาเป็นองค์ประกอบหลักของการสร้างดัชนีความสุขซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อวัดผลกระทบใน ๔ ด้าน คือ

๑) **ด้านสุขภาพ (Health Impact)** โดยพิจารณาจากคนที่มีความสุขทั้งกาย จิตใจ มีแนวโน้มที่จะมีอายุยืน

๒) **ด้านวิสาหกิจ (Enterprise Impact)** การพัฒนาบุคคลสนับสนุนให้เกิดการพัฒนาเศรษฐกิจบนฐานของความคิดสร้างสรรค์

๓) **ด้านความเป็นพลเมือง (Citizen Impact)** ความสุขจะทำให้เกิดความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เกิดการปฏิบัติที่เห็นแก่ประโยชน์ของผู้อื่นรวมถึงการมีมิตรไมตรีต่อกัน

๔) **ด้านความสัมพันธ์ระหว่างคนกับสิ่งแวดล้อม (Ecological Impact)** มุ่งพัฒนาคนที่มีความพึงพอใจกับสิ่งที่ตนเองมีอยู่จะมีแรงขับเคลื่อนความต้องการน้อย รวมทั้งจะทำให้ความสำคัญกับการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม แทนการบริโภคที่เพิ่มขึ้น ^{๒๒}

^{๒๑} เสรี พงศพิศ. “อยู่เย็นเป็นสุข (๑) ความสุขมวลรวมประชาชาติ.” ใน **มติชนสุดสัปดาห์**. ฉบับวันที่ ๑๗-๓๓ มิถุนายน ๒๕๔๘) หน้า ๓๐.

^{๒๒} Matthiieu Ricard. **Happiness**. (Landon : Little Brown and Company, 2007) pp. 23-30.

การสร้างเกณฑ์ชี้วัดความสุขของประเทศภูฏานจึงเป็นการสร้างความสมดุลระหว่างวัตถุนิยม (materialism) และจิตวิญญาณ (spiritualism) โดยเน้นการใช้ประโยชน์จากวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีอย่างมีสติ อีกทั้งยังเป็นตัวชี้วัดที่ครอบคลุมการบูรณาการอย่างรอบด้าน โดยเป็นการพัฒนาด้านเศรษฐกิจ การอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม การส่งเสริมวัฒนธรรม และธรรมาภิบาลรวมเข้าด้วยกัน โดยมีหลักฐานคิดจากหลักการทางพระพุทธศาสนา คือ ทางสายกลาง ความพอดี พอเพียง ^{๒๓}

หลักการทั้ง ๔ ประการของภูฏานดังกล่าว เป็นต้นกำเนิดของแนวคิดในการสร้างตัวชี้วัดความสุขของประเทศ (GNH) โดยมีพระราชอาชิตจีมีทรวงเป็นผู้นำวิสัยทัศน์ไปสู่การขับเคลื่อนในสังคมภูฏาน ซึ่งพระองค์ทรงตรัสไว้ว่า “ความสุขมวลรวมประชาชาติสำคัญกว่าผลิตภัณฑ์มวลรวมภายในประเทศ” ทั้งนี้เพื่อแสดงจุดยืนของประเทศเล็กในหุบเขาหิมาลัยที่มีถูกจัดอันดับเป็นประเทศ “ยากจน” ในสายตาของนักพัฒนาชาวตะวันตก

หลักการสร้างตัวชี้วัดความสุขของภูฏาน คือ ที่มุ่งไปสู่การพัฒนาที่สมดุลทั้งด้านการพัฒนา เศรษฐกิจ การอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม การส่งเสริมวัฒนธรรม และธรรมาภิบาล ประเทศภูฏานได้ นำแนวคิดเรื่อง “สัตว์สัญลักษณ์ทั้ง ๔ คือ เสือ สิงโตหิมะ ครุฑ และมังกร” มาเสริมสร้างให้เกิดความเข้าใจต่อกระบวนการสร้างตัวชี้วัดความสุขของประชาชนในประเทศ โดยอธิบายสัญลักษณ์ในมิติของความเชื่อ รากฐานทางวัฒนธรรม และกระบวนการที่เกี่ยวข้อง ^{๒๔} ดังนี้

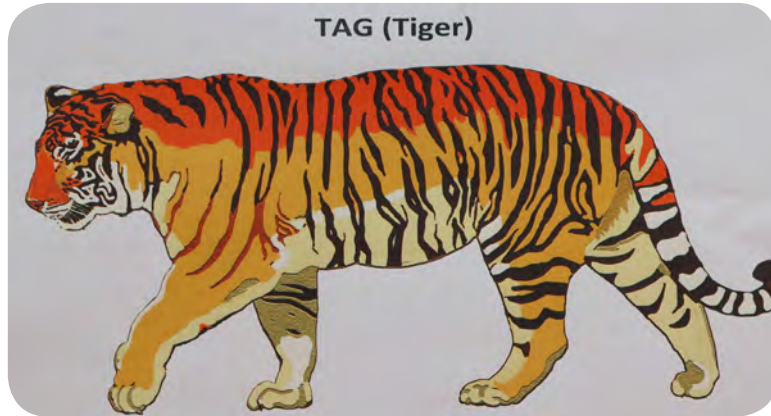


๑) เสือ (Tiger) หมายถึง การอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ เป็นการพัฒนาและอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมอย่างยั่งยืนเปรียบเสมือนเสือที่มีการก้าวอย่างสุขุมและมีสติไปทั่วทั้งป่า เสือจึงเป็นสัญลักษณ์ของสมาธิ ความมีจิตจดจ่อ ความสงบ และความอ่อนน้อมต่อสภาพแวดล้อมและถิ่นที่อยู่ ซึ่งสามารถโยงเข้ากับเสาหลักแห่งตัวชี้วัดเพื่อความยั่งยืนและความสุข คือ สิ่งแวดล้อม หนึ่งในสี่เสาหลักแห่งความสุขของ GNH ถ้ามุขยมีจิตใจที่เอาใจใส่ ต่อสิ่งแวดล้อมและต่อโลก

^{๒๓} เสรี พงศพิศ. “อยู่เย็นเป็นสุข (๑) ความสุขมวลรวมประชาชาติ.” ใน มติชนสุดสัปดาห์. ฉบับวันที่ ๑๗-๓๓ มิถุนายน ๒๕๔๘) น. ๓๐.

^{๒๔} คำบรรยายเกี่ยวกับสัญลักษณ์ของตัวชี้วัดความสุขของ Dr. Ronald Tashi Colman ณ Royal Institute

ได้เช่นเดียวกับเสือมนุษย์ก็คงไม่ใช่ทรัพยากรอย่างมากมายดั่งที่กระบวนการพัฒนาในประเทศต่างๆ กำลังดำเนินการอยู่ทุกวันนี้ ซึ่งหลายประเทศได้ใช้ทรัพยากรหมดไปอย่างรวดเร็วกว่าการที่ธรรมชาติจะสร้างสรรค์ทรัพยากรขึ้นมาโดยเฉลี่ยถึงร้อยละ ๖๐ รวมถึงการทำลายทรัพยากรธรรมชาติในรูปแบบอื่นๆ เช่น การปลดปล่อยแก๊สเรือนกระจก การสร้างมลภาวะ เป็นต้น สิ่งนี้เป็นขั้นแรกของการสร้างสังคมแห่งการรู้แจ้ง มนุษย์เราไม่สามารถสร้างสังคมที่ดีได้โดยปราศจากการเอาใจใส่ “โลก” ของเราก่อน ในทางทิศทางเดียวกัน มนุษย์เราไม่สามารถสร้าง “การเดินทางของปัจเจก” ขึ้นมาได้^{๒๕} หากปราศจากการเอาใจใส่และการมีสมาธิหรือจิตใจที่ไม่สงบ ก็เหมือนกับลิงที่โตโหนไปตามต้นไม้คำนึงถึงแต่ตัวเองและความสุขของตนเองโดยไม่มองว่า ได้สร้างความรำคาญให้ใครมากเท่าไร ดังนั้น ขั้นแรกของการมีสมาธิ คือ การควบคุมลึงตัวนั้นให้ได้ดึงกลับมาอยู่กับตัวเราให้อยู่นิ่ง หรือจดจ่อกับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง (เช่น ลมหายใจเข้า-ออก ของตัวเราเอง) กล่าวคือ พยายามดึงจิตที่โลดแล่นไปตามกระแสแห่งกิเลสตัณหาให้กลับมาอยู่กับตัวเองให้ได้ หากมนุษย์เรามีความเอาใจใส่และมีสมาธิต่อตนเองและสิ่งต่างๆ แล้ว มนุษย์เราก็จะเริ่มมีความอ่อนน้อมถ่อมตนและความพอประมาณ ทำให้รู้ตัวว่า มนุษย์เรามีใช้ศูนย์กลางของโลก มนุษย์ต้องเคารพต่อสิ่งมีชีวิตอื่นๆ เคารพต่อธรรมชาติ (ผืนดิน ผืนป่า แม่น้ำ ภูเขา และอื่นๆ) มนุษย์เราในยุคปัจจุบันมีอัตตามากเกินไป ควรลดอัตตานั้นลง เพื่อความสงบสุขทั้งภายในจิตใจของเราและความสุขของสังคมที่เราอาศัยอยู่ มนุษย์สามารถพัฒนาคุณสมบัติแห่งความอ่อนน้อมถ่อมตนนี้ได้อย่างง่ายๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น การเก็บขยะทุกวัน วันละชิ้น การลดการใช้พลาสติก ด้วยการนำถุงผ้าของตัวเองไปเวลาไปซื้อของ การปลูกต้นไม้คนละต้น ซึ่งทั้งหมดเป็นหนทางในการแสดงความอ่อนน้อมถ่อมตนต่อธรรมชาติทั้งนั้น นั่นแสดงให้เห็นว่า ทุกคนก็สามารถที่จะช่วยเหลือหรือรักษโลกใบนี้ได้ด้วยการเอาใจใส่อย่างจริงจังต่อสภาพแวดล้อมรอบตัวเรา



^{๒๕} Ashok Chopra. Edited. Golden Cloud Silver Living Lessons From The Masters on Happiness & Longevity. (Haryana India : Hey House India, 2012).pp.25-30.

๒. สิงโตหิมะ (Snow-lion) หมายถึง การรักษาและส่งเสริมคุณค่าทางวัฒนธรรม แนวคิดสำคัญของการได้พบพานความสุข คือ มนุษย์สามารถมีความสุขได้ท่ามกลางธรรมชาติและวัฒนธรรมที่มีอยู่รอบตัวมนุษย์ แม้ว่าทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมจะเป็นสิ่งที่สำคัญต่อการดำรงอยู่ของมนุษย์แต่มนุษย์ก็สามารถแสดงถึงความเป็นตัวตนและมีความสุขภายใต้ธรรมชาติและวัฒนธรรมได้ ดังนั้น เสาแห่งวัฒนธรรมของ GNH จึงมีความเกี่ยวข้องกับสังคมและความสุขของมนุษย์ ที่หมายรวมถึงศิลปะ วิทยาการ การดนตรี วัฒนธรรม ประเพณีที่สืบทอดต่อกันมาหลายยุคหลายสมัยและผ่านการพัฒนาอย่างต่อเนื่องซึ่งทุกอย่างที่มีอยู่แสดงถึงการความเป็นตัวตนหรืออัตลักษณ์ของปัจเจกบุคคลและกลุ่มหรือสังคมโดยมี “ความสุข” เป็นพื้นฐาน ความปิติ ยินดี และเสาแห่งวัฒนธรรมของสังคมจึงมีความเกี่ยวข้องกับระดับที่สองของจิตใจหรือสมาธิ (สิงโตหิมะ เป็นสัญลักษณ์ของความสุข ความปิติ ยินดี ความสดชื่น ความกระตือรือร้น และความมีพลัง) จากขั้นที่หนึ่งคือ ธรรมชาติ มนุษย์เราสามารถดึงจิตใจที่โลดแล่นกลับมาหาตัวเราได้แล้ว จากนั้นมนุษย์เราก็จะต้องใช้จิตนั้นในการสร้าง “การค้นหา” เพื่อทำความเข้าใจต่อสรรพสิ่งอย่างถ่องแท้ มองเห็นและสำรวจอย่างลึกซึ้งถึงที่มาและที่ไปขององค์ประกอบต่างๆ อย่างในทุกมุมมอง (ทั้งตนเอง ผู้คน สัตว์ พืช และสรรพสิ่ง) จนกว่ามนุษย์เราจะสามารถเข้าถึงความเป็นจริงของเราและของโลก เมื่อมนุษย์เราสามารถสร้าง “การค้นหา” ของจิตใจเราเองได้แล้ว ย่อมที่จะควบคุมตัวเองได้มากขึ้น เพราะเรารู้ถึงที่มาและที่ไปของความทุกข์และความสุข ทำให้สามารถปล่อยวางได้ และสามารถพัฒนาคุณสมบัติแห่งความปลื้มปิตินี้ได้อย่างไรต่อเนื่อง โดยการพิจารณาสิ่งต่างๆ อย่างแยกกาย ตัวเราต้องไม่หุนหันพลันแล่น ไม่ต้องตอบสนองต่อ สิ่งเร้าต่างๆ ที่เข้ามาอย่างสุดกำลัง ไม่ว่าจะเป็นการยั่วโยกในกาม กิเลส หรือการว่าร้าย นินทา ชมชู้ หรือการทำร้ายด้วยคำพูดต่างๆ มนุษย์เราต้องไม่ทำร้ายคนที่เข้ามาทำร้ายเรากลับ ไม่ว่าจะด้วยกริยา วาจา หรือจิตใจ จำเป็นต้องมีการไตร่ตรองอย่างลึกซึ้ง ไม่มีความอิจฉาริษยาต่อผู้คนที่มั่งคั่งหรืออากาบางอย่างมากกว่าตัวเรา ทุกปัจเจกบุคคลและทุกสังคมสามารถดำเนินการได้โดยง่ายเพราะสิ่งเหล่านั้นอยู่ในเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของเรา และมีเพื่อทดสอบตัวเองกับการหวนไหวต่อสรรพสิ่งที่เข้ามาในชีวิตของทุกคนตลอดเวลา



๓. **ครุฑ (Garuda)** หมายถึง การพัฒนาเศรษฐกิจสังคมอย่างยั่งยืนและเสมอภาค ครุฑ นั้นถือว่าเป็นราชาแห่งนกทั้งปวง ตามความเชื่อ ครุฑเกิดมาเป็นร่างโตเต็มวัยตั้งแต่ออกจากไข่ไม่เคยมีช่วงชีวิตที่อ่อนแอ บินบนฟ้าได้อย่างไร้ขีดจำกัด เป็นสิ่งมีชีวิตที่มีทุกอย่างพร้อมบริบูรณ์ ไม่ต้องการสิ่งใดเพิ่มเติม มีความพึงพอใจในตัวตนและศักยภาพของตนเอง ครุฑเป็นเสมือนเสาแห่งเศรษฐกิจของ GNH ที่เน้น



การเติบโตอย่างมั่นคงและยั่งยืน ซึ่งต่างไปจากระบบเศรษฐกิจในยุคปัจจุบันที่เน้นหนักไปกับการแสวงหาการเติบโตทางเศรษฐกิจ มิใช่ความพอเพียง และความพึงพอใจในสิ่งที่ตนมี (อันเป็นคุณสมบัติของครุฑ) สื่อสารมวลชน เช่น สื่อโทรทัศน์และอินเทอร์เน็ต ในสังคมปัจจุบัน ทำให้คนเรามีความอยากได้อยากมีมากขึ้น ดังนั้นจึงต้องแสวงหาเงินตราเพื่อมาเติมเต็มความต้องการเหล่านั้น และย้อมนำไปสู่การแข่งขันด้านวัตถุระหว่างบุคคลกลายเป็นวงเวียนไม่จบไม่สิ้น หากมนุษย์เราลองปรับเปลี่ยนมุมมองให้เป็นเช่นเดียวกับครุฑแล้ว อัตราการเติบโตทางเศรษฐกิจก็จะไม่ใช่สิ่งสำคัญอีกต่อไป ทุกคนจะมองว่า ใครขาดปัจจัยอะไร ใครมีปัจจัยอะไรมากเกินไป



และเราก็จะคิดคำนึงถึงการจัดแบ่งปันปัจจัยเหล่านี้อย่างเท่าเทียมและเป็นธรรมมากที่สุด เพราะมนุษย์เราสามารถมองโลกได้ด้วยวิสัยทัศน์ที่กว้างขึ้น ศูนย์กลางของสรรพสิ่งมิใช่ตัวตนของเราเพียงเท่านั้น หากแต่เป็นของทุกคนที่จะมองต่อสรรพสิ่งแบบองค์รวม ดังเช่น การมองไปที่ชวานากลุ่มหนึ่งว่าความร่ำรวยไม่จำเป็นที่จะต้องอยู่ในรูปเงินตราหรือทรัพย์สินสมบัติเสมอไป ความร่ำรวยในมุมมองตามแนวคิดของ GNH คือการที่ทุกคน เพียง

พอในแต่ละวัน คนที่ต้องทำงานหามรุ่งหามค่ำเพื่อแลกกับผลตอบแทนจำนวนมาก จนไม่สามารถทานอาหารให้ตรงเวลาได้ บุคคลผู้นั้นถือว่า ไม่ได้มีความร่ำรวยหรือมีความสุขเลย^{๒๖}

๔. **มังกร (Dragon)** หมายถึง การส่งเสริมการปกครองที่ดีหรือมีธรรมาภิบาล (Good Governance) มังกรเป็นสัญลักษณ์แห่งปัญญา เปรียบเสมือนได้กับเสาแห่งธรรมาภิบาลของ GNH ภาพลักษณ์ของมังกรคือ “ความคาดเดาได้” “มังกรบินบนท้องฟ้าในฤดูร้อน จำศีลใต้ดินในฤดูหนาว ตื่นขึ้นมาในฤดูใบไม้ผลิ สร้างฟ้าผ่าในช่วงเวลาแห่งพายุ” ซึ่งหมายความว่า มังกร คือ ความคาดเดาได้ที่อยู่ในสิ่งที่คาดเดาไม่ได้ หากเปรียบเทียบสัญลักษณ์แห่งมังกรกับ สมานินศาสนาพุทธ ก็คงเปรียบได้กับสมานิในระดับการบรรลุหรือรู้แจ้งอย่างสมบูรณ์” ซึ่งเป็นขั้นที่มากกว่าการบำเพ็ญสมานิโดยทั่วไป มังกร

^{๒๖} คำบรรยายเกี่ยวกับสัญลักษณ์ของตัวชีวิตความสุขของ Dr. Ronald Tashi Colman ณ Royal Institute Management, Thimphu City Phutan. (สนทนากลุ่มกับผู้วิจัย, วันที่ ๑๘ ก.ค. ๒๕๕๖)

เข้าใจถึงความไม่เที่ยงของสรรพสิ่ง รู้ว่าไม่มีสิ่งใดเป็นไปตามที่ต้องการเสียทั้งหมด เข้าใจถึงความไม่สมบูรณ์ในแต่ละปัจเจกบุคคล และความไม่สมบูรณ์ในแต่ละสังคม รู้ว่าต้องทำอะไรเพื่อช่วยเหลือบุคคลและสังคมนั้นๆ ซึ่งเป็นคุณสมบัติที่ตรงกับการมีธรรมมาภิบาล กล่าวคือ มนุษย์เราต้องเข้าใจว่าทั้งคนและสังคมมีความไม่เที่ยง มีความแตกต่างกันทั้งโดยพื้นฐานและโดยความต้องการ ดังนั้น จึงต้องกำหนดใช้มาตรการที่แตกต่างในการรับมือและการแก้ปัญหา การใช้อำนาจขององค์กรและหรือสังคมนั้นให้เป็นเสมือนมังกรที่ปรากฏต่อเมื่อจะใช้พลังแห่งอำนาจเพื่อความรู้อย่าง

สัตว์สัญลักษณ์ทั้ง ๔ ดังกล่าว แสดงถึง “คุณสมบัติ” ที่จำเป็นในการสร้างสังคมแห่งการรู้แจ้งเพื่อประโยชน์และความสุขของปัจเจกบุคคลและสังคม รวมถึงความยั่งยืนของสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติและศาสนสถานแห่งวัฒนธรรมประเพณีที่มีคุณค่าในฐานะตัวตนของมนุษย์และสังคม สัตว์สัญลักษณ์เป็นเสมือน ๔ เสาหลักแห่ง GNH หรือตัวชี้วัดความสุขที่ภูฏานนำมาเป็นแนวคิด หลักการของการสร้างตัวชี้วัดความสุขในสังคมภูฏาน

ดังนั้น ตัวชี้วัดความสุขแห่งชาติ (GNH) ของภูฏาน จึงสามารถนำไปสู่แนวทางการพัฒนาที่ยั่งยืนและการนำมาประยุกต์ใช้ในสังคมต่างๆ ได้ โดยจะต้องอาศัยความร่วมมือจากหลายฝ่ายทั้งจากรัฐบาล นักวิชาการ องค์กรพัฒนาเอกชน ภาคธุรกิจ สื่อมวลชน และภาคประชาชนซึ่งตัวชี้วัดความสุขมวลรวมประชาชาติ (GNH) ของประเทศภูฏานสามารถแบ่งออกเป็น ๓ ระดับ คือ ^{๒๐๗}

๑) ระดับปัจเจกบุคคลที่มีความสุขทั้งจากภายในและภายนอกที่อิงอาศัยความดีงามของบุคคลในการพัฒนาตนเองและสังคมเพื่อการดำรงอยู่อย่างมีความสุข

๒) ระดับองค์กร เน้นการสร้างองค์กรที่มีความสุข การเสียสละของบุคคลในองค์กร เพื่อสร้างองค์กรแห่งการเรียนรู้ที่มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้กันอย่างมีความสุข

๓) ระดับภาพรวมคือการพัฒนาประเทศที่มีความสมดุลในด้านสังคม วัฒนธรรม สิ่งแวดล้อม การบริหารจัดการที่เป็นธรรม

การสร้างสรรค์บุคคลและสังคมตามหลักความสุขทั้ง ๓ ระดับดังกล่าว มีกระบวนการที่เชื่อมโยงกัน เริ่มต้นจากการส่งเสริมความดีงามและความสุขของบุคคล จากนั้นให้บุคคลนำความดีงามที่มีอยู่มาพัฒนาองค์กรและให้องค์กรร่วมพัฒนากิจกรรมเพื่อการพัฒนาบุคคลและองค์กรให้ที่มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน เมื่อบุคคลและองค์กรเป็นกลไกที่ดีแล้ว ย่อมจะนำไปสู่การพัฒนาในระดับประเทศที่มีความสมดุลในด้านสังคม วัฒนธรรม สิ่งแวดล้อม และการจัดการที่ดี

^{๒๐๗} Sander G. Tideman. *Gross National Happiness : Towards a New Paradigm in Economics*. (Thimphu Bhutan, The Centre for Bhutan Studies, 2004). pp. 222-225.

หลัก ๙ ประการแห่งความสุขมวลรวมประชาชาติ (๙ Domains Gross National Happiness)

กฎเกณฑ์กำหนดขอบเขตแห่งดัชนีชี้วัดความสุขมวลรวมประชาชาติไว้ ๙ ประการ เพื่อเป็นฐานคิด และกระบวนการประยุกต์ใช้แนวคิดความสุขที่เป็นรูปธรรม คือ

๑. จิตวิทยาแห่งความเป็นอยู่ที่ดี (Psychological Well-Being) โดยพิจารณาถึงความรู้สึกปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน ความเป็นอิสระแห่งตนที่จะไม่หวาดกลัวต่อภัยอันตรายที่เกิดขึ้นจากสังคม การได้รับความพึงพอใจในชีวิตประจำวัน โดยเป็นการประเมินความสุขที่พิจารณาจากการนำอารมณ์และความรู้สึก เช่น ความถี่ที่ผู้คนได้สัมผัสกับอารมณ์ความรู้สึกที่น่าพอใจ/ไม่พึงประสงค์ในการตอบสนองต่อชีวิตประจำวัน หรือมีการกำหนดตัวชี้วัดทางสังคม อาชญากรรม การหย่าร้าง ปัญหาสิ่งแวดล้อม อัตราการตายของเด็กทารกความเสมอภาคทางเพศ ฯลฯ ปัจจุบันกฎเกณฑ์กำหนดตัวชี้วัดทางเศรษฐกิจและสังคมรวมทั้งให้ความสำคัญกับความรู้สึกทางจิตใจที่ดีด้วย

๒. มาตรฐานการครองชีพและความสุข (Standard of Living and Happiness) มาตรฐานการครองชีพ หมายถึง ปัจจัยพื้นฐานของความเป็นอยู่ที่ดี ซึ่งสะท้อนได้จากระดับการบริโภคที่เหมาะสมและพอเพียง โดยพิจารณาจากรายได้ที่มีใช้เงินสดเท่านั้น แต่ดูจากมาตรฐานการดำรงชีวิตการศึกษา การคมนาคม การสื่อสาร ความร่วมมือจากภาคีต่างๆ เป็นต้น มุ่งให้ความสำคัญกับความสุขจากการดำรงชีวิตมากกว่าจำนวนเงินรายได้ เพราะรายได้หรือการมีเงินค่าตอบแทนสูงมิอาจบอกได้ว่าชีวิตมีความสุขถึงแม้ว่าความพึงพอใจจากวัตถุประสงค์เต็มเต็มได้ด้วยปัจจัยพื้นฐาน แต่ความสุขมักจะสัมพันธ์กับชีวิตและมาตรฐานการครองชีพที่สอดคล้องกัน

๓. การมีธรรมาภิบาลที่ดีและสุขมวลรวมประชาชาติ (Good Governance and Gross National Happiness) โดยพิจารณาถึงการมีกระบวนการจัดการที่ดี การมีรูปแบบการปกครองที่เหมาะสม อำนาจแห่งการตัดสินใจของรัฐบาลหรือการใช้อำนาจในระดับต่างๆ ของรัฐบาลที่มีประสิทธิภาพ เที่ยงตรง เป็นธรรม โปร่งใส และมีความรับผิดชอบ เป็นต้น การกำกับดูแลกิจการที่ดีเป็นหนึ่งใน ๙ โดเมนแห่งสุขมวลรวมประชาชาติ (GNH) ที่มุ่งไปที่การเสริมสร้างความเป็นอยู่ที่ดี ของประชาชนชาวภูฏานซึ่งแตกต่างจากโดเมนอื่น ๆ โดยรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรภูฏานระบุว่ารัฐจะต้องมุ่งมั่นที่จะส่งเสริมเงื่อนไขต่างๆ เพื่อช่วยให้ประสบความสำเร็จในการแสวงหาสุขมวลรวมประชาชาติ การมีธรรมาภิบาลที่ดีจะนำไปสู่การสร้างสรรค์ความสุขของประชาชาติได้

๔. สุขภาพ (Health) การส่งเสริมสุขภาพและความสุขของประชาชนเป็นเป้าหมายสูงสุดของนโยบายแห่งรัฐ รัฐจะเป็นผู้ส่งเสริมความเป็นอยู่ที่ดีของผู้คน โดยไม่เน้นเพียงการส่งเสริมด้านเศรษฐกิจของประเทศเท่านั้น หากจะต้องส่งเสริมสุขภาพและความสุขของปวงชน ซึ่งนิยามสุขภาพของภูฏานนั้นมุ่งเน้นการไม่เจ็บป่วยทางร่างกายและไม่มีความวิตกกังวลทางจิต ดังนั้น การพิจารณาถึงสุขภาพจะต้องพิจารณาถึงความสมบูรณ์ของร่างกาย จิตใจ และสังคมของประชาชน

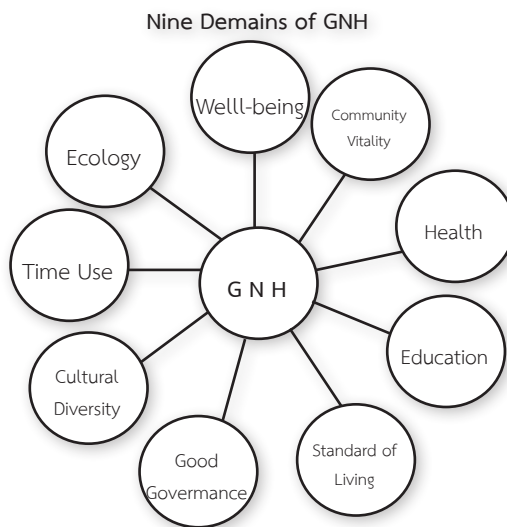
๕. การศึกษา (Education) พิจารณาถึงการศึกษที่สัมพันธ์กับความเป็นไปของชีวิตและจิตใจ เช่น ประวัติศาสตร์ วัฒนธรรม ประชาสังคม นิเวศวิทยา ภูมิปัญญาท้องถิ่น การเปิดกว้างโอกาสทางการศึกษารวมถึงทักษะการใช้ชีวิต ให้เรียนรู้เพื่อรู้จักตนเองมากกว่าการแข่งขัน

^{๒๔} อภิสิตท์ อังรวารงกุล และคณะ, กระบวนการพัฒนาตัวชี้วัดความสุขของประชาชนชาวไทย. (กรุงเทพมหานคร : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย. ๒๕๔๓).

๖. พลังของชุมชน (Community Vitality) การพัฒนาที่มาจากพลังของชุมชนนั้น มีความสำคัญต่อคุณภาพชีวิตของคนในชุมชน เป็นการรวมพลังของทั้งในด้านทุนในสังคม ภูมิปัญญาที่นำไปสู่การมีส่วนร่วมและการแบ่งปัน

๗. ความหลากหลายทางวัฒนธรรม (Cultural Diversity and Resilience) ความหลากหลายทางวัฒนธรรมของมนุษยชาตินั้นได้รับการยอมรับจากองค์ระหว่างประเทศ มีปฏิญญาสากลว่าด้วยความหลากหลายทางวัฒนธรรมในระดับนานาชาติ โดยมุ่งไปที่การส่งเสริมความหลากหลายทางวัฒนธรรม การพัฒนาความยืดหยุ่นและการปรับเปลี่ยนทางวัฒนธรรมที่จะรักษาและพัฒนาเอกลักษณ์ทางวัฒนธรรมด้วยความรู้และวิถีการปฏิบัติ ภูมิภาคใดที่ยอมรับและให้ความสำคัญกับความหลากหลายทางวัฒนธรรม มีการปลูกฝังค่านิยมในการพัฒนาเพื่อที่จะตอบสนองความต้องการทางจิตวิญญาณ โดยมีการสร้างสรรค์สิ่งใหม่และการผสมผสานกับแนวคิดโลกาภิวัตน์เพื่อสร้างสังคมที่อยู่ร่วมกันอย่างสันติ

๘. การใช้เวลาเพื่อความสุข (Time use and Happiness) เวลาเป็นทรัพยากรที่มีความสำคัญสำหรับทุกคนเป็นทรัพยากรที่มีอย่างจำกัด มนุษย์เราทุกคนมีเวลา ๒๔ ชั่วโมงในแต่ละวันที่จะนำไปใช้ในการดำเนินชีวิต การทำงาน หรือการเติมเต็มความสุข ดังนั้น การใช้ชีวิตที่เป็นประโยชน์และมีความสุขจึงเป็นเรื่องที่จะต้องพิจารณาให้การเสริมสร้างความสุขของบุคคลและสังคม



๙. ความหลากหลายของระบบนิเวศและความยืดหยุ่น (Ecological Diversity and Resilience) โดยพิจารณาถึงความยั่งยืนของระบบนิเวศที่มีความจำเป็นต่อการดำรงชีวิต หากปราศจากระบบนิเวศที่ไม่เหมาะสมต่อการดำรงชีวิต มนุษย์ย่อมมีความลำบากในการดำรงอยู่ ดังนั้น การการพัฒนาและอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม แหล่งนิเวศจึงเป็นสิ่งที่มีความสำคัญการให้ความสำคัญกับระบบนิเวศและสิ่งแวดล้อมจะนำไปสู่การพัฒนาประเทศอย่างเกื้อกูล

แนวทางการประยุกต์ใช้ตัวชี้วัดความสุขของภูฏาน

ภูฏานได้พยายามดำเนินนโยบายการพัฒนาประเทศ เพื่อให้สอดคล้องกับแนวคิด GNH ในทุกระดับ โดยมุ่งเสริมสร้างความรู้ ความเข้าใจให้กับประชาชน เริ่มตั้งแต่ในระดับโรงเรียน ครอบครัว ชุมชน องค์กรภาครัฐ ภาคธุรกิจเอกชน และเครือข่ายต่างๆ โดยมีการประยุกต์ใช้หลัก GNH ที่สามารถนำไปปฏิบัติอย่างเป็นรูปธรรม ดังเช่นตัวอย่างต่อไปนี้ ^{๒๙}

๑. นโยบายการท่องเที่ยวของชาติ ไม่เน้นปริมาณของนักท่องเที่ยว แต่คำนึงถึงคุณภาพ โดยจำกัดจำนวนนักท่องเที่ยวเพื่อป้องกันกาไหลบ่าของวัฒนธรรมบริโภคนิยม วัฒนธรรมที่มากับนักท่องเที่ยวยังอาจก่อให้เกิดการเปรียบเทียบและสร้างความรู้สึกด้อยต่อวัฒนธรรมท้องถิ่น โดยเฉพาะในกลุ่มวัยรุ่นที่อาจจะได้รับอิทธิพลและนำมาเป็นแบบอย่าง รวมทั้งแรงกดดันที่ต้องการเม็ดเงินจาก การท่องเที่ยวด้วยการเร่งสร้างโรงแรมและสาธารณูปโภครองรับกับจำนวนนักท่องเที่ยวที่เพิ่มมากขึ้น ก็อาจจะส่งผลต่อความไม่สมดุลทางธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมเพราะการกระตุ้นให้มียักท่องเที่ยวเดินทางเข้าประเทศตลอดทั้งปีก็ไม่ใช่สิ่งที่ควรทำ เพราะผลกระทบต่อสังคมวัฒนธรรม

๒. การจำกัดควบคุมการใช้ป่าไม้เพื่อการพาณิชย์ โดยรัฐให้ดำเนินการด้านป่าไม้สำหรับการใช้สอยของครัวเรือนที่เหมาะสมเท่านั้น ปัจจุบันประเทศภูฏานมีกฎหมายป่าชุมชนเพื่อให้ชุมชนร่วมกันดูแลรักษาป่าไม้ที่ยังมีอยู่ถึงร้อยละ ๗๐ ของพื้นที่ทั่วประเทศ

๓. การส่งเสริมความรู้ด้าน GNH ในระบบการศึกษา ภูฏานได้ดำเนินการปฏิรูปการศึกษา และรัฐบาลถือเป็นนโยบายให้คำแนะนำเรื่อง GNH บรรจุอยู่ในหลักสูตรการศึกษาตั้งแต่หลักสูตรการศึกษาชั้นประถมจนถึงระดับอุดมศึกษา มีการจัดการอบรมครูทั่วประเทศเรื่องความรู้ ความเข้าใจในแนวคิดเกี่ยวกับ GNH และการทำโครงการเชิงปฏิบัติการของโรงเรียนเพื่อให้เป็นไปตามแนวทาง GNH อาทิ โครงการดูแลรักษาสิ่งแวดล้อม การกำจัดขยะด้วยวิธีการทางชีวภาพ การแต่งกายด้วยชุดประจำชาติของภูฏาน การจัดกิจกรรมด้านวัฒนธรรม เป็นต้น

๔. การลดการใช้วัสดุที่ย่อยสลายยากหรือพลาสติก โดยภูฏานกำหนดเป็นมาตรการ ห้ามมิให้ผู้ค้า ร้านค้า และตลาดใช้ถุงพลาสติกในการบรรจุภัณฑ์

๕. ส่งเสริมเกษตรอินทรีย์ ภูฏานประกาศเป็นให้ประเทศที่เน้นเกษตรอินทรีย์ โดยควบคุมการนำเข้าสารเคมีทางการเกษตรทุกชนิด ปัจจุบันพื้นที่ทางการเกษตรส่วนใหญ่ใช้วิธีการเกษตรแบบ ดั้งเดิมที่มีส่วนประกอบของการปลูกพืชทางการเกษตรและการเลี้ยงสัตว์ร่วมกันไป เช่น วัว และจามรีในพื้นที่สูง มูลสัตว์เหล่านี้จะเป็นปุ๋ยสำหรับพืชที่ปลูก ^{๓๐}

๖. การสาธารณสุข โดยภาพรวมภูฏานแม้จะยังเป็นการสาธารณสุขขั้นพื้นฐาน เพราะยังขาดแคลนเครื่องมือทางการแพทย์ที่ทันสมัย แต่รัฐบาลถือว่าเป็นภาระหน้าที่ของรัฐที่จะต้องจัดการดูแลสุขภาพพยาบาล มีการจัดสวัสดิการการรักษาพยาบาลให้กับประชาชนอย่างทั่วถึง

^{๒๙} วัลลภา แวนวิลเลียนส์วาร์ด. “GNH ความสุขมวลรวมประชาชาติ.” ใน ประชาคมวิจัย ฉบับที่ ๙๑ พฤษภาคม, (กรุงเทพมหานคร สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย, ๒๕๕๓) น.๒๓.

^{๓๐} Suellen Donnelly. How Bhutan can Measure and Develop GNH. (Thimphu Bhutan, The Centre for Bhutan Studies, 2004). pp. 347-350.

๗. การจัดการความขัดแย้ง ในช่วงเวลาการเปลี่ยนผ่านจากระบบสมบูรณาญาสิทธิราชมาสู่ระบอบประชาธิปไตยโดยกฎหมายสามารถจัดการความแย้งทางสังคมได้อย่างราบรื่น ไม่มีความขัดแย้งที่รุนแรง ปัจจุบันประเทศไทยมีรัฐธรรมนูญประกาศใช้และมีรัฐบาลที่มาจากการเลือกตั้ง

ดัชนีวัดความสุขแห่งชาติ (GNH) ของภูฏาน สามารถนำไปสู่แนวทางการพัฒนาที่ยั่งยืนและการนำมาประยุกต์ใช้ในสังคมต่างๆ ได้ โดยจะต้องอาศัยความร่วมมือจากหลายฝ่ายทั้งจากรัฐบาล นักวิชาการ องค์กรพัฒนาเอกชน ภาคธุรกิจ สื่อมวลชนและภาคประชาชนซึ่งตัวชี้วัดความสุขมวลรวมประชาชาติของประเทศไทยสามารถแบ่งเป็น ๓ ระดับ คือ^{๓๑}

๑) ระดับปัจเจกบุคคลที่มีความสุขทั้งจากภายในและภายนอกที่อิงอาศัยความดีงามของบุคคลในการพัฒนาตนเองและสังคมเพื่อการดำรงอยู่อย่างมีความสุข

๒) ระดับองค์กร เน้นการสร้างองค์กรที่มีความสุข การเสียสละของบุคคลในองค์กร เพื่อสร้างองค์กรแห่งการเรียนรู้ที่มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้อย่างมีความสุข

๓) ระดับภาพรวมคือการพัฒนาประเทศที่มีความสมดุลในด้านสังคม วัฒนธรรม สิ่งแวดล้อมการบริหารจัดการที่เป็นธรรม

๓.๒.๒ แนวคิดและการประยุกต์ใช้ตัวชี้วัดความสุขของประเทศไทย

ในรอบห้าทศวรรษที่ผ่านมา ประเทศไทยได้รับเอาแนวคิดการพัฒนาจากประเทศตะวันตกมากำหนดเป็นทิศทางและยุทธศาสตร์การพัฒนาของประเทศไทย โดยมีการประเมินผลความสำเร็จเติบโตทางเศรษฐกิจโดยนำมูลค่าผลิตภัณฑ์มวลรวมของประเทศ (GDP) และนำรายได้ที่เป็นตัวเงินมาใช้เป็น “เครื่องชี้วัด” ระดับการพัฒนาของเศรษฐกิจ โดยมีปรัชญาพื้นฐานในขณะนั้นว่า การพัฒนาเศรษฐกิจจะนำมาซึ่งความมั่งคั่งและความทันสมัยมาสู่สังคม ด้วยคาดหวังว่าการเพิ่มการจ้างงาน การเพิ่มปริมาณสินค้าและบริการ ตลอดจนประโยชน์ที่เกิดขึ้นจากการเติบโตทางเศรษฐกิจนั้น ย่อมจะสามารถกระจายจากคนรวยไปสู่คนยากจน (trickle down) ได้ในที่สุด แต่จากข้อสมมติฐานของระบบเศรษฐกิจแบบทุนนิยมเสรีดังกล่าวข้างต้นไม่สามารถนำมาสู่การปฏิบัติให้เกิดขึ้นจริงได้ ในทางกลับกันได้ส่งผลกระทบต่อความเสื่อมโทรมของทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ปัญหาความยากจน และการกระจายรายได้ระหว่างคนกลุ่มต่างๆ ในสังคมมีช่องว่างห่างกันมากขึ้น

ต่อมาได้มีการนำแนวคิดเรื่องความสุขโดยยึดหลัก “ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง” ที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ได้ทรงพระราชทานไว้ตั้งแต่ปี พ.ศ.๒๕๑๗ มาเป็นแนวทางการดำรงอยู่และการปฏิบัติตนของประชาชนในทุกระดับตั้งแต่ระดับครอบครัวจนถึงระดับประเทศ มุ่งส่งเสริมการพัฒนาและการบริหารให้ดำเนินไปในทางสายกลางและความไม่ประมาท โดยคำนึงถึงความพอประมาณ ความมีเหตุผล และการสร้างภูมิคุ้มกันที่ดีในตัว ตลอดจนใช้ความรู้ ความรอบคอบและคุณธรรม ในการวางแผน การตัดสินใจและการกระทำเพื่อนำไปสู่การพัฒนาที่สมดุลและยั่งยืน โดยเฉพาะในการพัฒนาและบริหารประเทศนั้นได้ทรงเน้นเรื่องของการปฏิบัติบนทางสายกลางและการพัฒนาอย่างเป็นลำดับขั้นตอนในทิศทางที่เหมาะสมสอดคล้องกับวิถีชีวิตแบบไทย แล้วจึงพัฒนาในขั้นที่สูงขึ้นต่อไปซึ่งเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันให้กับประเทศสามารถพึ่งตนเองและลดความเสี่ยงอันเกิดจากการพัฒนาที่ขาดความสมดุลได้^{๓๒}

^{๓๑} Tracy Worcester. Operationalising in Gross National Happiness. (Thimphu Bhutan, The Centre for Bhutan Studies, 2004). pp. 121-225.

^{๓๒} สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, การพัฒนาดัชนีชี้วัดความสุขยั่งยืนเป็นสุขร่วมกันในสังคมไทย. กรุงเทพมหานคร : สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, ๒๕๕๐.

หลักของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมีหัวใจสำคัญคือ ทางสายกลาง หรือความพอเพียง นั้นมีเป้าหมายสำคัญคือ ความมั่นคงและความยั่งยืนทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมือง โดยเน้นให้ความสำคัญกับการเสริมสร้างศีลธรรม คุณธรรมให้เกิดขึ้นในสังคมไทยทุกระดับและในทุกสาขาอาชีพเพื่อเป็นหลักยึดเหนี่ยวจิตใจในการดำเนินชีวิต และเป็นภูมิคุ้มกันจากเหตุปัจจัยทั้งภายนอกและภายในทำให้ชีวิตมีความสุขทั้งด้านวัตถุและจิตใจซึ่งเกิดขึ้นการรู้จักเพียงพอ หรือเป็นความสุขตามวิถีแห่งความพอเพียง โดยไม่เบียดเบียนหรือทำความเดือดร้อนให้แก่ผู้อื่น อันเป็นการสร้างความสงบสุขให้เกิดขึ้นในสังคมอย่างแท้จริง^{๓๓} จากคำจำกัดความเศรษฐกิจพอเพียงตามความหมายที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงให้ไว้ว่า ความพอประมาณ ซื่อตรง ไม่โลภอย่างมากและไม่เบียดเบียนผู้อื่น ซึ่งต่างกับเหตุผลในเศรษฐศาสตร์ตะวันตก นั่นก็คือ การที่มนุษย์มุ่งที่จะแสวงหาประโยชน์ให้กับตนเองเป็นหลักเป็นสิ่งที่ชอบด้วยเหตุผล จึงกลายเป็นความชอบธรรมในการแสวงหาผลประโยชน์หรือผลกำไรให้กับตนเองด้วยการแข่งขันเอาเปรียบผู้อื่นหรือแม้แต่การสร้างความสะดวกร้อนให้เกิดขึ้นกับสังคมก็ตาม^{๓๔}

ในขณะที่ เศรษฐกิจพอเพียงนั้นถือเป็นเรื่องของ เศรษฐกิจชุมชน ที่เน้นความร่วมมือและการแบ่งปันระหว่างกัน โดยให้ชุมชนสร้างความเข้มแข็งและมีภูมิคุ้มกันด้วยการรวมกลุ่มร่วมมือร่วมใจช่วยเหลือกันและกันในรูปแบบต่างๆ เช่น การจัดตั้งสหกรณ์เพื่อสร้างกองทุนหมุนเวียนอันเป็นการกระจายโอกาสให้ชุมชนสามารถมีส่วนร่วมในการรับผลประโยชน์จากระบบเศรษฐกิจในวงกว้างได้อย่างมั่นคงมากขึ้นด้วยเหตุนี้ นับตั้งแต่แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ ๙ (พ.ศ.๒๕๔๕-๒๕๔๙) เป็นต้นมาสังคมไทยจึงได้เน้นถึงการพัฒนาสภาพทางสังคมที่มีความสุขโดยมุ่งสู่ “สังคมอยู่ เย็นเป็นสุขร่วมกัน” ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงและเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืนความอยู่ดีมีสุขของคนไทย ในปี พ.ศ. ๒๕๔๕ สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคม ได้ประยุกต์ใช้กรอบแนวความคิด “ความอยู่ดีมีสุข” (Well-Being) ของศาสตราจารย์อมตยา เชนซึ่งระบุว่า “ผลกระทบขั้นสุดท้ายของการพัฒนาคือ การทำให้ปัจเจกบุคคลสามารถบรรลุผลสำเร็จในสิ่งที่ต้องการและปัจเจกบุคคลที่มีสิทธิเสรีภาพในการเลือกวิธีการไปสู่ความสำเร็จด้วยตัวของเขาเอง ส่วนการมีรายได้จะเป็นเพียงเครื่องมือหรือทางผ่านไปสู่ความสำเร็จเท่านั้น” พร้อมทั้งได้มีการจัดทำ “ดัชนีความอยู่ดีมีสุข” (WBI: Well-Being Index) เพื่อให้เป็นตัวชี้วัดที่ครอบคลุมในทุกมิติของการดำรงชีวิตที่เชื่อมโยงเป็นองค์รวม ประกอบด้วย ๗ ด้านคือ ด้านสุขภาพอนามัย ด้านความรู้ชีวิตการทำงาน ชีวิตครอบครัว รายได้และการกระจายรายได้ สภาพแวดล้อม และการบริหารจัดการที่ดีของภาครัฐ โดยมีองค์ประกอบรวม ๑๘ ด้าน และตัวชี้วัดทั้งหมด ๒๕ ตัวชี้วัด

ต่อมาในปีพ.ศ. ๒๕๔๖ มีการจัดทำ “โครงการพัฒนาระบบจัดเก็บกลุ่มดัชนีชี้วัดครอบครัวอยู่ดีมีสุขสำหรับประเทศไทย” โดยตระหนักว่าการวัดความสำเร็จในการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมของประเทศนั้น ผลกระทบต่อดำเนินการพัฒนาขั้นสุดท้ายคือ ดัชนีความอยู่ดีมีสุข (composite Index) ในที่สุด นอกจากนี้ สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ยังได้ร่วมกับ สถาบันสิ่งแวดล้อมไทย และสถาบันคีนันแห่งเอเชีย จัดทำ “ตัวชี้วัดการพัฒนาที่ยั่งยืน” (SDI : Sustainable Development Indicators) เพื่อให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องใช้เป็นเครื่องมือในการกำกับและติดตามผลการพัฒนาประเทศสู่ความยั่งยืนอย่างมีทิศทางและแนวปฏิบัติที่ชัดเจนเป็นรูปธรรมร่วมกัน โดยคำนึงถึงความสมดุลทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม และทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมเพื่อการพัฒนา

^{๓๓} พระมหาสุทิตย์ อาภาโร และ เขมณัฐ อินทรสุวรรณ. อ้างแล้ว, ๒๕๕๓).

^{๓๔} อภิชัย พันธเสน. การประยุกต์พระราชดำริเศรษฐกิจพอเพียงกับอุตสาหกรรมขนาดกลางและขนาดย่อม.

(กรุงเทพมหานคร : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย, ๒๕๔๖).

ที่ยั่งยืน ตลอดจนได้มีความพยายามในการจัดทำตัวชี้วัดที่มีความสัมพันธ์เชื่อมโยงระหว่างการพัฒนาที่ยั่งยืน กับความสมดุลทางเศรษฐกิจ และคุณภาพชีวิต ได้แก่ ดัชนีความเข้มแข็งทางเศรษฐกิจ ประกอบด้วย การพึ่งพาตนเองทางเศรษฐกิจ การปรับตัวให้ทันต่อการเปลี่ยนแปลงสถานการณ์โลกการกระจายผลประโยชน์และการพัฒนาที่เป็นธรรม การเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจอย่างมีเสถียรภาพ และภูมิคุ้มกันทางเศรษฐกิจ รวมทั้งจัดทำ “ดัชนีวัดคุณภาพสิ่งแวดล้อม” โดยมุ่งให้มีการจัดการทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมของประเทศที่ไม่เป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคม นอกจากนี้ ได้มีการอัญเชิญ “ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง” มาเป็นปรัชญาในการพัฒนาและบริหารประเทศในทิศทางที่มุ่งสู่ความสมดุลทั้งด้านตัวคน สังคม เศรษฐกิจและสิ่งแวดล้อมเพื่อนำไปสู่การพัฒนาที่ยั่งยืน โดยกำหนดตัวชี้วัดใน ๓ มิติ ได้แก่ มิติด้านเศรษฐกิจ (องค์ประกอบย่อย คือ คุณภาพ เสถียรภาพและการกระจายการพัฒนา) มิติด้านสังคม (องค์ประกอบย่อย คือ การพัฒนาศักยภาพและการปรับตัวคนเข้าสู่สังคมฐานความรู้ คุณภาพชีวิต และความมั่นคงการดำรงชีวิต) และมิติด้านสิ่งแวดล้อม (องค์ประกอบย่อย คือ การสงวนรักษา การมีคุณภาพสิ่งแวดล้อมที่ดี การมีส่วนร่วมและการกระจายการใช้ทรัพยากร)

ปี พ.ศ. ๒๕๔๖ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุขจัดทำ “ดัชนีชี้วัดความสุขของคนไทย” พิจารณาจาก “ดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทย” ซึ่งเป็นแบบประเมินสุขภาพจิตด้วยตนเองสร้างขึ้นภายใต้คำจำกัดความของสุขภาพจิต หมายถึง สภาพชีวิตที่เป็นสุข อันเป็นผลจากการมีความสามารถในการจัดการปัญหาในการดำเนินชีวิต มีศักยภาพที่จะพัฒนาตนเองเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี โดยครอบคลุมถึงความตั้งใจภายในจิตใจ ภายใต้อสภาพสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป ประกอบด้วย ๔ องค์ประกอบหลัก คือ ๑) สภาพจิตใจ ๒) สมรรถภาพของจิตใจ ๓) คุณภาพของจิตใจ และ ๔) ปัจจัยสนับสนุน โดยมี ๒๐ ตัวชี้วัด

ปี พ.ศ. ๒๕๔๗ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ได้จัดทำ “ดัชนีชี้วัดมาตรฐานความมั่นคงของมนุษย์” เพื่อเป็นเครื่องมือสำคัญในการติดตามและประเมินผลการพัฒนาด้านต่างๆ ในภาพรวมของประเทศ และต่อเนื่องมาในปี ๒๕๔๘ ได้สร้างเครื่องมือและวิธีการวัดค่าดัชนีความมั่นคงของมนุษย์เพื่อบ่งชี้สถานะความมั่นคงของมนุษย์ของประเทศไทย ประกอบด้วย ๑๐ มิติ ได้แก่ ที่อยู่อาศัย สุขภาพอนามัย การศึกษา การมีงานทำและรายได้ ความมั่นคงส่วนบุคคล ครอบครัว การสนับสนุนทางสังคม สังคม วัฒนธรรม สิทธิและความเป็นธรรม การเมืองและธรรมาภิบาล โดยได้แบ่งระดับเป็น ๒ ระดับ คือ ระดับบุคคล ๖๙ ตัวชี้วัด และระดับพื้นที่ ๕๙ ตัวชี้วัด

ปี พ.ศ. ๒๕๔๘ สำนักงานปฏิรูประบบสุขภาพแห่งชาติ (สปรส.) สำนักงานกองทุนสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) และกระทรวงสาธารณสุข ได้จัดทำ “ดัชนีวัดความสุขระดับชาติ” หรือ “ดัชนี ชีววัดสุขภาพแห่งชาติ” โดยพิจารณาเป็น ๓ มิติ ได้แก่ สถานะสุขภาพของคนทั้งทางร่างกาย จิตและปัญญา ระบบบริการสุขภาพ พิจารณาทั้งในระบบบริหารจัดการ ระบบการจัดสรรทรัพยากรสาธารณสุข ระบบการให้บริการ และปัจจัยบ่งชี้สุขภาพ ได้แก่ พฤติกรรมสุขภาพ คุณภาพสิ่งแวดล้อม ความมั่นคงในชีวิต ความสัมพันธ์ในครอบครัว ศักยภาพชุมชน และความมั่นคงของสังคม

ปี พ.ศ. ๒๕๔๙ สำนักงานสภาที่ปรึกษาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ร่วมกับมหาวิทยาลัยอุบลราชธานี ได้จัดทำ “ดัชนีชี้วัดภาวะเศรษฐกิจและสังคมโดยหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง” เพื่อนำมาประเมินภาวะเศรษฐกิจและสังคมในภาพรวมตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง โดยอาศัยการอ้างอิงจากฐานข้อมูลทุติยภูมิของหน่วยงานและสถาบันต่างๆ ที่มีระบบการจัดเก็บข้อมูลอยู่จริงในเชิงปริมาณ ประกอบด้วย ๗ มิติ ได้แก่ มิติด้านเศรษฐกิจ มิติจริยธรรมและวัฒนธรรม มิติทางสังคม มิติการศึกษา มิติวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มิติทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม และมิติด้าน การบริหารจัดการของภาครัฐและภาคเอกชน

ปี พ.ศ. ๒๕๔๙ กระทรวงมหาดไทย ได้น้อมนำปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ในการกำหนดนโยบายและยุทธศาสตร์ “อยู่ดี มีสุข” เพื่อเป็น แนวทางการในการแก้ไขปัญหาสังคมและความยากจนเชิงบูรณาการ โดยมอบหมายให้กรมการพัฒนาชุมชนเป็นเจ้าภาพในการขับเคลื่อนขยายผล หมู่บ้านเศรษฐกิจพอเพียง “อยู่เย็น เป็นสุข” ร่วมกับทุกภาคส่วนให้เข้ามามีส่วนร่วมในการปฏิบัติงานโดยกำหนดระยะเวลา ๕ ปี (ปีพ.ศ.๒๕๕๐- ๒๕๕๔) ให้ขยายผลครอบคลุมทุกหมู่บ้านทั่วประเทศ พร้อมทั้งมีการติดตามประเมินผล และกำหนดตัวชี้วัดที่เป็นรูปธรรม ประกอบด้วย ด้านการลดรายจ่าย ด้านการเพิ่มรายได้ ด้านส่งเสริมการออม ด้านการดำรงชีวิตด้วยหลักคุณธรรม จริยธรรม ด้านการอนุรักษ์ทรัพยากรและสิ่งแวดล้อม และด้านเอื้ออาทรช่วยเหลือกันและกัน

สำนักวิจัยเอแบคโพลล์ มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ^{๓๔} ได้จัดทำ ดัชนีความสุขมวลรวม (GDHI : Gross Domestic Happiness Index) ของคนไทยภายในประเทศ จากกรณีศึกษาตัวอย่างประชาชน ๒๕ จังหวัดของประเทศ ประกอบด้วย ๑๐ ปัจจัยหลักสำคัญ ได้แก่ ด้านสภาพแวดล้อม ด้านสภาพชุมชนที่พักอาศัย ด้านสภาวะเศรษฐกิจของตนเอง ด้านการศึกษา ด้านธรรมชาติ ด้านการเมือง-รัฐบาล-องค์กรอิสระ ด้านสุขภาพกาย ด้านสุขภาพใจ ด้านวัฒนธรรม ประเพณี และด้านกระบวนการยุติธรรมและในปี พ.ศ. ๒๕๕๐ ได้เพิ่มองค์ประกอบของ ดัชนีความสุขมวลรวม ได้แก่ ด้านวัฒนธรรม ประเพณี (ความจงรักภักดี ความเป็นเอกลักษณ์ของคนไทย) ด้านความปลื้มปิติต่อโครงการพระราชดำริ ด้านการใช้ชีวิตตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง ด้านครอบครัว เด็กและเยาวชน ด้านรูปแบบการดำเนินชีวิต ด้านความพึงพอใจในงาน ด้านทรัพยากรธรรมชาติและ การจัดสรรอย่างเป็นธรรม ด้านบรรยากาศภายในชุมชน ด้านธรรมาภิบาล การเมือง-รัฐบาล-องค์กรอิสระ ด้านกระบวนการยุติธรรมและความเป็นธรรมในสังคม ด้านความสุขต่อระบบการค้าเสรีในกระแสโลกาภิวัตน์ และด้านสถานการณ์ในปัจจุบัน รวมทั้งหมด ๑๖ ด้าน โดยเฉพาะด้านการใช้ชีวิตตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง ซึ่งผลการวิจัยพบว่า คนไทยนำหลักเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ในชีวิตประจำวันมากขึ้น โดยสามารถสร้างให้เกิดการรับรู้ ความเข้าใจ ความตระหนักถึงการมีส่วนร่วมและการนำไปปฏิบัติจริง เช่น การวางแผนการใช้จ่าย และการหารายได้อย่างเป็นขั้นเป็นตอน การทำงานหาข้าวปลาอาหารพออยู่พอกินมากกว่าเงินทอง และเลิกการใช้จ่ายที่มีความเสี่ยงสูงในการสูญเสียเงินไปโดยง่าย เป็นต้น และที่สำคัญพบว่า คนไทยที่ใช้ชีวิตตามหลักเศรษฐกิจพอเพียงนั้นมีความสุขมากกว่าคนที่ไม่ใช้ชีวิตตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง โดยผลการวิจัยชี้ชัดว่า คนที่ใช้หลักเศรษฐกิจพอเพียงมากมีความสุขมากขึ้นตามไปด้วย

สถาบันวิจัยสังคมของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.)^{๓๖} ร่วมกันจัดทำโครงการวิจัยเกี่ยวกับการสร้างและพัฒนาตัวชี้วัดคุณภาพชีวิตและพัฒนาสังคมขึ้นมา เพื่อเปิดโอกาสให้ชุมชนมีส่วนร่วมสร้างและพัฒนาตัวชี้วัดที่ชุมชนหรือองค์กรชุมชนจะเป็นผู้กำหนดทิศทางเพื่อใช้เป็น “ตัวชี้วัดความสุข” ของตนเองในอนาคตได้ ทั้งนี้ใช้วิธีการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมและการประเมินสภาพชุมชนแบบมีส่วนร่วม โดยเป็นตัวชี้วัดทั้งในเชิงปริมาณและคุณภาพทั้งในระดับชุมชนและระดับประเทศ ซึ่งจะเป็ประโยชน์ในการประเมินทิศทางการพัฒนาที่เหมาะสมสำหรับชุมชนและเป็นแนวทางในการวางแผนและติดตามผล รวมทั้งส่งเสริมการมีส่วนร่วมและพัฒนาศักยภาพในระดับชุมชน จากพื้นฐานประเด็นคำถามข้างต้นนี้ น่าจะเป็นแนวทางให้กับ ประกอบด้วย ๙ องค์ประกอบ คือ ด้านเศรษฐกิจ ด้านการศึกษา ด้านสุขภาพอนามัย ด้านโครงสร้างพื้นฐาน และสิ่งแวดล้อม ด้านจิตใจและวัฒนธรรม

^{๓๔} สำนักวิจัยเอแบคโพลล์ มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ, รายงานผลการวิจัยเรื่องดัชนีความสุขมวลรวมของคนไทยปี ๒๕๕๑. (กรุงเทพมหานคร : สำนักวิจัยเอแบคโพลล์ มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ) ๒๕๕๑)

^{๓๖} สถาบันวิจัยสังคมของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, การสร้างและพัฒนาตัวชี้วัดคุณภาพชีวิตและการพัฒนาสังคม. (กรุงเทพมหานคร : ๒๕๔๑, เอกสารอัดสำเนา).

ด้านสื่อและข้อมูลข่าวสาร ด้านประชาสังคม ด้านครอบครัว และด้านสวัสดิการสังคมและความมั่นคงในชีวิต
ทรัพย์สิน

กรมการพัฒนาชุมชน กระทรวงมหาดไทย^{๓๓๗} ได้จัดทำโครงสร้างระบบมาตรฐานงานชุมชน (มชช.)
ให้ความสำคัญกับกระบวนการเรียนรู้และการมีส่วนร่วมของชุมชนในการจัดทำระบบให้มากที่สุดทุกชั้นตอน
โดยคำนึงถึงความสมัครใจของชุมชนในการเข้าสู่ระบบมาตรฐานงานชุมชนและความสอดคล้องเหมาะสมใน
แต่ละชุมชนที่มีความหลากหลายแตกต่างกัน ประกอบด้วย ผู้นำชุมชนที่ได้มาตรฐาน องค์กรที่ได้มาตรฐาน
เครือข่ายที่ได้มาตรฐาน และชุมชนที่เข้มแข็งที่เป็นมาตรฐานกลาง เพื่อให้ชุมชนได้ใช้ตัวมาตรฐานมาประเมิน
ตัวเอง ทำให้ได้เห็นทิศทางในการทำงาน และเป้าหมายใน การพัฒนาตัวเองมากขึ้น และสามารถเป็นกรอบ
ในการทำงานให้แก่หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง โดยมีวัตถุประสงค์สำคัญ คือ ๑) เพื่อให้ผู้นำชุมชน กลุ่มองค์กรชุมชน
เครือข่ายองค์กรชุมชน และชุมชน ใช้เป็นเครื่องมือและแนวทางสร้างกระบวนการเรียนรู้ในการประเมินตนเอง
และพัฒนาตนเองไปสู่ความเข้มแข็งที่ได้รับการยอมรับร่วมกันระหว่างชุมชนและภาคีที่เกี่ยวข้อง และ ๒) เพื่อ
บูรณาการการทำงานระหว่างภาคีการพัฒนาชุมชน และชุมชน ให้มีเป้าหมายและทิศทางการทำงานที่ชัดเจน
ร่วมกัน ลดความซ้ำซ้อน เพิ่มประสิทธิภาพและความคุ้มค่าในการพัฒนาไปสู่ความเข้มแข็งของชุมชน

วรรณธรรม กาญจนสุวรรณ^{๓๓๘} ได้ศึกษา รูปแบบ ตัวชี้วัด และกระบวนการจัดการชุมชนเข้มแข็งของ
ไทย ทั้งในระดับนโยบายหรือภาครัฐ องค์กรปกครองท้องถิ่น และภาคประชาชน/องค์กรชุมชน โดยมีเกณฑ์ใน
การคัดเลือกตามพัฒนาการของการจัดการชุมชนเข้มแข็งในด้านเศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม/ภูมิปัญญา/ทุน
สังคม การจัดการทรัพยากรธรรมชาติ ผลการศึกษาพบว่าประเด็นสำคัญเพื่อสร้างตัวชี้วัดชุมชนเข้มแข็งแบ่ง
เป็น ๔ องค์กรประกอบ ๑๒ ตัวชี้วัด คือ มิติทางด้านเศรษฐกิจ เช่น การผลิตและการบริโภคในชุมชน มิติทางด้าน
สังคมและองค์กรชุมชน เช่น การจัดการและการบริหารองค์กรชุมชน มิติทางด้านวัฒนธรรมการเรียนรู้ เช่น
การอนุรักษ์และสืบทอดศิลปวัฒนธรรมท้องถิ่น มิติทางด้านทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม เช่น การใช้
ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม

การจัดทำ “ตัวชี้วัดชุมชนเป็นสุขในระดับชุมชน” ได้เริ่มมีพัฒนาการอย่างชัดเจนมาตั้งแต่ช่วงปลาย
แผนพัฒนาฯ ฉบับที่ ๗ (พ.ศ. ๒๕๓๕-๒๕๓๙) เป็นต้นมา โดยให้ความสำคัญกับการมีส่วนร่วมของชุมชนใน
การพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองอย่างกว้างขวาง โดยเฉพาะที่ผ่านมามีชุมชนชนบทส่วนใหญ่ต้องตกอยู่ในสภาพ
ความทุกข์ยาก ทำให้ภาคประชาชนและองค์กรพัฒนาเอกชนร่วมมือกันค้นหาสาเหตุและแนวทางแก้ไขเพื่อนำ
ไปสู่การกำหนดเป็นเป้าหมายแห่งความสุข “ตัวชี้วัดความสุข” หรือ “ตัวชี้วัดชุมชนเป็นสุข” ตามเงื่อนไข
บริบทของแต่ละชุมชนนั้น โดยผ่านการศึกษาวิจัยในระดับชุมชนและพื้นที่ ในขณะที่เดียวกันก็ประสานความร่วมมือ
มีระหว่างฝ่ายต่างๆ โดยเฉพาะหน่วยงานภาครัฐ เพื่อการขยายผลและเชื่อมโยงให้สอดคล้องกับ “ตัวชี้วัดการ
พัฒนา” ในระดับสังคมประเทศโดยรวมต่อไปได้ อย่างไรก็ตามในการสร้าง “ตัวชี้วัด” หรือเกณฑ์วัดเพื่อเป็น
เครื่องบ่งบอกถึงสถานะความเป็นสุขของชุมชนขึ้นมานั้นอาจเรียกชื่อที่แตกต่างกัน เช่น ชุมชนเข้มแข็ง ชุมชน
แข็งแรง ชุมชนพึ่งตนเอง ชุมชนน่าอยู่ หรือ “ชุมชนเป็นสุข” เป็นต้น แต่ทั้งนี้โดยภาพรวมแล้วต่างก็ล้วนมีความ
หมายสะท้อนให้เห็นถึงภาวะที่ชุมชนเป็นสุข หรือความสุขที่พึงปรารถนาให้เกิดขึ้นแต่ทั้งนี้ต้องตั้งอยู่บนพื้น
ฐาน ความเป็นจริงที่เหมาะสมกับบริบทชุมชนนั้น เพราะสิ่งที่สำคัญ ที่สุดในเรื่องของการประเมิน

^{๓๓๗} กรมการพัฒนาชุมชน กระทรวงมหาดไทย. คู่มือระบบมาตรฐานงานชุมชนเครื่องชี้วัดการพัฒนาแบบบูรณาการ
การใช้ชุมชนเป็นศูนย์กลาง. (กรุงเทพมหานคร : กรมการพัฒนาชุมชนกระทรวงมหาดไทย. ๒๕๔๖).

^{๓๓๘} วรรณธรรม กาญจนสุวรรณ. การศึกษารูปแบบ ตัวชี้วัดและกระบวนการจัดการชุมชนเข้มแข็งของไทย. วิทยานิพนธ์

“ความสุข” หรือ “ชุมชนเป็นสุข” นั้นจำเป็นต้องเป็นเรื่องของคนในพื้นที่เท่านั้นที่จะสามารถบอกได้ว่า อะไรคือสิ่งที่มีคุณค่าสูงสุดที่มีความเหมาะสมและสอดคล้องกับบริบทของชุมชนตนเอง มิเช่นนั้นแล้ว หากขาดการมีส่วนร่วมคิด ร่วมสร้าง ร่วมประเมินร่วมกันของชุมชน และปล่อยให้หน่วยงานภายนอกเพียงฝ่ายเดียวในการเข้ามาประเมินว่า อะไร คือ ความสุข หรือความไม่สุขของชุมชน นอกจากจะก่อให้เกิดความตามใจเอินใจที่ต่างไปจากวิถีชีวิตของชุมชนแล้วผลของการประเมินดังกล่าวอาจส่งผลกระทบต่อระเบียบแบบแผนการดำเนินชีวิตและสุขภาวะโดยรวมของชุมชนได้ อีกทั้งยังนำไปสู่การแก้ปัญหาที่ไม่ตรงกับปัญหาความต้องการและความเดือดร้อนของชุมชน ขณะเดียวกันก็สามารถสร้างปัญหาให้กับชุมชนเพิ่มมากขึ้นด้วย ที่ผ่านมาก็ได้เปิดโอกาสให้สมาชิกชุมชนได้เข้ามามีส่วนร่วมในการกำหนดนิยามค้นหา “ตัวชี้วัดความสุข” หรือ “ตัวชี้วัดชุมชนเป็นสุข” ของตนเองอย่างกว้างขวางมากขึ้น นอกจากนี้ได้มีการพยายามผลักดันเรื่องการประเมินให้เป็นเครื่องมือในการเสริมสร้าง “กระบวนการเรียนรู้” ของชุมชน โดยเฉพาะการกระตุ้นและส่งเสริมให้ชุมชนได้ร่วมกันกำหนด “ตัวชี้วัด” หรือฐานข้อมูลที่เป็นของชุมชนขึ้นมาได้เอง เพื่อร่วมกันกำหนดทิศทางหรือภาวะความเป็นสุขของชุมชนในด้านต่างๆ ได้อย่างเป็นองค์รวม บนพื้นฐานของความเชื่อมั่นในศักยภาพและความสามารถของตนเอง เพื่อเพิ่มพลังในการขับเคลื่อนเชิงนโยบายสู่เวทีสาธารณะต่อไป

มูลนิธิพัฒนาชุมชนอย่างยั่งยืนเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีจังหวัดขอนแก่น^{๓๙} และเครือข่ายการเรียนรู้เพื่อการพึ่งตนเองและพึ่งพากันเอง ตลอดจนนักวิจัย ประชาชนชาวบ้านและกลุ่มเกษตรกรในพื้นที่เป้าหมายของโครงการ ๔ จังหวัดภาคตะวันออกเฉียงเหนือ คือ จังหวัดบุรีรัมย์ จังหวัดนครราชสีมา จังหวัดขอนแก่น จังหวัดสุรินทร์ ร่วมกับสำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย จัดทำโครงการวิจัยเรื่อง “กระบวนการพัฒนาตัวชี้วัดความสุขของประชาชนชาวไทย” มีวัตถุประสงค์สำคัญเพื่อให้สมาชิกชุมชนที่เข้าร่วมโครงการสามารถประเมินความเปลี่ยนแปลงของความสุขของครอบครัวของตนเองจากการเรียนรู้และการจัดการสู่การพึ่งตนเองและพึ่งพากันเองได้อย่างแท้จริงโดยอาศัยความหลากหลายทางชีวภาพร่วมกับการสังเคราะห์ปัญญาในการแก้ปัญหาเสริมสร้างกระบวนการเรียนรู้แก่สมาชิก ผลจากการดำเนินงานปรากฏว่า สมาชิกกว่า ๒๕๐๐ ครอบครัวในเครือข่ายมีการเปลี่ยนแปลงอย่างชัดเจน ทั้งด้านเศรษฐกิจ สิ่งแวดล้อม วัฒนธรรม สังคม กล่าวคือ รายจ่ายลดลง เงินออมค่อยๆ เพิ่มขึ้น หนี้สินค่อยๆ ลดลง ดินดีขึ้น น้ำเพื่อการเกษตรเพิ่มขึ้น ต้นไม้ใหญ่เพิ่มขึ้น พึ่งตนเองได้มากขึ้น วิถีชีวิตมีความสุขขึ้น แรงงานคืนถิ่น ครอบครัวได้กลับมาอยู่ร่วมกัน นอกจากนี้ยังพบว่าชาวบ้านเกิดการปรับเปลี่ยนวิถีคิดเรื่องความสุข ที่ส่งผลต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เช่น ระดับปัจเจกและ ครัวเรือน ชาวบ้านลดรายจ่ายด้านอาหารการกิน มีอาหารสะอาด มีเงินออม และมีการปลูกไม้ผล ไม้ใช้สอยเพิ่มขึ้น หมวดย่างกายและจิตใจที่แข็งแรง พบว่า มีการใช้สารฆ่าแมลงลดลง ปรับใช้สมุนไพรทดแทน ไม่เคร่งเครียด ระดับกลุ่ม เช่น เกิดการเรียนรู้แลกเปลี่ยนกันอย่างกว้างขวางทั้งองค์ความรู้ และการจัดการ สมาชิกมีความพร้อมเพรียงเมื่อเข้าประชุม รับผิดชอบต่อกัน สมาชิกพูดเรื่องสาธารณะมากกว่าเรื่องของตนเอง รัฐบาล เกิดการรวมตัวเป็นกลุ่ม เพื่อเรียนรู้และทำกิจกรรมต่างๆ

^{๓๙} อภิลิทธิ์ อารังวรากล และคณะ, ๒๕๔๔, อ้างแล้ว.

มหาวิทยาลัยมหิดล^{๕๐} (๒๕๕๖) ได้จัดทำโครงการวิจัยเชิงคุณภาพในการวัดความอยู่ดีมีสุขของประชาชนในพื้นที่ (จังหวัดกาญจนบุรี และชัยนาท) โดยใช้วิธีการค้นหาสิ่งที่ทำให้คนมีความสุขในระดับชุมชนเป็นดัชนีความสุขและนำมาสร้างแบบสอบถามจัดทำตัวชี้วัดเชิงปริมาณนอกจากนี้ได้มีการจัดทำโครงการวิจัยเชิงพื้นที่ (Area-based) โดยการดำเนินงานของโครงการทอฆามุมิตะวันตก จังหวัดกาญจนบุรี ร่วมกับ บริษัทการปิโตรเลียมแห่งประเทศไทย จำกัด (มหาชน) ซึ่งมีวัตถุประสงค์

หลักอยู่บนฐานคิดของการสร้างความสมดุลระหว่าง “ฐานทรัพยากร-เศรษฐกิจ-ศีลธรรม” ภายใต้ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงที่ว่า “การสร้างความสุขเติบโตทางด้านเศรษฐกิจถึงแม้ว่าจะเป็นเรื่องสำคัญ แต่ก็ไม่ควรทำลายฐานทรัพยากรชีวภาพที่สร้างสุขภาวะที่ดีที่สุดให้แก่ชุมชน ในขณะที่เดียวกันต้องไม่ทำลายศีลธรรม คุณธรรม และจริยธรรมของชุมชน เพราะไม่เช่นนั้นความสุขที่ได้มาจะไม่ยั่งยืน” โดยคำนึงถึงความสัมพันธ์เชื่อมโยงระหว่างฐานข้อมูลทางเศรษฐกิจหรือ ผลผลิตมวลรวมประชาชาติ (GDP:Gross Domestic Product) และด้านทรัพยากรชีวภาพหรือผลผลิตมวลรวมนิเวศ (GEP:Gross Ecological Product) และที่สำคัญคือด้านคุณธรรมหรือ ผลผลิตมวลรวมคุณธรรม (GMP:Gross Moral Product) เพื่อให้เกิดความสุขบนฐานเศรษฐกิจพอเพียง (GNH : Gross National Happiness)

สำหรับหน่วยงานภาครัฐ คือ สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ได้ดำเนินการพัฒนาดัชนีชี้วัดความอยู่ดีมีสุขร่วมกันในสังคมไทย โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ

๑) พัฒนารอบแนวคิดและจัดทำดัชนีชี้วัดความอยู่ดีมีสุขในสังคมไทยขึ้น บนพื้นฐานการมีส่วนร่วมของภาคีการพัฒนาที่เกี่ยวข้อง ให้เป็นที่ยอมรับเห็นความสำคัญ และเกิดการนำไปใช้ประโยชน์ร่วมกัน

๒) ใช้เป็นเครื่องมือในการบ่งชี้สถานะของประเทศ แนวโน้มการเปลี่ยนแปลงและใช้ติดตามประเมินผลการพัฒนา รวมทั้งสามารถนำไปใช้ปรับทิศทางการพัฒนาประเทศและกำหนดนโยบายให้เกิดความอยู่ดีมีสุข

๓) ใช้เป็นเครื่องมือในการขับเคลื่อนแนวคิดและสร้างกระแสหลักในสังคม ให้เกิดการปรับเปลี่ยนวิถีคิดและค่านิยมของคนไทยเพื่อให้เกิดคุณค่าใหม่ในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข และ

๔) วางแนวทางการพัฒนาฐานข้อมูลและตัวชี้วัดที่จำเป็นต่อการจัดทำดัชนีชี้วัดความอยู่ดีมีสุขให้สามารถใช้ในการวิเคราะห์ วางแผน ติดตามประเมินผลและรายงานผลได้อย่างต่อเนื่อง ทันต่อสถานการณ์

กระบวนการพัฒนาดัชนีชี้วัดความอยู่ดีมีสุขของสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (สศช.) ได้เริ่มมาตั้งแต่พ.ศ. ๒๕๕๑ ด้วยกระบวนการมีส่วนร่วมกับเครือข่ายหน่วยงาน องค์กร และภาคีพัฒนาที่สนใจและกำลังดำเนินการเรื่องดัชนีชี้วัดความอยู่ดีมีสุข ผ่านเวทีประชุมสัมมนาที่หน่วยงาน องค์กรภาคีอื่นเป็นเจ้าภาพ และที่สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (สศช.) เป็นเจ้าภาพ เพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน รวมทั้งได้พิจารณาทบทวนดัชนีต่างๆที่เกี่ยวข้อง เพื่อมาพัฒนากรอบแนวคิดดัชนีชี้วัดความอยู่ดีมีสุขบนพื้นฐานของกระบวนการพัฒนาประเทศของแผนพัฒนาฯ ฉบับที่ ๑๐ ที่มุ่งสู่ “สังคมอยู่ดีมีสุขร่วมกัน” และยึดหลักการของเศรษฐกิจพอเพียงและการพัฒนาแบบองค์รวมที่ยึดคนเป็นศูนย์กลางของการพัฒนา

^{๕๐} มหาวิทยาลัยมหิดล, สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว. การพัฒนาดัชนีชี้วัดความอยู่ดีมีสุขด้านชีวิตครอบครัวสำหรับประเทศไทย. (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๕๖).

กรอบแนวคิดและหลักการพัฒนาดัชนีชี้วัดความอยู่เย็นเป็นสุขร่วมกันในสังคมไทยยึดแนวคิดพื้นฐานสำคัญ ๓ ประการ คือ ๑) มีความสอดคล้องกับ“วิสัยทัศน์ประเทศไทย” ในแผนพัฒนาฉบับที่ ๑๐ ที่มุ่งพัฒนาประเทศไทยสู่ “สังคมอยู่เย็นเป็นสุขร่วมกัน” (Green and Happiness Society) และ ๒) ยึดหลักปฏิบัติตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง และ ๓) ยึดแนวคิดในการพัฒนาที่มีเป็นองค์รวมมีคนเป็นศูนย์กลางการพัฒนา โดยมีหลักการจัดทำดัชนีที่กำหนดจากปัจจัยร่วมที่คนสวน

ใหญ่ในสังคมยอมรับร่วมกัน และเห็นถึงความสำคัญยอมรับที่จะใช้ความสุขเป็นค่านิยมร่วม โดยที่พัฒนาดัชนีชี้วัดความอยู่เย็นเป็นสุข เป็นการสะท้อนเป้าหมายสุดท้ายของการพัฒนา (Ends) และต้องพิจารณาเชื่อมโยงให้สะท้อนถึงวิธีการ (Means) ต่างๆ ที่จะส่งผลต่อการบรรลุเป้าหมายความอยู่เย็นเป็นสุขด้วย โดยแบ่งดัชนีชี้วัดความอยู่เย็นเป็นสุขเป็น ๓ ระดับ ระดับสังคมไทย ระดับชุมชน และระดับครอบครัวบุคคล

ความหมายของ “ความอยู่เย็นเป็นสุข” จากแนวคิดและหลักการดังกล่าว จึงได้กำหนดความหมายของ “ความอยู่เย็นเป็นสุข” หมายถึง “สถานะที่คนมีคุณภาพชีวิตที่ดี ดำรงชีวิตอย่างมีคุณภาพทั้งจิต กาย ปัญญา ที่เชื่อมโยงกับ เศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อมอย่างเป็นองค์รวมและสัมพันธ์กันได้อย่างดีต้องดีงาม นำไปสู่การอยู่ร่วมกันอย่างสันติระหว่างคนกับคน และระหว่างคนกับธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม”

องค์ประกอบดัชนีชี้วัดความอยู่เย็นเป็นสุข มี ๖ องค์ประกอบ โดยได้กำหนดขอบเขตความหมายและแจกแจงองค์ประกอบย่อยเพื่อนำไปสู่การกำหนดประเด็นการพัฒนาและการกำหนดตัวชี้วัดได้ดังต่อไปนี้

องค์ประกอบที่ ๑ การมีสุขภาพะ แยกได้เป็น ๓ องค์ประกอบย่อย ได้แก่ สุขภาพกายดี สุขภาพจิตดี และคิดเป็นทำเป็น

องค์ประกอบที่ ๒ เศรษฐกิจเป็นธรรมและเข้มแข็ง แยกได้เป็น ๓ องค์ประกอบย่อย ได้แก่ การมีสัมมาชีพ เศรษฐกิจเข้มแข็ง และมีความเป็นธรรมทางเศรษฐกิจ

องค์ประกอบที่ ๓ ครอบครัวอบอุ่น แยกได้เป็น ๒ องค์ประกอบย่อย ได้แก่ บทบาทครอบครัวที่เหมาะสม และสัมพันธ์ภาพที่ดีในครอบครัว

องค์ประกอบที่ ๔ ชุมชนเข้มแข็ง แยกได้เป็น ๓ องค์ประกอบย่อย ได้แก่ ชุมชนพึ่งตนเองได้ ชุมชนเกื้อกูลกัน และการมีส่วนร่วมของชุมชน

องค์ประกอบที่ ๕ สภาพแวดล้อมดี มีระบบนิเวศที่สมดุล แยกได้เป็น ๔ องค์ประกอบย่อย ได้แก่ มีปัจจัยพื้นฐานในการดำรงชีวิต มีความปลอดภัยในชีวิตมีคุณภาพสิ่งแวดล้อมที่ดี และมีระบบนิเวศสมดุล

องค์ประกอบที่ ๖ สังคมประชาธิปไตยที่มีธรรมาภิบาล แยกได้เป็น ๓ องค์ประกอบย่อย ได้แก่ การมีจิตสำนึกประชาธิปไตย และสังคมที่มีธรรมาภิบาล และความสมานฉันท์ทางสังคม

การกำหนดตัวชี้วัด จากนิยามและองค์ประกอบความอยู่เย็นเป็นสุข ได้กำหนดตัวชี้วัดภายใต้หลักเกณฑ์ที่ต้องสามารถสะท้อนประเด็นการวัดผลได้อย่างเหมาะสมชัดเจน เป็นตัวชี้วัดที่มีการจัดเก็บข้อมูลอย่างเป็นระบบและต่อเนื่อง โดยการพิจารณาจากตัวชี้วัดที่องค์กรต่างๆ พัฒนาขึ้น จนได้ตัวชี้วัดที่สามารถใช้เป็นตัวแทนอธิบายความตามประเด็นตัวชี้วัดและองค์ประกอบความอยู่เย็นเป็นสุข จำนวน ๓๕ ตัวชี้วัด และมีตัวชี้วัดเพื่อใช้อธิบายหรือ บ่งชี้ให้เห็นสถานการณ์เปลี่ยนแปลง

ของตัวชี้วัดหลักอีกจำนวน ๔๔ ตัวชี้วัด สำหรับการกำหนดประเด็นและตัวชี้วัดในระดับเมือง-ชนบทยังคงยึดตามกรอบแนวคิดพื้นฐานและหลักการพัฒนาด้านนี้ในระดับประเทศ ตลอดจนความหมายของความอยู่เย็นเป็นสุข องค์ประกอบหลักและองค์ประกอบย่อยของดัชนีอยู่เย็นเป็นสุขของสังคมไทย ระดับประเทศเพื่อให้สอดคล้องกับเป้าประสงค์ความอยู่เย็นเป็นสุขร่วมกันของสังคม โดยในกรณีที่ประเด็นตัวชี้วัดไม่มีความต่างกันระหว่างเมืองและชนบท สามารถใช้ตัวชี้วัดระดับประเทศเป็นองค์ประกอบรวมความอยู่เย็นเป็นสุขระดับพื้นที่ที่เชื่อมโยงกับประเทศ และพิจารณาเพิ่มตัวชี้วัดที่สะท้อนวิถีชีวิต พฤติกรรมและผลการพัฒนาที่แตกต่างกันของเมืองและชนบทในแต่ละองค์ประกอบ โดยได้นำเสนอตัวอย่างเบื้องต้นของการกำหนดตัวชี้วัดที่อธิบายความแตกต่างของพื้นที่ เมือง ชนบท ไว้ด้วยแล้ว

การวัดผลการพัฒนา กำหนดเกณฑ์การวัดผลโดยอาศัยรูปแบบหลักการในการกำหนดเกณฑ์มาตรฐานที่ใช้กันอย่างแพร่หลายคือ ใช้เป้าหมายของแผนหรือยุทธศาสตร์ ใช้เกณฑ์มาตรฐานขององค์การระหว่างประเทศ หรือเกณฑ์มาตรฐานระดับนานาชาติ การใช้ผลจากการศึกษาวิจัยเชิงลึกเฉพาะเรื่อง หรือการใช้ค่าสถิติจากค่าเฉลี่ย อัตราสูงอัตราต่ำสุดเพื่อเป็นตัวกำหนดเกณฑ์มาตรฐานของตัวชี้วัดที่ใช้เป็นตัวคำนวณดัชนีความอยู่เย็นเป็นสุข โดยกำหนดน้ำหนักความสำคัญในแต่ละองค์ประกอบของดัชนีความอยู่เย็นเป็นสุขที่หักเหกันเนื่องจากเป็นการพิจารณาปัจจัยองค์ประกอบของดัชนีอย่างเป็นองค์รวม

แนวทางการพัฒนาตัวชี้วัด เพื่อมุ่งให้การพัฒนาประเทศไปสู่ความอยู่เย็นเป็นสุขของคนและสังคมไทยร่วมกัน มีข้อเสนอแนะที่จำเป็นต้องให้ความสำคัญ ดังนี้

๑) พัฒนาค้นให้มีคุณธรรมนำความรอบรู้และมีสุขภาพแข็งแรง โดยพัฒนาจิตใจของคนไทยให้สำนึกในศีลธรรมและคุณธรรมปฎิรูประบบการศึกษาและกระบวนการเรียนรู้ต่อเนื่องตลอดชีวิต และบริหารจัดการองค์ความรู้เพื่อมุ่งสู่สังคมเศรษฐกิจฐานความรู้ตลอดจนพัฒนาระบบสุขภาพอย่างครบวงจรและมุ่งดูแลสุขภาพเชิงป้องกัน

๒) สร้างหลักประกันความมั่นคงทางเศรษฐกิจและสังคมที่หลากหลายประเภทอย่างทั่วถึง โดยบริหารเศรษฐกิจส่วนรวมโดยยึดหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง เพิ่มประสิทธิภาพการผลิตรวมในทุกภาคการผลิต สร้างโอกาสให้ประชาชนเข้าถึงแหล่งทุน ส่งเสริมการออมทั้งระบบของประเทศ และสนับสนุนให้เกิดการแข่งขันทางธุรกิจที่เป็นธรรม และกระจายผลประโยชน์การพัฒนาสู่ภูมิภาค

๓) เสริมสร้างครอบครัวให้มีความเข้มแข็งบนบริบททางสังคมและวัฒนธรรมของครอบครัวไทย โดยเสริมสร้างพ่อแม่ให้มีความรู้เกี่ยวกับการใช้ชีวิตอย่างมีความสุข ปลอดภัย และมั่นคงภายในครอบครัว และส่งเสริมให้ครอบครัวนำความรู้ที่เป็นทักษะในการดำรงชีวิตมาอบรมกล่อมเกลายับบุตรหลาน

๔) ขับเคลื่อนการเสริมสร้างชุมชนท้องถิ่นและประชาสังคมให้เข้มแข็งต่อเนื่อง โดยการส่งเสริมการรวมตัวร่วมคิดร่วมทำในรูปแบบที่หลากหลายตลอดจนสร้างความมั่นคงของเศรษฐกิจชุมชนบนพื้นฐานศักยภาพความเข้มแข็ง และการพึ่งพาตนเองของชุมชน

๕) อนุรักษ์ฟื้นฟูฐานทรัพยากรธรรมชาติและดูแลคุณภาพสิ่งแวดล้อมและความปลอดภัยในชีวิต และทรัพย์สินอย่างจริงจังต่อเนื่องโดยสร้างความมั่นคงและปกป้องฐานทรัพยากรของประเทศให้ยั่งยืนยึดหลักกระบวนการมีส่วนร่วม และการสร้างองค์ความรู้ในการจัดการฐานทรัพยากรให้คงความอุดมสมบูรณ์ เพื่อรักษาความสมดุลของระบบนิเวศ เพิ่มประสิทธิภาพการบริหารจัดการเพื่อลดมลพิษ ตลอดจนส่งเสริมความปลอดภัย น่าอยู่ และความสงบสุขในการดำรงชีวิต

๖) สร้างสังคมที่ยึดมั่นวัฒนธรรมประชาธิปไตยและมีธรรมาภิบาล โดยส่งเสริมความรักความสามัคคี ความสมานฉันท์ของคนในชาติ เสริมสร้างมาตรการในการป้องกันในการปราบปรามการทุจริตประพฤติมิชอบ และสร้างจิตสำนึกด้านสิทธิหน้าที่ของพลเมือง ตลอดจนส่งเสริมธรรมาภิบาลภาคเอกชน

ส่วนกลไกการขับเคลื่อนและสร้างเครือข่ายการมีส่วนร่วมผลักดันดัชนีชี้วัดความอยู่เย็นเป็นสุขมีเช่น สร้างองค์ความรู้และกระบวนการเรียนรู้ สนับสนุนการขับเคลื่อนดัชนีชี้วัดความอยู่เย็นเป็นสุข โดยให้มีการศึกษา วิจัยเชิงคุณภาพเพิ่มเติมเพื่อการวัดประเด็นความอยู่เย็นเป็นสุขในเชิงคุณภาพ ให้สามารถสะท้อนในเชิงปริมาณ และเห็นพ้องร่วมกัน โดยเฉพาะบางประเด็นที่ยังขาดความชัดเจนในประเด็นตัวชี้วัด ควบคู่ไปกับการประสาน เชื่อมโยงองค์ความรู้ในการพัฒนา และใช้ประโยชน์ดัชนีชี้วัดความอยู่เย็นเป็นสุขในระดับภาพรวมไปสู่การจัด ทำดัชนีในระดับ เมือง-ชนบท และจังหวัด ซึ่งจะมีความแตกต่างขององค์ประกอบและประเด็นการวัดความ สุขตามสถานะและภูมิสังคมเสริมสร้างความร่วมมือกับเครือข่ายภาคีพัฒนาร่วมขับเคลื่อนดัชนีชี้วัดความอยู่เย็น เป็นสุขในระดับพื้นที่และผลักดันให้เกิดการขยายผลสู่ระดับจังหวัดประสานความร่วมมือกับภาคีพัฒนาที่กำลัง ขับเคลื่อนเรื่องดัชนีชี้วัดความอยู่เย็นเป็นสุข จัดให้มีเวทีระดมความคิด เพื่อขยายผลแนวคิดการจัดทำดัชนีชี้วัด ความอยู่เย็นเป็นสุขร่วมกันในสังคมไทยและในระดับเมือง-ชนบท ไปสู่การจัดทำดัชนีชี้วัดความอยู่เย็นเป็นสุขใน ระดับจังหวัด และพัฒนาระบบฐานข้อมูล โดยเร่งวางระบบฐานข้อมูลเพื่อการพัฒนาดัชนีชี้วัดความอยู่เย็น เป็นสุข ให้เป็นระบบที่ทันสมัย สะดวกต่อการใช้งาน และเข้าถึงได้ง่าย รวมทั้งสร้างเครือข่ายความร่วมมือกับ สำนักงานสถิติแห่งชาติ ร่วมพัฒนาระบบการจัดเก็บข้อมูลและระบบการสำรวจข้อมูลที่เป็นจากในระดับ พื้นที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

จากแนวคิดและการจัดทำตัวชี้วัดข้างต้นสามารถสรุปลักษณะสำคัญของตัวชี้วัดการพัฒนาในระดับ ต่างๆ ได้ดังนี้

- ๑) การมีสิ่งจำเป็นพื้นฐานอย่างเพียงพอ
- ๒) การมีส่วนร่วมในการตัดสินใจของชุมชนอย่างทั่วถึง
- ๓) ชุมชนมีความสงบ ปลอดภัย สามารถป้องกันภัยและจัดการกับปัญหาอาชญากรรมได้
- ๔) ส่งเสริมด้านสุขภาพและให้บริการสาธารณสุขอย่างพอเพียง
- ๕) การมีงานทำและมีคุณภาพชีวิตในการทำงานที่ดี
- ๖) การให้โอกาสทางการศึกษาและพัฒนาการเรียนรู้/ทักษะ
- ๗) บทบาทหน้าที่ของสถาบันครอบครัว ดูแลเอาใจใส่สมาชิก
- ๘) การมีเวลาว่างให้กับครอบครัวและการพักผ่อนหย่อนใจ
- ๙) การปลูกฝัง “ความซื่อสัตย์และความไว้วางใจซึ่งกันและกัน”
- ๑๐) ความสัมพันธ์พึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกันภายในชุมชน/เครือข่าย
- ๑๑) ความเสมอภาคและการอดทนยอมรับความแตกต่างที่หลากหลายได้
- ๑๒) สืบทอดมรดกทางวัฒนธรรมและจิตวิญญาณอย่างเข้มแข็ง
- ๑๓) การปรับตัวและดำรงอยู่รอดได้ทางเศรษฐกิจ
- ๑๔) การมีสิ่งแวดล้อมทางกายภาพที่ดี และสะอาด น่าอยู่
- ๑๕) การปกป้องและดูแลธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม

สรุปพัฒนาการของการสร้างตัวชี้วัดทางสังคมในประเทศไทย

ในภาพรวมการกำหนด “ตัวชี้วัด” ในแต่ละหน่วยงานนั้นมีความหลากหลายแตกต่างกันตามแนวความคิด วัตถุประสงค์ ภารกิจ และเป้าหมายของแต่ละหน่วยงาน โดยมักมีการปรับเปลี่ยนไปตามปรัชญา การพัฒนาสังคมและทฤษฎีการพัฒนาสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปในแต่ละยุคสมัย การประเมินว่า ตัวชี้วัดใดมีความเหมาะสมและครอบคลุมได้มากน้อยเพียงใดนั้น จึงขึ้นอยู่กับเงื่อนไขการนำไปใช้ในบริบทที่เกิดขึ้น โดยพัฒนาการของการจัดสร้างตัวชี้วัดในสังคมไทยนั้นได้เริ่มมี การดำเนินการตั้งแต่ปี ๒๕๑๘ โดยมีหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาประเทศในระดับมหภาค เช่น สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (สศช.) กรมการพัฒนาชุมชน กระทรวงมหาดไทย กระทรวงสาธารณสุข สำนักงานสถิติแห่งชาติ สถาบันการศึกษา สถาบันส่งเสริมการวิจัย เช่น สกว. เป็นต้น ได้จัดมีการทำเครื่องชี้วัดในมิติต่างๆ เช่น ตัวชี้วัดความจำเป็นพื้นฐาน (จปฐ.) เครื่องชี้ภาวะเศรษฐกิจและสังคม ไปจนถึงดัชนีชี้วัดความสุขของปวงชน เป็นต้น ส่วนภาคประชาชน ภาคเอกชนและองค์กรพัฒนาเอกชนนั้น ก็มีบทบาทในการจัดทำเครื่องชี้วัดคุณภาพชีวิตและสังคมโดยการนำข้อมูลที่ได้จากการทำงาน การศึกษาวิจัยมาจัดทำเครื่องชี้วัดในด้านต่างๆ เช่น ด้านสิ่งแวดล้อม ด้านสวัสดิการและความปลอดภัยของมนุษย์และสังคม เป็นต้น ซึ่งผลที่ได้นำไปสู่ การแก้ไขปัญหาทั้งในระดับจุลภาคและมหภาค โดยมีการประสานงานกับภาคประชาชนและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการแก้ไขปัญหามากขึ้น ซึ่งการกำหนดวัตถุประสงค์ตัวชี้วัดการพัฒนาคุณภาพชีวิตและสังคมที่หน่วยงานและฝ่ายต่างๆ ได้จัดทำขึ้นนั้น ต่างก็มุ่งให้ความสำคัญกับองค์ประกอบตัวชี้วัดที่หลากหลายที่มีการปรับเปลี่ยนอยู่ตลอดเวลา มากกว่าเกณฑ์ชี้วัดเฉพาะด้านใดด้านหนึ่ง เพื่อความเหมาะสมกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ซึ่งมีข้อสังเกตว่าการจัดทำตัวชี้วัดของหน่วยงานต่างๆ ในสังคมไทยนั้น ตัวชี้วัดที่ได้สร้างมาแล้วนั้น ส่วนใหญ่เป็นการวัดในเชิงปริมาณมากกว่าคุณภาพและเป็นการสร้างโดยนักวิชาการและข้าราชการมากกว่าภาคเอกชนและภาคประชาชนหรือคนในชุมชน

หน่วยงานของภาครัฐ ยังคงมีการสร้าง การใช้ และปรับปรุงตัวชี้วัดที่มีอยู่ให้เหมาะสมกับกระบวนการพัฒนาประเทศ และสถานการณ์ที่เกิดขึ้น บางครั้งก็เพิ่มหมวดหมู่ตัวชี้วัดเข้ามาใหม่ ซึ่งจากการศึกษาพบว่า รายละเอียดของตัวชี้วัดในด้านต่างๆ นั้น ส่วนใหญ่ให้ความสำคัญในเรื่องเกี่ยวกับ สุขภาพอนามัยของประชาชนเป็นอันดับแรก รองลงมาคือ ด้านการศึกษา การได้รับความรู้ข้อมูลข่าวสาร การมีงานทำ สถาบันครอบครัว สิ่งแวดล้อม และด้านวัฒนธรรม รวมทั้งด้านอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องโดยตรงกับหน่วยงานนั้น ในขณะที่ฝ่ายของนักวิชาการและนักคิดนั้น ได้ข้อสรุปเป็นตัวชี้วัดที่สะท้อนให้เห็นคุณภาพของภาวะจิตใจที่เป็นอิสระ ความสุข การพัฒนาบุคคลที่พ้นจากพันธนาการของความต้อการทางโลกที่เกินความจำเป็นพื้นฐาน นอกจากนี้ ยังเน้นคุณภาพชีวิตในระดับที่สูงกว่าของปัจเจกบุคคลได้แก่ คุณภาพชีวิตของชุมชนและสังคมโดยรวม รวมทั้งเน้นคุณภาพชีวิตในแง่สิทธิเสรีภาพ การมีสังคมเข้มแข็ง ในส่วนของปราชญ์ชาวบ้านนั้น จะมีความเห็นในเรื่องคุณภาพชีวิตและสังคมคล้ายกัน คือ เน้นการพึ่งตนเอง ความอดทน ความพยายามหาวิถีทางแก้ปัญหาด้วยสติปัญญา ความมีเมตตากรุณา และการพึ่งพาธรรมชาติ เป็นต้น และที่น่าสนใจในการจัดทำตัวชี้วัดในมิติต่างๆ นั้น ตัวชี้วัดบางประเภทสามารถเป็นเครื่องบ่งบอกสิ่งที่เป็นนามธรรมและสถานะความเป็นอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นรูปธรรมชัดเจน ดังเช่น การจัดทำตัวชี้วัดความสุขของชาว ไทย โดยนายแพทย์อภิสิทธิ์ อัจฉรวรางกุล นายแพทย์ยงยุทธ ขจรธรรม และคณะ ที่ได้แปลงแนวคิดและปรัชญาที่เป็นนามธรรมเกี่ยวกับความสุข ให้เป็นเป้าหมายในการดำเนินชีวิตได้ อีกทั้งพบว่า ตัวชี้วัดความสุขที่กำหนดขึ้นโดยชุมชนนี้ยังได้ก่อให้เกิดปรากฏการณ์ใหม่ที่น่าไปสู่การเปลี่ยนแปลงในทางปฏิบัติได้อย่างชัดเจน ดังตัวอย่างของชุมชนหลายแห่งที่สามารถค้นพบทางเลือกในการดำเนินชีวิตของตนเองได้อย่างอิสระโดยไม่ต้อง

ไปอิงอยู่กับค่าทาง “วัตถุ” หรือการนำค่าเงินมาเป็นตัวตั้งอีกต่อไป แต่อาศัยตัวชี้วัดความสุขทางด้าน “จิตใจ” มาเป็นเป้าหมายที่สำคัญ ซึ่งนอกจากจะทำให้คนในชุมชนสามารถแก้ปัญหาความยากจนและพึ่งพาตนเองได้ ยังสามารถพลิกฟื้นพลังอำนาจของชุมชนให้กลับมาเชื่อมั่นตนเองในการจัดการกับปัญหาต่างๆ ได้ ทั้งนี้เป็นเพราะว่า ที่ผ่านมามีความยากจนมักถูกมองแต่ในเรื่องของการขาดแคลน “เงิน” และถูกนำมาใช้เป็นตัวชี้วัดความสำเร็จของการพัฒนามาโดยตลอดจึงทำให้ต่างก็ต้องดิ้นรนแข่งขันกันอย่างเอาจริงเอาจังเพื่อให้ได้มาไม่ว่าจะโดยมิชอบหรือผิดศีลธรรมก็ตาม ทั้งยังก่อให้เกิดการสูญเสียมิตรภาพระหว่างกัน ทูทางสังคมทั้งหลายในสังคมไทย จึงเริ่มสูญหายไปกลายเป็นเรื่องของค่าตอบแทนที่เป็นตัวเงิน แม้แต่สมาชิกชุมชนบางส่วนต้องยอมเข้าสู่อาชีพ โสเภณี ก่ออาชญากรรม หรือค้ายาเสพติด ทำให้ครอบครัวแตกแยกและชุมชนล่มสลาย ด้วยเหตุนี้ การกำหนด “ตัวชี้วัด” ขึ้นมานั้นจึงต้องมีความชัดเจนในเบื้องต้นว่า เป็น “ตัวชี้วัด” ในเรื่องอะไร ใครคือผู้สร้างตัวชี้วัด และนำไปใช้ในระดับใด กลุ่มเป้าหมายหรือผู้ใช้ตัวชี้วัดคือ ใคร มีความคาดหวังผลที่จะเกิดขึ้นอย่างไร ใครคือ ผู้ได้รับประโยชน์ และที่สำคัญสามารถก่อให้เกิดความสุขอย่างยั่งยืนทั้งต่อปัจเจกบุคคลและประเทศชาติได้หรือไม่

แนวคิดเรื่องความสุขในการพัฒนาประเทศดังกล่าวจะเห็นได้ว่า หลายประเทศรวมทั้งประเทศไทย ได้ให้ความสำคัญกับเรื่องความสุขที่คำนึงถึงหลักของการไม่เบียดเบียนหรือสร้างความเดือดร้อนทั้งต่อตนเอง ผู้อื่นสังคม ตลอดจนทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม โดยเฉพาะการมุ่งเน้นเรื่อง “ความสุขแบบพอเพียง” บนทางสายกลางตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ที่สามารถนำมาเป็นมาตรวัดความสุข ให้รู้จักควบคุม หรือเท่าทันตนเองได้อย่างมีสติและอยู่ในความพอประมาณ ความมีเหตุผล และการสร้างภูมิคุ้มกันที่ดี บนเงื่อนไขหลักของคุณธรรม และความรู้ มิเช่นนั้นแล้วก็ย่อมต้องถูกครอบงำให้ติดอยู่กับการแสวงหา “ความสุขสุด” แบบไม่มีที่สิ้นสุดจนเกินความพอดีซึ่งส่งผลให้เกิดความทุกข์ตามมา การทุ่มเทชีวิตเพื่อหาความสุขสำราญ เช่น หาเงินทอง ความร่ำรวย การมีอำนาจ ความสำราญทางเพศและการบริโภคอื่น ๆ ตามกระแสสังคม รวมทั้งการพนัน ดื่มเหล้า สูบบุหรี่หรือสิ่งเสพติดอื่นๆ ซึ่งถือเป็นความสุขเพียงชั่วคราว ที่มักจะนำไปสู่ความทุกข์หรือหายนะ นั่นคือ คนเรามักจะใช้ชีวิตตามแรงผลักดันทางสัญชาตญาณภายในของร่างกาย (ความอยาก) หรือแม้ก็ตามกระแสโลกภายนอก แต่โดยแท้จริงแล้วมนุษย์เรามีจิตสำนึกมีส่วนหนึ่งที่สามารถสร้างความเป็นตัวของตัวเองที่เป็นอิสระ (Autonomous Self) ได้โดยไม่ทำตามแรงสัญชาตญาณภายใน หรือสภาพแวดล้อมภายนอก นี่คือนั่นที่ทำให้คนเรามีวิวัฒนาการที่สูงกว่าสัตว์อื่นๆ พัฒนาตัวเองให้มีวุฒิภาวะ เข้าใจคน เข้าใจโลกได้กว้างโดยเฉพาะการฝึกฝนและกำกับตนเองให้มีภูมิคุ้มกันที่ดีให้สามารถใช้ชีวิตอย่างพอเพียง โดยใช้ทรัพยากรที่มีอยู่หรือทุนเดิมมาใช้ได้อย่างประหยัดก่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด โดยไม่ใช้จ่ายอย่างฟุ่มเฟือยหรือทำลายให้หมดสิ้นไป ขณะเดียวกันก็สามารถฟื้นฟูและอนุรักษ์สืบทอดให้แก่รุ่นหลังต่อไปได้อย่างยั่งยืน อันย่อมจะนำไปสู่การอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุขตามวิถีแห่งความพอเพียงนั่นเอง

สำหรับปัจจัยที่บ่งชี้ถึงความสุขของประชาชนนั้นจะประกอบด้วยมิติต่างๆ เช่น ครอบครัวที่อบอุ่น ชุมชนเข้มแข็งและเศรษฐกิจพอเพียงซึ่งจะนำไปสู่สุขภาวะที่ดีทั้งร่างกาย จิตใจ สังคมและปัญญา รวมถึงโครงสร้างและกลไกหลักของสังคมที่ส่งผลต่อทิศทางการพัฒนาสมาชิกในสังคมให้มีอุดมการณ์และค่านิยมที่พึงประสงค์เพื่อการอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุข โดยระดับของความสุขนั้น สามารถแบ่งออกเป็น ๒ ระดับ คือ

- ๑) ความสุขในระดับบุคคล คือ การมีสุขภาพดีทั้งร่างกาย จิตใจ ปัญญา และสังคม

๒) ความสุขในระดับสังคม คือ การพัฒนาสังคมแบบองค์รวมที่ให้ความสำคัญกับการพัฒนามิติสังคม วัฒนธรรม ศาสนา ควบคู่ไปกับการพัฒนาประเทศ โดยเฉพาะความสุขทางด้านจิตใจ (Mental Health) ความสุขในระดับบุคคลนั้นตัวแปรที่สำคัญต่อการมีสุขภาพทางกายที่ดี หรือการมีร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์เป็นผลสืบเนื่องจากภาวะทางจิตใจและอารมณ์ที่ดี กล่าวคือ การไม่มีความรู้สึกเครียด วิตกกังวล โกรธแค้น หวาดกลัว เป็นต้น ซึ่งทั้งหมดเป็นปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อจิตใจและอารมณ์ความรู้สึกของบุคคลอันจะก่อให้เกิดโรคร้ายทางกายตามมา

ปัจจุบันมีแนวคิดในการบูรณาการความสุขทั้งในระดับบุคคลและความสุขในระดับสังคมเช่นเดียวกับการรักษาความสมดุลระหว่างความสุขจากภายในและภายนอก กล่าวคือ นอกจากความสุขในระดับบุคคลที่ต้องแสวงหาและสร้างให้ได้มาด้วยตนเองแล้ว ยังต้องประกอบด้วย ความสุขในระดับสังคม ซึ่งเป็นความสุขตามความจำเป็นขั้นพื้นฐานที่ประชาชนพึงจะได้รับตามสิทธิของความเป็นพลเมืองโดยภาครัฐหรือสังคมต้องมีหน้าที่เอื้อประโยชน์ให้เกิดความเสมอภาคและเป็นธรรมอย่างทั่วถึง อาทิ การจัดการด้านสวัสดิการทางสังคม ความมั่นคงในการประกอบอาชีพ และการเข้าถึงแหล่งความรู้ รวมทั้งความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน เป็นต้น โดยเฉพาะระบบการศึกษานั้นจำเป็นต้องส่งเสริมผู้เรียนรู้ให้มีทั้งความรู้และคุณธรรมควบคู่กัน คือ มุ่งให้สมาชิกรู้จักการใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างสันติสุขและยั่งยืนโดยเน้นการปลูกฝังเรื่องของความรับผิดชอบที่มีต่อสังคมในภาคประชาชนและการช่วยเหลือแบ่งปันในชุมชนและสังคมซึ่งถือเป็น “ทุนทางสังคม” ที่สำคัญในการสร้างความผูกพันไว้วางใจและความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยในการอยู่ร่วมกันได้อย่างผาสุก อันจะย้อนกลับมาสร้าง ความสุขในระดับบุคคล ได้ในที่สุด ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาในหลายประเทศที่พบว่า คนที่มีความสุข คือ คนที่มุ่งทำงานเพื่อครอบครัวและมีส่วนช่วยเหลือสังคม ซึ่งนอกจากจะก่อให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีระหว่างกันแล้วยังลดความขัดแย้งหรือการแข่งขันชิงดีชิงเด่นในสังคมได้ ส่วนปัจจัยองค์ประกอบอื่นๆ เช่น ในเรื่องของ อายุ การศึกษา ชนชาติ รายได้ หรือแม้แต่การเป็นผู้ที่ ฉลาดหน้าตาดี นั้นไม่ได้ก่อให้เกิดความแตกต่างในระดับความสุขแต่อย่างใด ตลอดจนความแตกต่างในเรื่องเพศ หรือว่าเพศภาวะ ก็ไม่ได้ถือเป็นอุปสรรคสำคัญต่อการเข้าถึงความสุขของแต่ละคนได้ โดยสรุปไม่ว่าจะอยู่ในภาพลักษณ์ เพศ อายุ สถานะ ระดับการศึกษา การมีงานทำและระดับรายได้หรือชนชั้นใด ก็สามารถเข้าถึงความสุขแท้จริงได้โดยไม่ต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบตนเองกับใคร นอกเหนือจากการได้มาซึ่ง “ความสุขภายนอก” ในรูปแบบต่างๆ ตามสิทธิความเป็นพลเมืองที่รัฐหรือสังคมและชุมชนนั้นพึงจะเอื้อให้เกิดขึ้นแล้ว ที่สำคัญคือ “ความสุขภายใน” ของแต่ละบุคคลที่พึงจะเรียนรู้และลงมือปฏิบัติเพื่อให้ได้มาด้วยตนเอง โดยไม่ยึดติดหรืออิงอยู่กับวัตถุภายนอกเป็นหลัก ซึ่งมีความผันผวน เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ก็ย่อมจะสามารถเป็นผู้ค้นพบกับความสุขที่เป็นอิสระได้อย่างแท้จริงด้วยเพราะไม่มี ความสุขใดจะยั่งยืนได้หากเราไม่รู้จักสร้างความสุขขึ้นมาจากภายในจิตใจของเราเอง ฉะนั้น คนที่มีความสุขอย่างแท้จริงนั้นขึ้นอยู่กับวิถีคิด หรือ ท่าทีมุมมองต่อชีวิตและการใช้ชีวิตตั้งเช่น การรู้จักพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่ ความภาคภูมิใจตัวเอง การมองโลกในแง่ดี การมีจุดมุ่งหมายและการเคารพในตนเอง การเป็นคนที่มีงานและกิจกรรมที่สอดคล้องกับความถนัด ความชอบของตนเอง การเป็นคนที่ออกกำลังกายประจำ และการเป็นผู้ที่มีการปฏิสัมพันธ์ร่วมกับผู้อื่น ตลอดจนการมีศรัทธาในศาสนาหรือปรัชญาชีวิตที่มีความหมายหรืออีกนัยหนึ่งความสุข หรือความทุกข์นั้นขึ้นอยู่กับวิถีคิด ท่าทีหรือมุมมองของเรา ว่ามีทัศนคติในเชิงบวกต่อการดำเนินชีวิตมากน้อยเพียงใด ความสุข จึงขึ้นกับปัจจัยที่ตัวเราสามารถสร้างขึ้นได้เอง โดยไม่จำเป็นต้องถูกกำหนดหรือควบคุมให้เป็นไปตามความเชื่อหรือการให้คุณค่าของใคร เพราะเป้าหมายความสุขไม่ใช่สิ่งสำคัญที่ว่าเราจะเป็นอย่างไร แต่สิ่งสำคัญที่สุดคือ การได้กำหนดเป้าหมายความสุขของตนเองด้วยตัวเราเอง

^{๔๐} สมศักดิ์ ชุณหรัศมิ์. อ่างแล้ว, ๒๕๔๘).

การตีค่าและให้ความหมายของคำว่า “ความสุข” จึงแตกต่างกันตามนัยนี้บนพื้นฐานความเชื่อและประสบการณ์ของแต่ละบุคคลรวมถึงองค์ประกอบที่ทำให้คุณค่าจากภายนอกที่มีส่วนอย่างสำคัญต่อการสร้างตัวชีวิตความสุขโดยไม่ได้จำกัดกรอบคิดอยู่กับการพัฒนาแบบกระแสหลักดังเช่นเดิมแต่มีอิสระเลือกตัดสินใจในทิศทางที่เหมาะสมทั้งต่อตนเองและเป็นประโยชน์ต่อสังคมส่วนรวมมิเช่นนั้นแล้วหากมองผ่านเฉพาะความสุขของตนเองเป็นศูนย์กลาง (egocentric) ก็มักให้ความสำคัญกับผลประโยชน์ส่วนตนเป็นหลัก โดยอาจไม่ได้คำนึงถึงผลกระทบต่อส่วนรวมที่ไม่สามารถนำไปสู่ความสุขที่ยั่งยืนได้ ด้วยเหตุดังกล่าว หลายประเทศจึงหันมาให้ความสนใจกับการคิดค้นดัชนีการพัฒนารูปแบบใหม่ที่คำนึงถึง “ความสุข” หรือความพึงพอใจแบบพอเพียงบนฐานของการอยู่ร่วมกันระหว่างมนุษย์กับธรรมชาติอย่างยั่งยืนโดยพิจารณาให้ครอบคลุมถึงมิติการพัฒนาในด้านต่างๆ อย่างเป็นองค์รวม ความสุขในมิติต่างๆ ดังกล่าว สามารถจำแนกความสุขออกเป็น ๒ ประเภท คือ

๑) ความสุขภายในเป็นความสุขที่เกิดขึ้นในระดับจิตใจและปัญญาไม่ได้ขึ้นกับปัจจัยภายนอกโดยตรงซึ่งประกอบด้วยดัชนีชี้วัด เช่น ความสุขจากการมีอิสรภาพจากการถูกรอบงำความคิด และการถูกระงับจากสิ่งรบกวนความสุขจากความภาคภูมิใจในสิ่งที่มีอยู่ สามารถชนะใจตนเองให้ทำแต่ความดี ละเว้นความชั่วความสุขจากการเข้าถึงหลักศาสนา(ศีล)คือ การเข้าถึงธรรมะ ยึดถือคุณธรรม ปฏิบัติตามหลักศาสนา ความสุขจากความสงบ (สมาธิ) คือ ความสงบในจิตใจ ไม่ฟุ้งซ่านความสุขจากความไม่ยึดมั่นถือมั่น (ปัญญา) คือ ความไม่ยึดติดตัวตนและวัตถุ เข้าใจความไม่เที่ยงแท้ของชีวิตและโลก ^{๔๒}

๒) ความสุขภายนอก เป็นความสุขที่มักจะสัมพันธ์กับปัจจัยต่าง ๆ ในการดำรงชีวิต ประกอบด้วยดัชนีชี้วัด เช่น ความสุขจากการมีปัจจัยสี่พอเพียงมีอาหารบริโภค ปลอดภัย ที่อยู่อาศัยมั่นคง มีรายได้เพียงพอ ความสุขจากการมีความมั่นคงในชีวิตมีหลักประกันในชีวิต ปราศจากหนี้สิน มีความปลอดภัยในชีวิตมีความสุขจากการมีครอบครัวที่อบอุ่นสมาชิกครอบครัวสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน เอาใจใส่เอื้ออาทรต่อกันปราศจากความรุนแรงในครอบครัวความสุขจากการมีชุมชนเข้มแข็ง ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน มีกิจกรรมเรียนรู้ร่วมกันสืบสานวัฒนธรรมประเพณี ความสุขจากการมีสิ่งแวดล้อมที่ดีการมีธรรมชาติที่อุดมสมบูรณ์ สิ่งแวดล้อมปราศจากมลภาวะ

จากแนวคิดเรื่องความสุขดังกล่าว จะเห็นได้ว่า หน่วยงานต่างๆ ได้ให้ความสำคัญกับเรื่องการวัดความสุขที่คำนึงถึงหลักของการไม่เบียดเบียนหรือสร้างความเดือดร้อนทั้งต่อตนเองผู้อื่นและสังคมตลอดจนธรรมชาติสิ่งแวดล้อม โดยเฉพาะการมุ่งเน้นเรื่อง “ความสุขแบบพอเพียง” บนทางสายกลางตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ที่สามารถนำมาเป็นมาตรวัดความสุข ให้รู้จักควบคุมหรือเท่าทันตนเองได้อย่างมีสติและอยู่ใน ความพอประมาณ ความมีเหตุผล และการสร้างภูมิคุ้มกันที่ดี บนเงื่อนไขหลักของคุณธรรม และความรู้ มิเช่นนั้นแล้วก็ย่อมต้องถูกรอบงำให้ติดอยู่กับการแสวงหา “ความสุข” แบบไม่มีที่สิ้นสุดจนเกินความพอดีซึ่งส่งผลให้เกิดความทุกข์ตามมา การทุ่มเทชีวิตเพื่อหาความสำเร็จ เช่น หาเงินทอง ความร่ำรวย การมีอำนาจ ความสำเร็จทางเพศและการบริโภคอื่น ๆ ตามกระแสสังคม รวมทั้งการพนัน ต้มเหล้า สูบบุหรี่หรือสิ่งเสพติดอื่นๆ ซึ่งถือเป็นความสำเร็จเพียงชั่วคราว ที่มักจะนำไปสู่ความทุกข์หรือหายนะ นั่นคือ คนเรามักจะใช้ชีวิตตามแรงผลักดันทางสัญชาตญาณภายในของร่างกาย (ความอยาก) หรือไม่ก็ตามกระแสโลกภายนอก แต่โดยแท้จริงแล้วมนุษย์เรามีจิตสำนึกมีส่วนหนึ่งที่สามารถสร้างความเป็นตัวของตัวเองที่เป็นอิสระ (Autonomous Self) ได้โดยไม่ทำตามแรงสัญชาตญาณภายใน

^{๔๒} Glenn H. Mullin. *The Fourteen Dalai Lama : A sacred Legacy of Reincarnation.* (Delhi : India. Jaico Publishing House, 2009) pp. 503-507.

หรือสภาพแวดล้อมภายนอก นี่คือนิสัยที่ทำให้คนเรามีวิวัฒนาการที่สูงกว่าสัตว์อื่นๆ พัฒนาตัวเองให้มีวุฒิภาวะ เข้าใจคน เข้าใจโลกได้กว้างขึ้น โดยเฉพาะการฝึกฝนและกำกับตนเองให้มีภูมิคุ้มกันที่ดีให้สามารถใช้ชีวิตอย่างพอเพียง โดยใช้ทรัพยากรที่มีอยู่หรือทุนเดิมมาใช้อย่างประหยัดก่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด โดยไม่ใช้จ่ายอย่างฟุ่มเฟือยหรือทำลายให้หมดสิ้นไปขณะเดียวกันก็สามารถฟื้นฟูและอนุรักษ์สืบทอดให้แก่รุ่นหลังต่อไปได้อย่างยั่งยืน อันยอมจะนำไปสู่การอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุขตามวิถีแห่งความพอเพียงนั่นเอง

๓.๓ แนวคิดและเกณฑ์ชีวิตความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา

ตามที่ได้อธิบายแล้วในบทที่ ๒ ว่า พระพุทธศาสนาได้แบ่งความสุขของชีวิตออกเป็น ๒ ลักษณะ คือ สุขกายกับสุขใจ สุขกาย หรือกายิกสุข เป็นความสุขที่เกิดจากการได้รับรู้และเสวยอารมณ์ที่น่าปรารถนา น่ารัก น่าใคร่ น่าพอใจต่างๆ เช่น ได้เห็นภาพที่สวยงาม ได้ยินเสียงที่ไพเราะ ได้สูดกลิ่นที่หอม ได้ลิ้มรสชาติที่อร่อย และได้ถูกต้องสัมผัสสิ่งให้อ่อนนุ่ม ที่เรียกว่า “กามคุณ ๕” (ความสุขที่เกิดจากการได้สัมผัส ลิ้มลองรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ที่น่าปรารถนา น่ารักใคร่ น่าชอบใจ) ซึ่งจัดเป็นความสุขในระดับโลกิยะ (ความสุขอันเป็นวิสัยของโลก) และ สุขใจ หรือเจตสิกสุข ซึ่งเป็นสภาวะแห่งใจที่มีปกติผ่องใส สดชื่น เบิกบาน ไม่ขุ่นมัวด้วยอารมณ์ต่างๆ ที่เข้ามากระทบ เป็นสภาวะที่ใจมีความสำราญแจ่มชื่น ไม่ขุ่นมัวด้วยอำนาจกิเลส ตัณหา ความโลภความโกรธความหลง เป็นต้น อันเป็นเหตุแห่งความทุกข์ของจิตใจ พระพุทธศาสนาถือว่า สุขภาวะทางใจเป็นเลิศเป็นสิ่งสำคัญที่สุด และมีความสุขถึงในระดับโลกุตตระ หรือความสุขที่เกิดจากการทำลายกิเลสภายในได้อย่างถาวร ซึ่งก็จะหมายถึงการเป็นความสุขแห่งนิพพาน ดังนั้น จึงมีเกณฑ์ชีวิตการเข้าถึงความสุขในระดับต่างๆ ตามหลักพระพุทธศาสนา เช่น การใช้เกณฑ์แห่งหลักธรรมเป็นเครื่องวัดความก้าวหน้าของการปฏิบัติตนและการละกิเลสในขั้นต่างๆ โดยมีตัวอย่างเกณฑ์ชีวิต ดังนี้

๑. เกณฑ์ชีวิตตามหลักภavana ๔ โดยพระพุทธศาสนาถือว่า ชีวิตของมนุษย์จะต้องมีการพัฒนาใน ๔ ส่วน การพัฒนาด้วยกาย ศีล จิต และปัญญา ถ้าบุคคลพัฒนาใน ๔ ด้านแล้วย่อมจะมีความสุขหรือความเจริญตามการพัฒนาของชีวิต คือ

๑) ความสุขทางกาย (physical) มีเกณฑ์ชีวิต เช่น การมีร่างกายที่แข็งแรง สมบูรณ์ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บและมีสิ่งแวดล้อมภายนอกที่ดี สะอาด ปลอดภัย เช่น มีน้ำสะอาด อากาศบริสุทธิ์ ฟ้าไม่สมบูรณ์ สวยงาม ที่อยู่อาศัยสะอาด เป็นระเบียบ ไม่มีขยะมูลฝอยเน่าเหม็น อาหารสะอาดถูกหลักอนามัย มีการจัดการสุขาภาวะทางกายได้ เป็นต้น ผู้ที่มีความสุขด้านนี้เรียกว่า “ภาวิตกายบุคคล” หรือบุคคลผู้มีกายเจริญแล้ว

๒) ความสุขทางสังคม หรือศีล (moral) มีเกณฑ์ชีวิต เช่น การมีสิ่งแวดล้อมทางสังคมที่ดี มีคุณธรรม มีคุณธรรม จริยธรรม มีการจัดการเพื่อความสุขความเจริญของบุคคลในสังคม การสร้างสังคมที่ปราศจากการเบียดเบียนซึ่งกันและกัน การมีกฎกติกาของสังคม เช่น ศีล ๕ เป็นต้น ผู้ที่มีความสุขด้านนี้เรียกว่า “ภาวิตศีลบุคคล” บุคคลผู้มีศีลเจริญแล้ว

๓) ความสุขทางจิตใจ (emotional) มีเกณฑ์ชีวิต เช่น การมีส่วนร่วมประกอบทางด้านคุณธรรมความดีงามทั้งหลายภายในจิตใจ ได้แก่ ความมีเมตตากรุณา ความขยันหมั่นเพียร อดทน มีสมาธิ และสดชื่น เบิกบาน เป็นสุข ผ่องใส เป็นต้น ผู้ที่มีความสุขด้านนี้เรียกว่า “ภาวิตจิตบุคคล” บุคคลผู้มีจิตใจเจริญแล้ว

๔) ความสุขทางปัญญา (intellectual) ได้แก่ การมีสติปัญญา ความเชื่อ ความรู้ ความนึกคิด ความเห็น ความเข้าใจชีวิตและโลกอย่างถูกต้อง ตามความเป็นจริง สามารถอยู่กับความเป็นจริงของโลกและชีวิตได้อย่างปกติสุขและอย่างเข้าใจ การมีสันติภาพภายในใจ เป็นต้น ผู้ที่มีความสุขด้านนี้เรียกว่า “ภาวิตปัญญาบุคคล” บุคคลผู้มีปัญญาเจริญแล้ว

บุคคลผู้ที่ฝึกฝนตนเองตามหลักภาวนาทั้ง ๔ ประการนี้ ย่อมได้รับความสุขทั้งที่เป็นโลกียะสุขหรือเป็นความสุขที่เกิดจากกิเลสตามความสุขของสัตว์และมนุษย์ผู้เสพกามคุณ ๕ ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสที่น่าปรารถนา น่ารักใคร่ น่าพอใจ ที่เกี่ยวข้องกับวัตถุธรรมทั้งหลายที่สามารถสร้างความพึงพอใจให้เกิดขึ้นได้ ถึงแม้ว่าจะมีลักษณะที่เปลี่ยนแปลงได้ง่าย มิใช่ความสุขที่แท้จริง เป็นความสุขเพียงชั่วคราวและจะต้องแสวงหาสิ่งแปลกใหม่อยู่ร่ำไปก็ตาม และย่อมสามารถจะเข้าถึงความสุขในระดับโลกุตระ ได้แก่ ความสุขที่เกิดจากความสิ้นไปแห่งกิเลสต้นเหตุเป็นความสุขที่สัมพันธ์กับความรูสึกทางจิตใจและปัญญาที่รู้จักจริง มีลักษณะสงบและดำรงอยู่ที่ยาวนาน เป็นความรู้สึกบรมสุขหรือภาวะแห่งการปล่อยวางไม่ยึดติดในตัวตน เรียกว่าเป็นความสุขของผู้ประพาศธรรมหรือพระอรหันต์บุคคล อันได้แก่ นิพพาน อันเป็นความสุขอย่างยิ่ง ทั้งหมดถือว่าเป็นเกณฑ์ชีวิตที่แสดงถึงระดับการประพฤติปฏิบัติตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา โดยเฉพาะหลักภาวนา ๔ ในการสร้างความเจริญอกงามให้กับบุคคลและสังคม

๒. เกณฑ์ชีวิตโดยอาศัยบุคคลและคุณธรรมที่ได้บรรลุ พระพุทธศาสนามองว่า วิธีการเพื่อให้เกิดความสุขนั้นขึ้นอยู่กับระดับของความสุขและคุณธรรมที่มนุษย์จะพึงแสวงหาด้วยแนวทางที่ถูกต้อง นับตั้งแต่มุมมองความสุขในระดับสามัญชนหรือประชาชน ความสุขในระดับครอบครัว หรือในระดับที่สูงขึ้นไป โดยมีมรรควิธีและเกณฑ์ชีวิตเพื่อไปสู่ความสุขในแต่ละระดับ ดังนี้

๑) ความสุขในระดับปัจเจก เป็นความสุขเฉพาะตัวบุคคลที่มนุษย์แต่ละคนสามารถรับรู้ได้ ผ่านการสัมผัสจากอายตนะภายใน คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และอายตนะภายนอกคือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ เกิดสบายกายสบายใจ ที่เรียกว่า“กามสุข” เช่น ความสุขจากการใช้ตามองสิ่งที่สวยงาม ใช้หูฟังเสียงที่ไพเราะจับใจ ใช้จมูกดมกลิ่นที่หอมถูกใจ ใช้ลิ้นลิ้มรสชาติอาหารที่เอร็ดอร่อย และใช้ร่างกายสัมผัสกับสิ่งที่อ่อนนุ่ม น่าใคร่ น่าพอใจ เป็นต้น

มรรควิธีและเกณฑ์ชีวิตในการเสพกามคุณเพื่อแสวงหาความสุขให้มีโทษน้อยที่สุดและเป็นประโยชน์ต่อการเรียนรู้ คือ การเสพหรือรับรู้ด้วยอย่างมีสติ รู้จักพิจารณาให้ถี่ถ้วนว่าสิ่งนั้นเป็นประโยชน์ต่อตนเองหรือเป็นโทษ หากสิ่งใดเป็นประโยชน์ ก็เสพหรือรับสิ่งนั้นด้วยสติปัญญา หากสิ่งใดมีโทษ ก็รู้จักอดทนอดกลั้น หลีกเลียงหรืองดเว้นจากสิ่งนั้นๆ หลักธรรมที่เป็นมรรควิธีในการเรียนรู้เพื่อเสพกามสุขในระดับปัจเจก ได้แก่ หลักอแปสนธรรม คือ ธรรมเป็นที่พึ่งอาศัยมี ๔ ประการ คือ

(๑) รู้จักคิดพิจารณาแล้วใช้สอยปัจจัย บริโภคสิ่งต่างๆ อย่างเหมาะสม และพึงคบหาบุคคลและธรรม ที่จำเป็นจะต้องเกี่ยวข้องและมีประโยชน์

(๒) รู้จักคิดพิจารณาแล้ว อดกลั้นต่อความทุกข์กายทุกข์ใจ และรู้จักพิจารณาอดกลั้นต่ออารมณ์ที่ไม่น่าปรารถนา เช่น ความเกลียดชัง ความโกรธ เป็นต้น

(๓) รู้จักคิดพิจารณาแล้วบรรเทาสิ่งที่ เป็นโทษก่ออันตราย เช่น ความนึกคิดในทางที่ชั่ว ความโกรธแค้น ความพยาบาท เป็นต้น งดเว้นความชั่วร้ายที่เกิดขึ้นแล้ว พึงรู้จักพิจารณาแก้ไข บำบัด หรือขจัดให้สิ้นไป

(๔) รู้จักคิดพิจารณาแล้ว เว้นเสียจากสิ่งที่เป็นโทษ ก่ออันตรายแก่ร่างกายและจิตใจ เช่น การพนัน ยาเสพติด สุราเมรัย เป็นต้น รู้จักคิดพิจารณาแล้วหลีกเลี่ยงเสีย ^{๔๓}

๒) ความสุขในระดับครอบครัว ความสุขในครอบครัวเป็นความสุขในสังคมเล็กที่ประกอบด้วยบิดามารดา และบุตรธิดา ชีวิตครอบครัว พระพุทธศาสนาเรียกว่า “ฆราวาส” แปลว่า การอยู่ครองเรือน ผู้ครองเรือนนั้นจะมีความสุขในครอบครัวได้มีวิธีปฏิบัติและเกณฑ์ชีวิต เช่น

(๑) ความสุขที่เกิดจากบุคคลในครอบครัวมีคุณธรรมหมายถึง การที่บุคคลในครอบครัวมีคุณธรรม ประพฤติสิ่งที่เบียดเบียนต่อกัน มีความขยันหมั่นเพียร มีพื้นฐานทางจิตใจที่ดีงาม ซึ่งทำให้ชีวิตครอบครัวมีความสุข เช่น มีสัจจะ ความจริงใจ มีทมะ ความขมใจ มีขันติ ความอดทน มีจาคะ เสียสละมีน้ำใจต่อกัน เป็นครอบครัวที่มีความเมตตา กรุณา ความรัก ปราศจากดีต่อกัน รู้จักการแบ่งปัน พุดจาด้วยความรัก การประพฤติสิ่งที่ประโยชน์ต่อกัน และการวางตนสม่าเสมอ เป็นต้น

(๒) ความสุขที่เกิดจากบุคคลในครอบครัวมีจริยธรรม หมายถึง การที่บุคคลในครอบครัวมีข้อประพฤติปฏิบัติที่ดีงามหรือพึงประพฤติปฏิบัติต่อกันในฐานะคนในครอบครัว เป็นการนำหลักคุณธรรมที่มีอยู่ในจิตใจไปสู่การปฏิบัติหรือที่เราเรียกว่า “หน้าที่” อันเป็นหน้าที่ความรับผิดชอบของบิดามารดา สามี ภรรยา และบุตรธิดา ซึ่งเป็นสมาชิกในครอบครัวที่จะสามารถสร้างความสุขให้เกิดขึ้นได้ ดังเช่น หน้าที่ของสามี ตามหลักพระพุทธศาสนาถือว่า “สามีที่ดี” จะต้องปฏิบัติต่อภรรยา คือให้เกียรติยกย่อง ไม่ดูหมิ่น ไม่ประพฤตินอกใจ มอบความเป็นใหญ่ให้ หน้าที่ของภรรยาจะต้องปฏิบัติต่อสามี เช่น จัดการงานดี สงเคราะห์คนข้างเคียงดี ไม่ประพฤตินอกใจรักษาทรัพย์ที่ สามีหามาได้ขยันไม่เกียจคร้านในกิจทั้งปวงหน้าที่ของบิดามารดาจะต้องปฏิบัติต่อบุตรธิดาของตนเอง คือ ห้ามไม่ให้ทำความชั่ว ให้ตั้งอยู่ในความดี ให้ศึกษาศิลปวิทยา หารภรรยา (สามี) ที่สมควรให้ และมอบทรัพย์สมบัติไว้ในเวลาอันสมควร เป็นต้นเมื่อบุคคลในครอบครัวสามารถปฏิบัติหน้าที่ของตนเองได้อย่างถูกต้องและสมบูรณ์ ความสุขในครอบครัวย่อมเกิดขึ้นได้ มรรควิธีนี้ เป็นแนวทางในการปฏิบัติเพื่อสร้างความสุขในครอบครัวให้เกิดขึ้น ซึ่งบุคคลใดบุคคลหนึ่งเพียงผู้เดียวจะกระทำให้เกิดขึ้นมิได้ แต่ทุกคนในครอบครัวจะต้องร่วมกันกระทำหรือสร้างสรรค์ความสุขให้เกิดขึ้น

๓) ความสุขในระดับสังคม พระพุทธศาสนามีมรรควิธีเพื่อสร้างความสงบสุขหรือสันติภาพในสังคมในหลายมิติ เช่น สังคมจะต้องมีความเสมอภาค ยุติธรรม มีความสามัคคีต่อกัน ในสังคมใดก็ตามที่บุคคลในสังคมมีความพร้อมเพรียง สมครสมานสามัคคีกันในการกระทำกิจกรรมต่างๆ อย่าง ย่อมทำให้สังคมนั้นๆ เจริญก้าวหน้าและมีความสุข ดังพระพุทธเจ้าตรัสว่า “ความพร้อมเพรียงของหมู่คณะ (สงฆ์) เป็นเหตุให้เกิดสุข” ดังนั้น บุคคลในสังคมจะมีความสมครสมานสามัคคีกันได้จะต้องปฏิบัติต่อกันด้วยหลักสาราณียธรรม เช่น การมีเมตตาทางกาย วาจา และใจต่อกัน มีความเสมอภาคด้วยความคิดเห็นและวิถีแห่งการปฏิบัติ ยอมรับและเคารพซึ่งกันและกัน ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่นให้เดือดร้อน มีหลักที่เรียกว่าเบญจศีลเบญจธรรมโดยการกระทำที่ไม่มีผลให้เกิดความทุกข์ หรือความเดือดร้อนให้แก่ตนเองและผู้อื่น เช่น ไม่ฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ มีเมตตา มีสัมมาอาชีพ มีสติ เป็นต้น ซึ่งถือว่าเป็นเกณฑ์ชีวิตที่สำคัญของการพัฒนาสังคม

^{๔๓} พระธรรมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม. (กรุงเทพมหานคร : เอส.อาร์.พรินต์แมสโปรดักส์จำกัด. ๒๕๕๑).

๔) ความสุขในระดับโลกุตระหรือนิพพานสุข พระพุทธศาสนามุ่งเน้นการฝึกอบรมทางจิตใจและปัญญาเพื่อความหลุดพ้นจากกิเลสไปสู่มรรคผลนิพพานที่เรียกว่า “วิปัสสนาภาวนา” คือ การเจริญปัญญาให้เกิดความเห็นแจ้งเป็นวิธีการฝึกอบรมจิตใจที่เนื่องด้วยทัศนะทางใจ ประการพิจารณาสภาวธรรม เช่น ชั้นธ ๕ อายตนะ ๑๒ เป็นต้น แยกพิจารณาให้รู้ตามสภาวความเป็นจริง โดยยกขึ้นสู่สามัญลักษณะว่า เป็นอนิจจัง เป็นทุกข์ และอนัตตา ปฏิบัติจนเกิด “วิชชา” คือ ความรู้แจ้งเป็นภาวะที่สุข สงบ ผ่องใส และเป็นอิสระ เพราะพ้นจากอำนาจครอบงำของกิเลส ญาณและวิชชาจึงเป็นจุดหมายของวิปัสสนา เพราะนำไปสู่วิมุตติ คือ ความหลุดพ้นเป็นอิสระอย่างแท้จริงคือเข้าถึงนิพพานนอกจากนี้ สามารถปฏิบัติด้วยหลักสติปัฏฐาน ๔ คือ การพิจารณาเห็นแจ้งในกาย เวทนา จิต และธรรม ยกจิตเข้าสู่การหลุดพ้นจากกิเลส ตัณหาเครื่องเศร้าหมอง ทั้งปวง ทำให้มี ความสุขอย่างแท้จริง^{๔๔} ดังนั้น จึงมีเกณฑ์ชี้วัดการเข้าถึงธรรม โดยสามารถใช้หลักสังโยชน์ ๑๐ เป็นเครื่องชี้วัดได้ ซึ่งหลักสังโยชน์เป็นเสมือนเครื่องมือในการชี้วัดที่แสดงให้เห็นถึงความเป็นอริยบุคคล กล่าวคือเป็นเกณฑ์ที่ใช้จำแนกประเภทของทักขิไณยหรืออริยบุคคลในทางพระพุทธศาสนา ในหนังสือ “พุทธธรรม” ระบุไว้ว่า วิธีการนำเอาตัวกิเลส คือ สังโยชน์ รวมถึงหลักการของการละสังโยชน์มาเป็นเครื่องชี้วัดนี้ โดยแบ่งตามขั้นหรือระดับที่กำจัดกิเลสได้^{๔๕} ซึ่งการละสังโยชน์นั้นมีความสัมพันธ์ระหว่างทักขิไณยบุคคล สิกขาที่บำเพ็ญ และสังโยชน์ที่ละได้ ดังต่อไปนี้

ลำดับ ที่	ทักขิไณยบุคคล	สิกขาที่บำเพ็ญ			สังโยชน์ที่ละได้
		ศีล	สมาธิ	ปัญญา	
๑	พระโสดาบัน	บริบูรณ์	พอประมาณ		๑. สักกายทิฎฐิ
					๒. วิจิกิจฉา
					๓. สीलัพพตปรามาส
๒	พระสกทาคามี	บริบูรณ์	พอประมาณ		ละสังโยชน์ ๓ ข้อแรก ราคะ โทสะ โมหะ เหลือเบาบาง
๓	พระอนาคามี	บริบูรณ์	พอประมาณ		๔. กามราคะ
					๕. ปฏิฆะ
๔	พระอรหันต์	บริบูรณ์	พอประมาณ		๖. รูปราคะ
					๗. อรูปราคะ
					๘. มานะ
					๙. อุทธัจจะ
					๑๐. อวิชชา

^{๔๔} พระมหาสุทิตย์ อาภากร และคณะ. สุขที่ได้ธรรม. (กรุงเทพมหานคร : สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖).

^{๔๕} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, หน้า ๒๘๔-๒๙๒.

จากตารางดังกล่าว อธิบายได้ว่า หลักการของสังโยชน์ อาศัยตัวแปร ๓ ตัวในสมการ ได้แก่ ๑) ข้อปฏิบัติเพื่อละ (สิกขาที่บำเพ็ญ) ๒) สังโยชน์ที่ละได้ และ ๓) กลุ่มบุคคลที่ปฏิบัติจนบรรลุผลสำเร็จ ซึ่งต่างก็มีนัยสำคัญและสอดคล้องเกี่ยวเนื่องซึ่งกันและกันอย่างตายตัว ผิดเพี้ยนไปไม่ได้ เช่น พระอริยบุคคลจำพวกแรก ด้วยเหตุที่ละสีกายทิฏฐิสังโยชน์, วิจิกิจฉาสังโยชน์ และ สีลัพตปรามาาสังโยชน์ได้ ย่อมส่งผลให้บุคคลเหล่านั้นเป็น “พระโสดาบัน” ส่วนพระอริยบุคคลจำพวกต่อมา ด้วยเหตุที่ละสังโยชน์ทั้ง ๓ ตัว มีสีกายทิฏฐิสังโยชน์เป็นต้น และทำราคะ โทสะ โมหะให้เบาบางลงด้วย ย่อมส่งผลให้บุคคลเหล่านั้นเป็น “พระสกทาคามี” ต่อมาด้วยเหตุที่ละสังโยชน์อย่างหยาบ (โอรัมภาคิยสังโยชน์ ๕ ประการ) ได้ทั้งหมด ย่อมส่งผลให้เป็น “พระอนาคามี” และประการสุดท้าย เมื่อสามารถตรากถอนโคณสังโยชน์ได้ทั้งหมด ทั้งสังโยชน์หยาบ (โอรัมภาคิยสังโยชน์ ๕ ประการ) และสังโยชน์ละเอียด (อุทัมภาคิยสังโยชน์ ๕ ประการ) ก็จะส่งผลให้บุคคลเหล่านั้นเป็น “พระอรหันต์” ^{๔๖}

แต่ในโลกแห่งความเป็นจริงมนุษย์สามารถเข้าถึงความสุขในแต่ละระดับได้ด้วยการปฏิบัติตามอริยมรรคมีองค์ ๘ โดยถือว่า อริยมรรคมีองค์ ๘ เป็นแนวปฏิบัติหรือหนทางอันประเสริฐที่จะนำไปสู่ความพ้นทุกข์และทำให้เกิดสุขนั้น ประกอบด้วย

๑) สัมมาทิฏฐิ หมายถึง ความเห็นชอบ โดยการมีความเห็นที่ถูกต้องตามความเป็นจริง เห็นว่าอะไรคือทุกข์ อะไรคือเหตุแห่งทุกข์ สภาวะเช่นใดคือความดับไม่เหลือแห่งทุกข์ วิธีการใดคือทางปฏิบัติเพื่อความดับไม่เหลือแห่งทุกข์

๒) สัมมาสังกัปปะ หมายถึง ดำริชอบ โดยการดำริที่จะออกจากกาม ออกจากความพยาบาท ออกจากความเบียดเบียน

๓) สัมมาวาจา หมายถึง วาจาชอบ โดยการงดเว้นจากการพูดปด พูดส่อเสียด พูดคำหยาบ พูดเพ้อเจ้อ

๔) สัมมากัมมันตะ หมายถึง การงานชอบ โดยประพฤติชอบ (ทางกาย) คือ เว้นจาก การฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติผิดในกาม

๕) สัมมาอาชีวะ หมายถึง เลี้ยงชีพชอบ โดยการประกอบอาชีพที่สุจริต ไม่ผิดศีลธรรม

๖) สัมมาวายามะ หมายถึง ความเพียรชอบ โดยการเพียรระวังบาปอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด มิให้เกิดขึ้น เพียรละบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว เพียรทำกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด ให้เกิดขึ้น และเพียรรักษากุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว ให้ตั้งมั่น มั่นคงต่อไป

๗) สัมมาสติ หมายถึง ระลึกชอบ โดยการตามระลึกหรือมีสติเป็นไปในกาย เวทนา จิต และธรรม

๘) สัมมาสมาธิ หมายถึง ตั้งใจมั่นชอบ ได้แก่ สมาธิในระดับต่างๆ อันเป็นไปเพื่อการกำจัดกิเลสของมนุษย์

อริยมรรคมีองค์ ๘ ประการนี้ เป็นดั่งเกณฑ์ชีวิต เป็นข้อวัตรปฏิบัติ หรือแนวทางสำหรับดำเนินสู่นิพพาน อันเป็นจุดหมายสูงสุด ผู้ที่จะไปสู่จุดหมายได้นั้น จะต้องปฏิบัติตามมรรคมีองค์ ๘ ประการรวมกันให้ต่อเนื่องไปด้วยกันมรรคแต่ละองค์ประสานสอดคล้องกันดำเนินไปอย่างพร้อมเพรียงกันจึงจะสามารถนำไปสู่จุดหมายนั้นได้

๓. **เกณฑ์ชีวิตโดยอาศัยมิติของศาสตร์การพัฒนา** จากการศึกษาของธีรโชติ เกิดแก้ว เกี่ยวกับดัชนีชี้วัดความสุขตามทัศนะของพระพุทธศาสนาพบว่ามิติชีวิตที่เกี่ยวข้อง ๕ ด้าน คือ ^{๔๗}

^{๔๖} สานุ มหัทธนาจุลย์. การศึกษาวิเคราะห์สังโยชน์ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท. (กรุงเทพมหานคร : บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓.) หน้า ๒๘๘.

๑. วัดจากสันติภาพ : เบญจศีล เบญจธรรม หลักเบญจศีล เบญจธรรมถือว่าสันติภาพเป็นภาพลักษณ์ที่พึงประสงค์ของทุกสังคม ดังนั้น ดัชนีความสุขจึงควรประเมินได้จากความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สินในเรื่องต่อไปนี้

- ๑) ความปลอดภัยในชีวิต ไม่ทำลายชีวิต มีเมตตากรุณาต่อกัน
- ๒) ความปลอดภัยในทรัพย์สิน ไม่ลักขโมย เลี้ยงชีวิตด้วยสัมมาชีพ
- ๓) ความปลอดภัยทางเพศ ไม่ประพฤติผิดประเวณีทางเพศ มีความยินดีในสามีภรรยาของตน

ตน

- ๔) ความปลอดภัยจากการโกหก หลอกลวง มีสัจจะจริงใจต่อกัน
- ๕) ความปลอดภัยจากการทำร้ายตัวเอง โดยไม่เสพสิ่งเสพติดทุกชนิด มีสติปัญญาพิจารณา

แยกแยะคุณโทษอย่างชัดเจน

๒. วัดจากความสมานฉันท์และความสามัคคี หลักการนี้ได้จากพุทธพจน์ที่ว่า “สุขา สงฆสสุสามัคคี” แปลว่า ความพร้อมเพรียงของหมู่คณะทำให้เกิดความสุข โดยวัดจากหลักสาราณียธรรม คือ หลักการที่จะทำให้คนในสังคมระลึกรู้ถึงกันมี ๖ ประการ คือ

- ๑) กระทำต่อกันด้วยความรัก (เมตตาทายกรรม)
- ๒) พุดกันด้วยความรัก (เมตตาวจีกรรม)
- ๓) คิดเรื่องที่เป็นประโยชน์ต่อกันด้วยความรัก (เมตตามโนกรรม)
- ๔) แบ่งปันสิ่งต่างๆด้วยน้ำใจและใช้ของสาธารณร่วมกันด้วยความเอื้อเฟื้อ
- ๕) มีความประพฤติ มีระเบียบวินัยเสมอกัน (ศีลสามัญญตา)
- ๖) มีความเห็นชอบร่วมกัน (ทัญญูสามัญญตา)

๓. วัดความพอเพียงทางวัตถุที่เสพ : เศรษฐกิจพอเพียง เรื่องเศรษฐกิจเป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่จะสร้างความสุขให้แก่มนุษย์ทุกคนทั่วไป และเป็นเครื่องชี้วัดความสุขของคนในสังคมได้เป็นอย่างดี พระพุทธศาสนาจึงเสนอหลักเศรษฐกิจที่เป็นดัชนีชี้วัดความสำเร็จของชาติที่เรียกตามหลักการว่า “คิหิสุข” หมายถึง ความสุขของชาวบ้าน มี ๔ ประการ คือ

- ๑) ความสุขที่เกิดจากการมีทรัพย์สินอย่างเพียงพอ (อติสุข)
- ๒) ความสุขที่เกิดจากการใช้ทรัพย์สินทั้งในแง่เลี้ยงชีพ ครอบครั้ว บุพการี ญาติ และบำเพ็ญประโยชน์ (โภคสุข)
- ๓) ความสุขที่เกิดจากการไม่เป็นหนี้สินใคร (อนณสุข)
- ๔) ความสุขที่เกิดจากการประพฤติตนอย่างถูกต้อง หรือทำงานสุจริต (อนวัชสุข)

^{๔๗} อธิปไตย เกิดแก้ว. ดัชนีวัดความสุขตามทัศนะของพระพุทธศาสนา. วารสารพุทธศาสนศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ฉบับ พ.ศ.-ส.ศ. ๒๕๔๙, น.๘๘-๑๐๐.

๔. วัดจากปัจจัยสนับสนุนคุณภาพของชีวิต : สัมปายะ หลักสัมปายะ คือ ความสุขสบายที่เกิดจากปัจจัยภายนอก หรือปัจจัยสนับสนุนคนให้บรรลुरुธรรมเพื่อเข้าถึงความสุขทางใจที่มีค่าสูงกว่าความสุขทางกายได้แก่

- ๑) มีที่อยู่อาศัยที่ถูกลักษณะ
- ๒) มีปัจจัยเครื่องยังชีพที่พอเพียง ไม่ขาดแคลน
- ๓) คนในสังคมพูดจากันอย่างถูกรูธรรม
- ๔) สมาชิกทุกคนในสังคมเป็นคนดี
- ๕) ทุกคนมีอาหารการกินอย่างพอเพียง
- ๖) มีดินฟ้าอากาศและสภาพแวดล้อมที่ดี
- ๗) ใช้อิริยาบถได้สอดคล้องกับกิจกรรม รวมถึงการออกกำลังกายอย่างเหมาะสม

๕. วัดจากวิธีการสร้างความสุข ดังปรากฏพุทธพจน์ในเมตตสูตรว่า “ภิกษุทั้งหลายเธอทั้งหลาย อย่ากล่าวบุญเลย คำว่า บุญ นี้ เป็นชื่อแห่งความสุข ที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่ารักน่าพอใจ” เรียกวิธีการทำบุญว่า “บุญกิริยาวัตถุ ๑๐” มีดังนี้

- ๑) ความสุขที่เกิดจากการให้ (ทานมัย)
- ๒) ความสุขที่เกิดจากการรักษาศีล (ศีลมัย)
- ๓) ความสุขที่เกิดจากการฝึกอบรมจิตตัวเองให้เกิดความสงบตั้งมั่น (สมาธิ) และแสงสว่าง

ทางปัญญา (ภาวนามัย)

- ๔) ความสุขจากการประพฤติอ่อนน้อมถ่อมตน (อปจายนมัย)
- ๕) ความสุขที่เกิดจากการชวนช่วยเหลือผู้อื่น (เวยยาวัจมัย)
- ๖) ความสุขที่เกิดจากการให้ส่วนแห่งความดี (ปัตติทานมัย)
- ๗) ความสุขที่เกิดจากการยินดีในความดี ความสำเร็จของคนอื่น (ปัตตานโมทนามัย)
- ๘) ความสุขที่เกิดจากการฟังธรรม ตั้งใจศึกษาเล่าเรียน (ธัมมัสสวนมัย)
- ๙) ความสุขที่เกิดจากการถ่ายทอดธรรม (ธัมมเทศนามัย)
- ๑๐) ความสุขที่เกิดจากการมีความเห็นที่ตรงกับความเป็นจริง (ทิฏฐุชุกัมม)

จากหลักการข้างต้นแสดงให้เห็นว่า ความสุขในพระพุทธศาสนามีหลายระดับที่บุคคลสามารถปฏิบัติและเข้าถึงได้ด้วยการฝึกฝนตนเองและทำหน้าที่อย่างถูกต้อง เป็นธรรม และพิจารณาเห็นสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง เมื่อบุคคลประพฤติตามธรรม ย่อมจะมีความสุข และเมื่อแบ่งปันความสุข ก็อย่างยิ่งพบความสุขในทุกที่ทุกสถานเบิกบาน ร่าเริง แจ่มใส มีสุขภาวะที่ดี โดยมีแนวคิดและเกณฑ์ชี้วัดการเข้าถึงธรรมในระดับต่างๆ ตามที่ได้กล่าวแล้ว

บทที่

๑

การวิเคราะห์องค์ประกอบตัวชี้วัด
และการสร้างตัวชี้วัดความสุข
ตามหลักพระพุทธศาสนา



ในส่วนนี้เป็นการสังเคราะห์แนวคิด ทฤษฎี เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสุขในบทที่ ๒ และบทที่ ๓ นำมาสร้างกรอบแนวคิด องค์ประกอบ เพื่อการสร้างและพัฒนาตัวชี้วัดความสุข ที่จะนำไปสู่การสร้างเกณฑ์วัดความสุขของประชาชนตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา โดยมีผลการศึกษาตามลำดับดังนี้

๔.๑ การสร้างกรอบแนวคิดขององค์ประกอบตัวชี้วัดความสุข

๔.๒ การพัฒนาองค์ประกอบตัวชี้วัดความสุขและการสร้างแบบวัดความสุข

๔.๓ การพัฒนาแบบวัดความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา

๔.๑ การสร้างกรอบแนวคิดขององค์ประกอบตัวชี้วัด ความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา

การสร้างกรอบแนวคิด องค์ประกอบ และตัวชี้วัดตามหลักพระพุทธศาสนานั้น มีกระบวนการในการศึกษาดังต่อไปนี้

๔.๑.๑ การสังเคราะห์องค์ประกอบของแนวคิดความสุขจากเอกสารที่เกี่ยวข้อง

ด้านองค์ประกอบของแนวคิดของตัวชี้วัดความสุขตามหลักพระพุทธศาสนาจากการศึกษาแนวคิด ทฤษฎี เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา ในบทที่ ๒ และ บทที่ ๓ พบว่า หลักการทางพระพุทธศาสนานั้น มีหลักการและวิธีการปฏิบัติเพื่อให้เกิดความสุขของบุคคลและสังคม และจากการศึกษาความสุขและวิธีปฏิบัติเพื่อให้เกิดความสุขตามทัศนะของพระเถระ นักปราชญ์ และนักวิชาการในสังคมไทย เกี่ยวกับแนวคิดความสุขและตัวชี้วัดความสุขตามหลักพระพุทธศาสนาในทฤษฎีวิจัยได้สรุปประเด็นสำคัญเฉพาะแนวคิดของพระเถระ นักปราชญ์ และนักวิชาการ เพื่อนำไปสู่การสังเคราะห์และการคัดเลือกองค์ประกอบ ในการนำไปใช้กำหนดเกณฑ์ตัวชี้วัดความสุขตามหลักพระพุทธศาสนาลำดับต่อไป โดยสรุปเป็นตารางดังนี้

ตารางที่ ๔.๑ สรุบบองค์ประกอบของแนวคิดเรื่องความสุข

องค์ประกอบของแนวคิด			
แนวคิด	ความหมาย	ประเภท/ระดับของความสุข	วิธีการสร้างความสุข
สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ) ^๑	ความสบายกาย ความสบายใจ	ความสุขแบ่งเป็น ๒ ประเภท คือ ๑) ความสุขทางกาย (กายิกสุข) ๒) สุขทางใจ (เจตสิกสุข)	- ความสุขทางกายของมนุษย์ คือ การมีร่างกายสมบูรณ์ มีอนามัยดี - สุขทางใจ คือ การบำเพ็ญทางจิต ให้ความปีติ คือ ความอิ่มใจ มีความรู้สึกซาบซ่านในสพระธรรม มีความสงบ และมีสมาธิ ก่อให้เกิดความสุข
พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ) ^๒	สภาพของความสุข คือ ความมีจิตใจสบาย ไม่ค่อยมีปัญหา มีความสุขทางกาย ทางใจ อารมณ์ มีสติ มีสติปัญญา	ความสุขมี ๔ ประเภท ได้แก่ ๑) สุขสำราญ หมายถึง ความสุขสนุกสนาน ไม่มีหน้าที่การงานและการปฏิบัติธรรม ๒) สุขสงบ หมายถึง สุขที่เกิดจากความสงบ ๓) สุขแท้ หมายถึง ความสุขที่ต้องได้มาโดยเปล่าๆ ไม่ต้องเสียเงิน เป็นความสุขที่มีมนุษย์สร้างขึ้นเอง	- ความพอใจในการทำงาน การทำหน้าที่ถูก - การรู้จักประมาณในการกิน การอยู่ การนั่งหมั้นใช้สอย การปฏิบัติหน้าที่ การพักผ่อน การทำงานด้วยความพอใจ

^๑ พระพุทธโฆสะ รัตน. สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ), แปลและเรียบเรียง, วิสุทธิมรรค ฉบับ ๑๐๐ ปี สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ). อ่างแก้ว หน้า ๒๕๒.

^๒ พุทธทาสภิกขุ. มรดกธรรมบางส่วนของสิริสังวัจจฉายคุตตามุขมุนี (ฟ้าสว่างระหว่าง ๘๐ ปี). (กรุงเทพฯ: มุขนิธิสำนักพิมพ์สุขใจ), พุทธทาสภิกขุ. พุทธทาสภิกขุ. พุทธทาสภิกขุ. พระธรรมเทศนาประจำคืนในพรรษา ๑๖ กรกฎาคม ๒๕๑๔., พุทธทาสภิกขุ. บทความ พุทธทาสภิกขุ. ความวิเวกเป็นสุข, (กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์สุภาพใจ). อ่างแก้ว

องค์ประกอบของแนวคิด		
แนวคิด	ความหมาย	ประเภท/ระดับของความสุข
		<p>๔) ความสุขประเสริฐ คือ ความเป็นปกติของจิตไม่ยินดี ยินร้าย ความสุขแบ่งเป็น ๓ ระดับ คือ</p> <ol style="list-style-type: none"> ๑) สุขเพราะไม่เบียดเบียน ๒) สุขเพราะเหนืออำนาจาม ๓) สุขเพราะละตัวตนเสียได้
พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ^๓	<p>ความสุขทางกายและ ความสุขทางใจ ความสุขทางกายเกี่ยวข้องกับ การ ได้สัมผัสสภาวะนอก ส่วนสุขภายใน เกี่ยวข้องกับการ หลุดพ้นจากกิเลสตัณหา ความสุข คือ การได้สนองความต้องการ</p>	<p>จำแนกเป็นหลายประเภท ดังนี้ เช่น สุขทางกายคู่กับ สุขทางใจ สุขภายในคู่กับสุขภายนอก สุขที่เป็นรูปธรรม คู่กับสุขที่เป็นนามธรรม สุขที่อิงอามิสกับสุขที่ไม่อิง อามิส เป็นต้น นอกจากนี้ยังแบ่งเป็น ๓ ประเภท</p> <ol style="list-style-type: none"> ๑) กามสุข สุขเนื่องมาจากกามคุณ ๒) ฌานสุข สุขเนื่องจากฌาน ๓) นิพพานสุข สุขเนื่องจากนิพพาน
		<p>แนวทางการพัฒนาความสุข สรุปได้ ๔ แนวทาง ดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> ๑) พัฒนาทางกาย ได้แก่ การดูแลสุขภาพ ภาย มีความสัมพันธ์กับวัตถุประสงค์เฉพาะโรค เช่น การรู้จักกินรู้จักใช้ การบำรุงสุขภาพให้แข็งแรง ๒) การพัฒนาจิตใจ ได้แก่ ความสัมพันธ์กับเพื่อนมนุษย์ ๓) การพัฒนาด้านจิตใจ ได้แก่ คุณธรรมความดี ความเมตตา กรุณา มีศรัทธา ความเพียรพยายามรับผิดชอบต่อ มีสติ มีสมาธิ ความสดชื่น เบิกบานผ่อนคลาย ไม่เครียด มีคุณภาพทางจิต สมรรถภาพทางจิต สุขภาพทางจิต

^๓ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), ข้อคิดชีวิตทวนกระแส, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพฯ:มหาธรรมสาร, โรงพิมพ์พุทธมณฑลธรรม, ๒๕๓๖), หน้า ๕๐, ๖๕, พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พัฒนาคุณภาพชีวิต ด้านจิตวิทยาแบบยั่งยืน, (กรุงเทพฯ:มหาธรรมสาร, สถาบันบันสันลือธรรม, ๒๕๕๑), หน้า ๔๗-๕๐, พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรมฉบับปรับขยาย, พิมพ์ครั้งที่ ๓๒, (กรุงเทพฯ:มูลนิธิธรรม, ๒๕๕๕), หน้า ๑๐๖๓.

องค์ประกอบของแนวคิด		
แนวคิด	ความหมาย	ประเภท/ระดับของความสุข
	คือ ความสมบูรณ์ ระดับของความ ได้แบ่งความสุขมี ๒ แบบ คือ ๑) สุขจากภายใน คือ ความสงบในใจตนเอง/การรู้เท่าทัน ๒) สุขจากภายนอก แบ่งเป็น ๓ ระดับ คือ สุขระดับที่ ๑ คือ ดำเนินรูปรูปร่างมองเห็นหรือได้เห็นกับตา เช่น การมีทรัพย์สิน อาชีพการงาน มียศ ฐานะ ตำแหน่ง มีบริวาร มีครอบครัวที่ดี สุขระดับที่ ๒ คือ ด้านนามธรรมที่มองเห็น คือ คุณธรรมความดีงาม ความมั่นใจในคุณค่าของชีวิต การบำเพ็ญประโยชน์ช่วย เหลือเกื้อกูลเพื่อนมนุษย์ การมีปัญญาแก้ไขปัญหาได้ การมีความเป็นอยู่ที่ดี สุขระดับที่ ๓ คือ ด้านนามธรรมขั้นโลกุตระที่อยู่เหนือทางธรรม ความเป็นผู้ มีจิตใจอิสระ รู้และเข้าใจชีวิต และโลกมีความสุขกับตนเองตลอดเวลา	แนวทางการพัฒนาความสุข สรุปได้ ๔ แนวทาง ดังนี้ ๑) พัฒนาทางกาย ได้แก่ การดูแลสุขภาพกาย มี ความสัมพันธ์กับวัตถุสิ่งเสพบริโภค เช่น การรู้จัก กินรู้จักใช้ การบำรุงสุขภาพให้แข็งแรง ๒) การพัฒนาศีล ได้แก่ ความสัมพันธ์กับเพื่อน มนุษย์ ๓) การพัฒนาด้านจิตใจ ได้แก่ คุณธรรมความดี ความเมตตา กรุณา มีศรัทธา ความเพียรพยายาม ความรับผิดชอบ มีสติ มีสมาธิ ความสดชื่น เบิก บานผ่อนคลาย ไม่เครียด มีคุณภาพทางจิต สมรรถภาพทางจิต สุขภาพทางจิต ๔) การพัฒนาด้านปัญญา ได้แก่ การรับรู้สิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง การรู้จักแก้ปัญหา ไม่ยึดติดกับ ความชอบ ความชัง
	นอกจากนี้ยังแบ่งความสุขเป็น ๓ ระดับ ได้แก่ ๑) สุขขั้นที่เลิศ เป็นความสุขอย่างประณีต มีศีลธรรม ไม่ก่อปัญหาทั้งแก่ตน และผู้อื่น แต่สามารถเกื้อกูล ทำให้	นอกจากนี้การปฏิบัติก็มีฐานเป็นหนทางสู่ ความสุขแบ่งเป็น ๒ อย่าง คือ ๑) สมณะ คือ ความสงบใจ การฝึกสมาธิ

องค์ประกอบของแนวคิด		
แนวคิด	ความหมาย	วิธีการสร้างความสุข
	<p>ประเภท/ระดับของความสุข</p> <p>เกิดประโยชน์สุขทั้งแก่ตนเองและสังคม</p> <p>๒) สุขขั้นดี เป็นการเสวยความสุขที่มีศีลธรรม รู้เท่าทันความจริงว่าเมื่อมีภาม ก็ต้องมีทุกข์บ้างเป็นคู่กัน มองเห็นโทษของภาม ไม่หมกมุ่น รู้จักประมาณ</p> <p>๓) สุขขั้นธรรม คือ การเสวยความสุขอย่างหมกมุ่นมาจมา จิตใจฝังไปในเรื่องการแสวงหา และปรนเปรอตนด้วยสิ่งเสพติดต่างๆ เช่น ในเรื่องอาหาร เรื่องทางเพศ เกินระดับความต้องการตามธรรมชาติ</p>	<p>วิธีการสร้างความสุข</p> <p>๒) วิปัสสนา คือ การเห็นแจ้ง ปัญญาเห็นแจ้ง คือการฝึกอบรมเจริญปัญญา</p> <p>วิธีปฏิบัติต่อความสุข ได้แก่</p> <p>๑) ไม่เอาทุกข์ที่บดถมตนที่ไม่เป็นทุกข์</p> <p>๒) ไม่ละทิ้งสุขที่ชอบธรรม</p> <p>๓) แม้ในสุขที่ชอบภามนั้น ก็ไม่หมกมุ่นสยบ</p> <p>๔) เพียรทำเหตุแห่งทุกข์ให้หมดสิ้นไป</p>
	<p>แบ่งเป็น ๕ แบบ กล่าวคือ</p> <p>๑) ความสุขจากการประสาทสัมผัสทั้ง ๕ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กายสัมผัส เรียกว่าความสุขจากความสัมผัสพันธ์ภายนอก เป็นความสุขแบบพึ่งพาขาดความเป็นอิสระ</p> <p>๒) วัตถุประสงค์ภายนอกนำมาบำเรอเพิ่มปริมาณมากขึ้น</p> <p>๓) ความสุขแบบการให้แบ่งปันกันในสังคม คือ ความสุขจากการให้</p> <p>๔) ความสุขในการดำเนินชีวิตถูกต้องตามความเป็นจริงของธรรมชาติด้วยเหตุและผล</p> <p>๕) อกัตถ์ปัญญาที่เกิดจากการพัฒนา</p>	

องค์ประกอบของแนวคิด		
แนวคิด	ความหมาย	วิธีการสร้างความสุข
	ประเภท/ระดับของความสุข	วิธีการสร้างความสุข
	ความสุขจากการเอาศักยภาพของมนุษย์มาใช้อย่างถูกต้อง มาใช้สร้างสรรคสิ่งอำนวยความสะดวกภายนอก	๒) วิปัสสนา คือ การเห็นแจ้ง ปัญญาเห็นแจ้ง คือการฝึกอบรมเจริญปัญญา วิธีปฏิบัติต่อความสุข ได้แก่ ๑) ไม่เอาทุกข์ที่บดมนั้นที่ไม่เป็นทุกข์ ๒) ไม่ละทิ้งสุขที่ชอบธรรม ๓) แม้ในสุขที่ชอบธรรมนั้น ก็ไม่หมกมุ่นสยบ ๔) เพียรทำเหตุแห่งทุกข์ให้หมดสิ้นไป
พระพุทธมบัณชิต (ประยูร ชมฉิตโต) ^๔	ความเย็นใจ เป็นสิ่งที่ทุกคนต้องการ	วิธีสร้างสุขแบบโลก คือ การสุขจากการสร้างและการมีทรัพย์ สุขจากการใช้จ่าย สุขจากความเป็นอิสระ สุขจากการดำเนินชีวิตไม่ผิดพลาด รู้จักกินรู้จักใช้ วิธีสร้างความสุขที่เกิดจากศีลธรรมและคุณธรรม ได้แก่ การมีความสามัคคี การไม่เบียดเบียนชีวิต ทรัพย์สินหรือคนรักของคนอื่น การมีความสงบ สันโดษ การมีกิจการ กิจการดี ค้ำครองจิตให้เป็นสุข
พระธรรมธีรราช มหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.๖.๗) ^๕	ความสบาย ใจและกาย	วิธีการในการทำให้เกิดความสุขไว้ ๒๙ ประการ ได้แก่ ชีวิตควรอยู่อย่างมีความสุข ทั้งสุขทางโลก คือ สุขของคฤหัสถ์ คือ สุขเกิดจากทรัพย์ สุขเกิดจากการจ่าย

^๔ พระพรหมบัณชิต (ประยูร ชมฉิตโต) , ทำความดีมีความสุข, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพฯพหุพานคร: บริษัทสหธรรมิก จำกัด, ๒๕๓๗), หน้า ๓๒-๓๓. , พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ชมฉิตโต), ธรรมบรรยายเรื่องคนเก่งและดีต้องมีความสุข, อ้างแล้ว.

^๕ พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.๖.๗), วิปัสสนาญาณโสภณ, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพฯพหุพานคร: สำนักพิมพ์สัมพันธ์ปัญญา, ๒๕๕๐), พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.๖.๗), ธรรมบรรยายเรื่องมหาสติปัญญา ตอนที่ว่าด้วย “อากาปี” เมื่อวันที่จันทร์ที่ ๑๐ ธันวาคม, ๒๕๐๕.

องค์ประกอบของแนวคิด			
แนวคิด	ความหมาย	ประเภท/ระดับของความสุข	วิธีการสร้างความสุข
		๓) สุขในงาน ๔) สุขในวิปัสสนาเนื่องจากมาน ๑๖ ๕) สุขสัมปยุตด้วยมรรค ๖) สุขคือผล ๗) สุข คือ นิพพาน	ทรัพย์บริโภค สุขเกิดแต่ความไม่มีหนี้ สุขเกิดการประกอบการทำงานปราศโทษ และสุขทางธรรม คือ ความสุขที่เกิดจากญาณสมบัติ และภาวะที่ไม่มีกิเลส หรือปราศจากความทุกข์ทางใจ การไม่ทำบาปทางกายและใจ การรักษาศีล การมีจิต การมีสมาธิ การมีปัญญา การปฏิบัติต่อบุคคลอื่น ไม่ยินดีกับความขนะและความแพ้ การมีทรัพย์และรู้จักการใช้ทรัพย์ ทำงานที่สุจริตและไม่มีโทษ การสันโดษ เป็นต้น
พระโพธิญาณเถระ (ชา สุทฺโท)	ความหมายของความสุได้แก่ความสบาย ความดีใจ ความยินดี ความซาบซึ้ง ความอิมใจ อากาการที่พอใจ และความไม่รู้สึกเดือดร้อนภายในใจ เป็นต้น	ประเภทของความสุคือ ความสุแบบโลกียสุหรือชาวบ้าน และความสุแบบโลกุตระสุหรือสุของอริยบุคคล	การมีพรหมวิหาร ๔ คือ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา การดำเนินชีวิตสายกลาง คือ อริยมรรคมีองค์ ๘ การมีศีล สมาธิ ปัญญา โดยศีลเป็นบาทฐานในการเจริญสมาธิ และปัญญา เมื่อมีศีลบริสุทธิ์ดีแล้ว ความรักกัน ความซื่อสัตย์ การไม่เบียดเบียนกันเป็นความสุ

องค์ประกอบของแนวคิด			
แนวคิด	ความหมาย	ประเภท/ระดับของความสุข	วิธีการสร้างความสุข
พระครูวินัยธรสมุทร ธารธมโมและคณะ (๒๕๕๖), ^๖	ความสุขมีความหมาย ๓ นัย ได้แก่ ๑) สภาวะแห่งความสุข ๒) สภาวะที่ปราศจากความทุกข์ ไม่มีความทุกข์ หรือทำลายความทุกข์ ๓) สภาวะที่สามารถทนต่อความทุกข์ได้ง่าย	แบ่งเป็นเกณฑ์ไว้หลายประเภท เช่น องค์ประกอบของชีวิต แบบที่ ๑ ได้แก่ คือ (๑) กาย อิกสุข ความสุขทางกาย (๒) เจตสิกสุข คือ ความสุขทางใจ แบบที่ ๒ ได้แก่ (๑) แบ่งเป็นเกณฑ์ไว้หลายประเภท เช่น องค์ประกอบของชีวิต แบบที่ ๑ ได้แก่ คือ (๑) กาย อิกสุข ความสุขทางกาย (๒) เจตสิกสุข คือ ความสุขทางใจ แบบที่ ๒ ได้แก่ (๑) ความสุขทางกาย (๒) ความสุขทางสังคม (๓) ความสุขทางจิตใจ (๔) ความสุขทางปัญญา แบ่งวิถีชีวิตของมนุษย์ได้แก่ รูปแบบที่ ๑ คือ คติสุข สุขของคฤหัสถ์ คือ ความสุขของผู้ครองเรือนที่อาศัยอยู่ในโลกธรรมทั่วไป และรูปแบบที่ ๒ คือ ปัพพชิตสุข สุขของบรรพชิตคือ ความสุขของผู้ออกจากเรือน	มรรคแห่งวิถีสร้างสุข ได้แบ่งเป็น ๔ ประเภทใหญ่ๆ คือ กาม สุข ทิพย์สุข ฌานสุข และนิพพานสุข แต่ละประเภทมีประเภทที่มีวิธีการขั้นตอนสร้างความสุขในระดับต่างๆ มรรคแห่งวิถีสร้างสุข ได้แบ่งเป็น ๔ ประเภทใหญ่ คือ กามสุข ทิพย์สุข ฌานสุข และมีพพานสุข แต่ละประเภทมีวิธีการขั้นตอนสร้างความสุขในระดับต่างๆ ระดับปัจเจกชนไปถึงระดับอริยบุคคล ซึ่งวิถีสร้างสุขที่ระดับสูงสุดคือ ความสุขในพระนิพพาน ได้แก่ การปฏิบัติ ๓ ประการ คือ วิสสุทธากรรมฐาน สติปัฏฐาน ๔ และอริยมรรคมีองค์ ๘ ประการ

^๖ พระครูวินัยธรสมุทร ธารธมโมและคณะ, รูปแบบการรียนรู้อย่างมีความสุขในพระพุทธศาสนา , (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ๒๑ เซ็นจูรี่ จำกัด, ๒๕๕๗), หน้า ๒๘-๒๙.

องค์ประกอบของแนวคิด			
แนวคิด	ความหมาย	ประเภท/ระดับของความสุ	
พระมหาสุทัย อาภากร และ เขมณัฏ อินทรสุวรรณ และ พระมหาสุทัย อาภากร และคณะ	ความสุข หมายถึง ความสุขกาย สุขใจ สุขทางสังคม สุข คือ การหลุดพ้นจากกิเลส	ระดับของความสุมี ๒ ประการ ใหญ่ คือ ๑) ความสุในเชิงความสงบสุขซึ่งเป็นการสัมพันธ์กับความสุที่สัมพันธ์กับลักษณะสงบและดำรงอยู่ที่ยาวนาน และความสุที่สัมพันธ์กับลักษณะการปล่อยวางที่ปราศจากความสุที่ทุกข์ทรมาน และ ๒) ความสุเชิงพุทธธรรม (Pleasure) ที่มีติดอยู่ในรูป รส กลิ่น เสียง ที่แปรเปลี่ยนอย่างรวดเร็วทุกขณะจึงไม่ถือว่าเป็นความสุที่แท้จริง	<p>วิธีสร้างความสุขในระดับต่างๆ</p> <p>๑. ความสุในระดับปัจเจก ใช้หลักอภิสถาธรรม คือ ธรรมที่เป็นที่พึง ๔ ประการ ได้แก่</p> <p>๑) รู้จักพิจารณาใช้สอยปัจจัย</p> <p>๒) รู้จักพิจารณาและอดกลั้นต่อความทุกข์กายทุกข์ใจ</p> <p>๓) รู้จักพิจารณาแล้วบรรเทาสิ่งที่เป็นโทษกับตนเอง</p> <p>๔) รู้จักพิจารณาแล้วเว้นเสียจากสิ่งที่เป็นโทษ</p> <p>๒. ความสุในระดับครอบครัว มีหลักปฏิบัติ คือ</p> <p>๑) ครอบครัวมีคุณธรรม ประพฤติดีต่อกัน มีความซื่อสัตย์ มีจิตใจดีงาม มีสิ่งจะ มีพละ งามใจ มีขันติ ความอดทน มีการแบ่งปันกัน เป็นต้น</p> <p>๒) ครอบครัวมีจริยธรรม คือ การที่บุคคลในครอบครัวมีข้อปฏิบัติที่ดีงามหรือพึงประพฤติปฏิบัติต่อกันที่เรียกว่าหน้าที่อันเป็นความรับผิดชอบของบิดา มารดา สามี ภรรยา และบุตรธิดาตามหลักพระพุทธศาสนา</p> <p>๓. ความสุในระดับสังคม คือ วรรควิธีในการสร้างให้สังคมสงบสุขและมีสันติภาพ มีความสามัคคี มีความเสมอภาค มีความยุติธรรม</p>
		<p>ประเภทของความสุ ได้แก่</p> <p>๑) สุขทางกายภาพ ได้แก่ การมีสุขภาพแข็งแรง ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ การมีพฤติกรรมการรักษาสุขภาพ เช่น รับประทานอาหารที่ปลอดภัยหรือออกกำลังกายเป็นประจำ</p> <p>๒) สุขภาวะทางสังคม (Social health) การได้รับความเป็นธรรมในสังคม การได้รับการยอมรับในคุณค่า การมีความมั่นคงและความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน การรู้จักมองคุณค่าศักยภาพของชุมชน</p>	

^๓ พระมหาสุทัย อาภากร และ เขมณัฏ อินทรสุวรรณ , **ตัวชี้วัดความสุ: กลยุทธ์การสร้างและการใช้เพื่อชุมชนเป็นสุข**, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมทานธรรม, ๒๕๕๓) , หน้า ๒๓๘-๒๔๑,

^๔ พระมหาสุทัย อาภากรและคณะ, **สุที่ธรรม**, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทดีไซน์ ดีเลท จำกัด, ๒๕๕๖), หน้า ๒๔-๒๕.

องค์ประกอบของแนวคิด		
แนวคิด	ความหมาย	วิธีการสร้างความสุข
	<p>ความสุขแบ่งเป็น ๒ ระดับ</p> <p>๑) ระดับบุคคล ครอบครัว คือ มองเห็นคุณค่าและภูมิใจตนเอง เคารพในสิทธิของตัวเอง และกัน มีธรรมะเป็นสิ่งยึด</p> <p>เห็นิว ครอบครัวอบอุ่น มีความรัก ความเข้าใจ อยู่พร้อมหน้า สุขภาพกายใจแข็งแรง ไม่เครียด ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ มี งาน มีรายได้เพียงพอ ไม่มีหนี้ หรือมีหนี้น้อย มีทรัพย์สินเป็นของตนเอง มีที่ดินทำกิน มีที่อยู่อาศัยมั่นคง ได้รับการยอมรับและความเป็นธรรมในสังคม</p> <p>๒) ระดับชุมชน คือ มีรักท้องถิ่น มีความร่วมมือพึ่งพาอาศัยกันในชุมชน มีวัฒนธรรมประเพณี มีการจัดการทรัพยากรธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อมในชุมชน มีความมั่นคงและปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน</p> <p>ความสุขแบ่งเป็น ๔ ระดับ</p> <p>๑) ความสุขระดับปัจเจกชน</p> <p>๒) ความสุขในครอบครัว</p> <p>๓) ความสุขในระดับสังคม</p> <p>๔) ความสุขในระดับโลกหรือสหประชาชาติ</p>	<p>๔. ความสุขในระดับโลกหรือสหประชาชาติ คือ การยอมรับทางจิตใจ และปัญญา เรียกว่า วิปัสสนาภาวนา การเจริญในอริยมรรคมีองค์ ๘</p>

แนวคิด	องค์ประกอบของแนวคิด		
	ความหมาย	ประเภท/ระดับของความสูง	วิธีการสร้างความสูง
สมศักดิ์ ชุณหรัศมิ์ (๒๕๔๘) ^๙	ความสุขประกอบด้วยมิติของครอบครัว อบอุ่น ชุมชนเข้มแข็งและเศรษฐกิจพอเพียง นำไปสู่สภาวะที่ดีทั้งร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา	ระดับความสุขแบ่งเป็น ๒ ด้าน ได้แก่ ๑) ความสุขในระดับบุคคล ๒) ความสุขในระดับสังคม	การพัฒนาความสุขใน ๒ ระดับ ได้แก่ ๑) พัฒนาระดับบุคคล คือ การมีสุขภาพดีทั้งร่างกาย จิตใจ ปัญญา และสังคม ๒) การพัฒนาสังคมแบบองค์รวมที่มีมิติสังคม วัฒนธรรม และศาสนา
ทิพยาวรรณ กิตติวิบูลย์ ^{๑๐}	ความสุขแบบพอเพียง คำนึงถึงความพอประมาณ ความมีเหตุผล และการสร้างภูมิคุ้มกันที่ดีในตัว ตลอดจนใช้ความรู้ ความรอบคอบและคุณธรรม โดยความพอประมาณ ซื่อตรง ไม่โลภอย่างมาก และไม่เบียดเบียนผู้อื่น	ความสุขแบบพอเพียง เป็นแนวทางปฏิบัติของประชาชนทุกระดับ ตั้งแต่ระดับครอบครัว จนถึงระดับประเทศ	หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมีหัวใจสำคัญ คือ ทางสายกลางและความพอเพียง เน้นให้ความสำคัญกับการเสริมสร้างศีลธรรมและคุณธรรมให้เกิดขึ้นในสังคมไทยทุกระดับมีหลักยึดเหนี่ยวทางจิตใจ และเป็นภูมิคุ้มกันจากเหตุปัจจัยทั้งภายในและภายนอก วิธีพัฒนาคนให้ปรารถนาในพระราชดำริ พระราชดำรัส พระราชโอวาทเกี่ยวกับเศรษฐกิจพอเพียงและความสุขในการดำเนินชีวิต แบ่งได้ดังนี้ ๑) พัฒนาตัวคนจิตใจให้มีอุปนิสัยพอเพียง ด้วยการฝึกจิตใจให้เข้มแข็ง ด้วยการปฏิบัติตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงอย่างจริงจัง ๒) พัฒนาให้เป็นคนดี ๓) พัฒนาให้เป็นคนเก่ง ๔) พัฒนาให้เป็นคนมีความสุข ๕) พัฒนาให้เป็นผู้รู้ด้วยการอบรมขัดเกลาทางสังคม (Socialization) ๖) พัฒนาคนด้วยการปฏิบัติให้เห็นเป็นแบบอย่างแก่ประชาชน

^๙ สมศักดิ์ ชุณหรัศมิ์, “ดัชนีความสุขตามทัศนะของพระพุทธศาสนา”, วารสารพุทธศาสนศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (พ.ศ.-ศ.ศ. ๒๕๔๘), หน้า ๘๘-๑๐๐

^{๑๐} ทิพยาวรรณ กิตติวิบูลย์, “ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงกับความสุขในการดำเนินชีวิตพระอริยทรัพย์ด้านคุณภาพพัฒนาคน”, วารสารจิตวิทยาแห่งประเทศไทย (มกราคม-ธันวาคม ๒๕๕๔ ปีที่ ๑๗ หน้า ๑-๒๒)

จากตาราง สรุปองค์ประกอบของแนวคิด พบว่า มีการนำเสนอแนวคิดเกี่ยวกับความสุขในทิศทางเดียวกัน การวิเคราะห์หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับความสุข จัดเป็นหมวดหมู่ แยกเป็นประเภทและระดับต่างๆ และเป็นการนำหลักธรรมในทางพระพุทธศาสนาที่กำหนดแนวทางการสร้างความสุข แสดงให้เห็นถึงความสำคัญของความสุขตามหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา โดยวิธีการสร้างความสุขทั้งสุขภายนอกและสุขภายใน และเสนอแนวทางในการพัฒนาความสุขในทุกระดับ ๔ แนวทาง คือ การพัฒนาด้านกาย การพัฒนาสังคม (ศีล) การพัฒนาจิตใจ และการพัฒนาปัญญา เป็นหลักสำคัญ ซึ่งผู้วิจัยได้ใช้กรอบแนวคิดดังกล่าวมาสร้างเป็นกรอบในการสร้างตัวชี้วัดความสุข

๔.๑.๒ แนวคิดในการสร้างองค์ประกอบตัวชี้วัดความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา

การสร้างองค์ประกอบตัวชี้วัดความสุขตามหลักพระพุทธศาสนานั้น ถือว่าเป็นการสร้างตัวบ่งชี้ในการวัดคุณภาพของชีวิตอย่างหนึ่ง มุ่งพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนในสังคม โดยได้มีองค์กรต่างๆ ในระดับภาครัฐได้สร้างตัวชี้วัด เพื่อประเมินคุณภาพของคนในสังคม และความเป็นสังคมอยู่ดีมีสุข ซึ่งได้กล่าวไว้แล้วในแนวคิดการสร้างตัวชี้วัดในบทที่ ๒ ในที่นี้ผู้วิจัยขอยกตัวอย่างการสร้างองค์ประกอบตัวชี้วัดความสุขที่ประกอบด้วยองค์ประกอบตัวชี้วัดหลักและตัวชี้วัดย่อย ดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ ๔.๒ แนวคิดการสร้างตัวชี้วัดความสุข

แนวคิด	องค์ประกอบของดัชนี	ตัวชี้วัดหลัก	ตัวชี้วัดย่อย
ตัวชี้วัด ชุมชน เป็นสุข โดยพระมหาสุทิตย์ ^{๑๑} มิตีเศรษฐกิจ	เศรษฐกิจพอเพียง	หมดหนี้ กินดีอยู่ดีมีรายได้ลด รายจ่ายมีเงินออม	- มีงานทำทั้งในและนอกฤดูกาล - มีแหล่งเงินทุนหมุนเวียนในชุมชนอย่างทั่วถึง - มีกลุ่มอาชีพที่หลากหลายมีรายได้ในชุมชน
มิตีสังคม	ครอบครัวอบอุ่น	อยู่กันพร้อมหน้าให้อภัยเข้าใจกัน	- คนในครอบครัวไม่ทำงานที่อื่น - มีการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีในครอบครัว ทำกิจกรรมร่วมกัน - ไม่ทะเลาะวิวาทภายในครอบครัวหรือ - ลดความขัดแย้งลง

^{๑๑} พระมหาสุทิตย์ อาภาโร และเชมณัฐ อินทรสุวรรณ , ตัวชี้วัดความสุข: กลยุทธ์การสร้างและการใช้เพื่อชุมชนเป็นสุข, อ่างแก้ว. หน้า ๒๔๑-๒๔๓.

แนวคิด	องค์ประกอบของดัชนี	ตัวชี้วัดหลัก	ตัวชี้วัดย่อย
	วัฒนธรรมเข้มแข็ง	อนุรักษ์ฟื้นฟู องค์กรความรู้ ภูมิปัญญาอย่างยั่งยืน	- มีคนรุ่นใหม่เข้ามาเรียนรู้ และสืบทอดภูมิปัญญาท้องถิ่น - ชุมชน ตื่นตัว สนใจ ร่วม ถ่ายทอดและสานต่อความรู้ ระหว่างกัน
	ชุมชนเข้มแข็งเอื้ออาทร	รู้จัก สามัคคี เสียสละต่อส่วน ร่วม ความปลอดภัยทางเพศ	- มีส่วนร่วมแก้ปัญหาพัฒนา ชุมชน - เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อกัน - มีผู้นำที่ดี มีคุณธรรม - เคารพกติกา-ระเบียบ -ไม่ประพฤติดิถีประเพณีทาง เพศ -มีความยินดีในสามัคคี ของตน
มิติการเมือง	ความมั่นคงปลอดภัยใน ชีวิตและทรัพย์สิน	มีความเป็นธรรม ยุติธรรมเสมอภาค	- มีระบบตรวจสอบการ บริหารจัดการที่ดีโปร่งใส -มีการวางแผนและทำงาน แบบมีส่วนร่วม
มิติสุขภาพ	สุขภาพดีถ้วนหน้าทั้งกาย และใจ	นอนหลับได้ ผืนดี ไร้โรคภัยไข้เจ็บ	- สุขภาพร่างกายแข็งแรง -มีอาหารปลอดภัยจากสาร พิษ - มีการออกกำลังกาย -มีการลด ละ เลิก อบายมุข
มิติสิ่งแวดล้อม	สิ่งแวดล้อมที่ดีน่าอยู่	ความอุดมสมบูรณ์ ของ ทรัพยากรและ ธรรมชาติ	- การความหลากหลาย ของพืชพันธุ์ -มีการปรับเปลี่ยนเป็น เกษตรแบบผสมผสาน

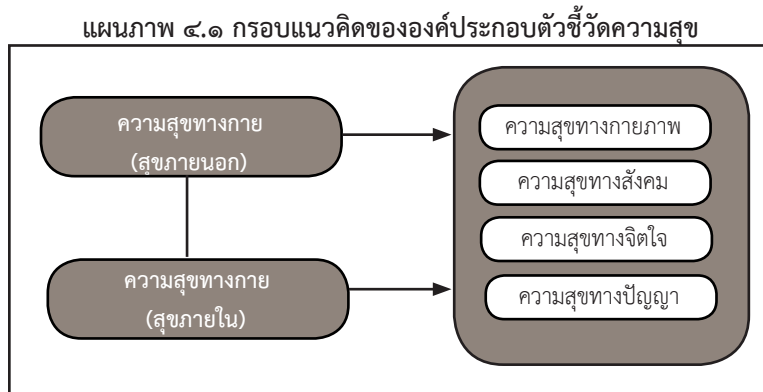
แนวคิด	องค์ประกอบของดัชนี	ตัวชี้วัดหลัก	ตัวชี้วัดย่อย
	สิ่งแวดล้อมยั่งยืน	จิตสำนึกในการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม	<ul style="list-style-type: none"> - สภาพแวดล้อมไม่มีมลภาวะ - มีชุดความรู้ การจัดการทรัพยากร ธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมของชุมชน - ชาวบ้านมีส่วนร่วมในกิจกรรมในการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ
มิติด้านจิตใจ	พึ่งตนเอง มั่นคงในจิตใจ	พึงพอใจสิ่งที่มีอยู่มีจิตใจเข้มแข็งมีอิสรภาพ/ความภาคภูมิใจ มีคุณธรรมจริยธรรม ความปลอดภัยจากการทำร้ายตัวเอง	<ul style="list-style-type: none"> - ทำงานที่ตนเองพอใจ - เชื่อมั่นว่าตนเองสร้างฐานชีวิตได้ - เห็นคุณค่าการเรียนรู้ร่วมกัน - เชื่อมั่นว่าตนเป็นที่พึ่งแห่งตนได้ - เห็นคุณค่าธรรมชาติ รักแผ่นดิน - ไม่เสพสิ่งเสพติดทุกชนิด มีสติปัญญา พิจารณาแยกแยะคุณโทษอย่างชัดเจน
มิติด้านการพัฒนาตามหลักพุทธศาสนา	ความสมานฉันท์และความสามัคคี ตามหลักสาราณียธรรม ๖		<ul style="list-style-type: none"> - กระทบต่อกันด้วยความรัก/ความเมตตา - การพูดกันด้วยความรัก/ความเมตตา - การคิดเรื่องที่เป็นประโยชน์ต่อกันด้วยความรัก - การแบ่งปันสิ่งต่างๆด้วยน้ำใจ - การใช้สิ่งของสาธารณชนร่วมกันด้วยความเอื้อเฟื้อ - มีความประพฤติ มีระเบียบวินัยเสมอกัน - การมีความเห็นชอบในสิ่งดีงามร่วมกัน
	ความพอเพียงทางวัตถุที่เสพ โดยวัดตามหลักคิหิสุข ๔ ประการ	<ul style="list-style-type: none"> - ความสุขที่เกิดจากทรัพย์สินอย่างเพียงพอ - ความสุขที่เกิดจากการใช้ทรัพย์สิน - ความสุขที่เกิดจากการไม่เป็นหนี้ใคร - ความสุขที่เกิดจากการประพฤติตนอย่างถูกต้อง 	

แนวคิด	องค์ประกอบของดัชนี	ตัวชี้วัดหลัก	ตัวชี้วัดย่อย
	ปัจจัยสนับสนุนให้เกิดคุณภาพของชีวิต ตามหลักสัปปายะ ๗	<ul style="list-style-type: none"> -การมีที่อยู่อาศัยที่ถูกต้องลักษณะ -การมีปัจจัยเครื่องยังชีพที่พอเพียง ไม่ขาดแคลน -การที่คนในสังคมพุดจากกันอย่างถูกต้อง -สมาชิกทุกคนในสังคมเป็นคนดี -ทุกคนมีอาหารการกินอย่างพอเพียง -การมีดินฟ้าอากาศและสภาพแวดล้อมที่ดี -การใช้อิริยาบถได้สอดคล้องกับการทำกิจกรรม 	
	วิธีการสร้างความสุข ตามหลักบุญกิริยาวัตถุ ๑๐	<ul style="list-style-type: none"> -ความสุขที่เกิดจากการให้ -ความสุขที่เกิดจากการรักษาศีล -ความสุขที่เกิดจากการฝึกอบรมจิตตัวเองให้เกิดความสงบ ตั้งมั่น -ความสุขที่เกิดจากการความประพฤติอ่อนน้อม ถ่อมตน -ความสุขที่เกิดจากการชวนช่วยเหลือผู้อื่น -ความสุขที่เกิดจากการให้ส่วนแบ่งความดี -ความสุขที่เกิดจากการยินดีในความดี -ความสุขที่เกิดจากการฟังธรรม -ความสุขที่เกิดจากการถ่ายทอดธรรม -ความสุขที่เกิดจากการมีความเห็นที่ตรงกับความเป็นจริง 	

จากตารางที่ ๔.๒ จะเห็นได้ว่าการสร้างตัวชี้วัดความสุขมีการสร้างในหลายมิติ ขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ในการนำไปใช้ ส่วนใหญ่เป็นตัวชี้วัดในลักษณะภาวะวิสัย (Objective well being) เป็นการวัดพฤติกรรมที่มองเห็นจากภายนอกในแง่เศรษฐกิจ สังคม ในเชิงนโยบายในการพัฒนาประเทศ แต่การสร้างตัวชี้วัดที่วัดจากคุณลักษณะภายใน เป็นการวัดความสุขเชิงอัตตะวิสัย (Subjective well being) ซึ่งเป็นลักษณะปัจเจกบุคคล ยังมีการสร้างเครื่องมือวัดที่มีระเบียบวิธีวิจัยที่ชัดเจนยังมีน้อย

๔.๑.๓ การกำหนดกรอบแนวคิดขององค์ประกอบตัวชี้วัดความสุข

จากตารางสังเคราะห์องค์ประกอบของแนวคิด และผลการประมวลความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้วิจัย ได้กำหนดเป็นกรอบแนวคิดขององค์ประกอบความสุขตามประเภทของความสุขมีการแบ่งเป็น ๒ ลักษณะ คือ สุขทางกายและสุขทางใจ และการพัฒนาตามหลักภาวา ๔ ใน ๔ ด้าน คือ สุขทางกายภาพ สุขทางสังคม สุขทางจิตใจ สุขทางปัญญา เพื่อสร้างเป็นกรอบแนวคิดการพัฒนาตัวชี้วัดความสุขตามแผนภาพได้ดังนี้



จากกรอบแนวคิด คณะผู้วิจัย ได้กำหนดนิยามองค์ประกอบ ตัวชี้วัดความสุขตามหลักพุทธธรรมและ ศักยภาพวิธีสร้างสุขตามหลักภาวา ๔ โดยมุ่งเน้นวัดความสุขในระดับปัจเจกความสุขในระดับครอบครัว และความสุขระดับสังคมที่เป็นภาพรวม ตามกรอบมรรควิธีแห่งความสุขเชิงพุทธ ไว้ดังนี้

๑. **ความสุขทางกายภาพ (Physical Happiness)** หมายถึง ภาวะของบุคคลที่มีความสัมพันธ์กับ สิ่งแวดล้อมทางวัตถุหรือทางกายภาพ เพื่อตอบสนองความสุข สามารถรับรู้อารมณ์ที่น่าปรารถนา น่ารัก น่าใคร่ น่าพอใจต่างๆ เช่น ได้เห็นภาพที่สวยงาม ได้ยินเสียงที่ไพเราะ โดยเป็นการเสพอารมณ์ผ่านประสาทสัมผัสทั้ง ๕ ได้ (ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) การบริโภคใช้สอยปัจจัย ๔ อาหาร เสื้อผ้า ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค การใช้เทคโนโลยี เป็นไปด้วยสติและเพื่อปัญญา ซึ่งจัดเป็นความสุขอันเป็นวิสัยของโลก แบ่งเป็นองค์ประกอบ ๔ องค์ประกอบย่อย คือ

๑) สุขทางกาย หมายถึง ภาวะของบุคคลที่มีสุขภาพแข็งแรง สมบูรณ์ ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ การมีสุขภาพทางกายที่ดี เช่น มีร่างกายที่แข็งแรง สมบูรณ์ ปราศจากโรคภัยไข้ การดูแลสุขภาพ การบริโภคอาหารแบบพอประมาณ คำนึงถึงประโยชน์ต่อร่างกาย

๒) ความสัมพันธ์ต่อสิ่งแวดล้อมทางวัตถุ หมายถึง การรู้เท่าทันการใช้เทคโนโลยี การรู้จักพิจารณาก่อนการบริโภคใช้สอยสิ่งของในชีวิตประจำวัน

๓) สภาพแวดล้อมที่ดี หมายถึง การอาศัยอยู่ในชุมชน องค์กร หรือสังคมที่ดี ดินฟ้าอากาศที่เหมาะสม สะอาด และส่งเสริมสุขภาพ เช่น ที่อยู่อาศัยสะอาด มีปัจจัย ๔ เพียงพอในชุมชน คนในสังคมเป็นคนดี

๔) การจัดการทรัพย์สินโดยชอบธรรม หมายถึง ภาวะของการหาทรัพย์สินจากการประกอบอาชีพด้วยความขยันหมั่นเพียร มีทรัพย์สินเพียงพอต่อการใช้จ่ายเลี้ยงตัวเอง เลี้ยงดูครอบครัว ไม่มีภาระหนี้สิน

๒. ความสุขทางสังคม (Moral Happiness) หมายถึง ความรู้สึก ความสะดวก ปลอดภัย ในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ในครอบครัว และในสังคมที่ไม่มีการเบียดเบียน ทำร้ายซึ่งกันและกัน ช่วยเหลือ เกื้อกูลกันสร้างสรรค์สังคม อันเป็นพื้นฐานของการดำรงอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุขความสัมพันธ์ในสังคมที่เอื้อ ต่อการพัฒนาบุคคลให้มีความเจริญงอกงามและการอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุข แบ่งเป็นองค์ประกอบ ๔ องค์ ประกอบย่อย คือ

๑) ครอบครัวเป็นสุข หมายถึง สมาชิกในครอบครัวมีสัมพันธภาพที่ดี มีการเสียสละ มี น้ำใจ เกื้อกูลกัน การมีธรรมะเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจในครอบครัว การมีความอดทนและอภัยซึ่งกันและ กัน

๒) ความรักสามัคคีในสังคม หมายถึง การอยู่ร่วมกันในชุมชน องค์กร หรือสังคมอย่าง สันติสุขมีความประพฤติดีงาม มีระเบียบวินัยในการอยู่ร่วมกัน การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นที่ถูกต้อง มีประโยชน์ต่อสังคม

๓) สุขในสงเคราะห์ต่อผู้อื่น หมายถึง การอยู่ร่วมกันในชุมชน องค์กร หรือสังคมที่มีการ แบ่งปันสิ่งของและให้ความช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น การใช้เวลาจากลอบโยน ให้กำลังใจผู้อื่น การทำประโยชน์ต่อ สังคม การพูดจาให้เกียรติกันต่อผู้อื่น มีความเป็นธรรม เสมอภาค ไม่เอาเปรียบกันในสังคม

๔) ความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน หมายถึง สมาชิกในชุมชน องค์กร หรือสังคม มี การอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข ไม่เบียดเบียนชีวิตตนเองและผู้อื่น การไม่เบียดเบียนทรัพย์สิน ก่อให้เกิดความ เสียหายแก่ผู้อื่น การอยู่ในสังคมที่ไม่หวาดระแวงต่อกัน การประพฤติตนอยู่ในกรอบของศีล ๕ ที่เป็นหลักการ ในการเสริมสร้างการอยู่ร่วมกันในสังคม

๓. ความสุขทางจิตใจ (Emotional Happiness) หมายถึง การมีส่วนร่วมประกอบทางด้านคุณธรรม ความดีงามภายในจิตใจ เช่น มีความเมตตา กรุณา ความขยันหมั่นเพียร อดทน มีสมาธิ ผ่องใส สดชื่น เบิก บาน เป็นสุข ไม่ขุ่นมัวด้วยอารมณ์ต่างๆ ที่มากระทบที่จะมีกระทบต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน รวมทั้งการมี สภาวะแห่งจิตใจที่มีความสำราญ ชำ่มชื่น ไม่ขุ่นมัวด้วยอำนาจของ ความโลภ ความโกรธ ความหลง อัน เป็นเหตุแห่งความเศร้าหมองหรือความทุกข์ภายในจิตใจของตนเองซึ่งสามารถแบ่งระดับของความสุขออกมา เป็นเชิงปริมาณที่วัดค่าจากรู้สึกภายในจิตใจได้ สามารถแบ่ง ๔ องค์ประกอบย่อย คือ

๑) สุขภาพจิตเข้มแข็ง หมายถึง การมีอารมณ์แจ่มใส จิตใจเบิกบาน การมอง โลกในแง่ดี การมีจิตใจปลอดโปร่ง ผ่อนคลาย ไม่เศร้าหมอง การควบคุมตนเองในการกระทำสิ่งไม่ดีงาม การ มีเชื่อมั่นว่าตนเป็นที่พึ่งแห่งตนได้

๒) สมรรถภาพจิตดี หมายถึง ภาวะของบุคคลที่แสดงออกด้านคุณธรรมทั้งหลายในลักษณะ ต่างๆ เช่น ความขยันหมั่นเพียรในการทำงาน ความอดทนในการดำเนินชีวิต การมีสมาธิแน่วแน่ในการทำงาน การมีสติที่ดีในการดำเนินชีวิต

๓) คุณภาพจิตดี หมายถึง สภาพความรู้สึกทางจิตใจที่แสดงออกมาในลักษณะต่างๆ เช่น ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่และโอบอ้อมอารีต่อผู้อื่น ความกรุณาอยากช่วยเหลือให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ การระลึกถึงและ ตอบแทนบุญคุณผู้อื่น การยกย่องและชื่นชมคุณค่าแห่งการทำความดีของผู้อื่น การใช้วาจาแนะนำให้ผู้ อื่นทำความดี

๔) ความภาคภูมิใจและความเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเอง หมายถึง สภาพความรู้สึก พอใจและเชื่อมั่นในตัวเอง การมีคุณค่าต่อสังคม ความเชื่อมั่นในการแก้ปัญหาในชีวิตได้ ความพอใจในสถานะ ทางสังคม เช่น เกียรติยศ ฐานะตำแหน่ง หน้าที่การงาน บริวาร ที่ตนเองได้มาอย่างชอบธรรม

๔. ความสุขทางปัญญา (Intellectual Happiness) หมายถึง การมีสติปัญญา ความเชื่อ ความรู้ ความเห็น ความเข้าใจชีวิตและโลกอย่างถูกต้องตามความเป็นจริง สามารถอยู่กับความเป็นจริงของโลกและชีวิตได้อย่างปกติสุข มองเห็นและเข้าใจกับสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง มีเหตุผล สามารถพิจารณาเห็นปัจจัยต่างๆ อันเป็นสาเหตุของความสุขและความทุกข์ในชีวิตได้ การใช้ปัญญาในการแก้ไขปัญหาและดับทุกข์ได้ นอกจากนี้ยังรวมถึง ผลที่เกิดขึ้นจากการใช้ปัญญาในระดับต่างๆ นับตั้งแต่การดำรงชีวิต ไปจนถึงการเข้าใจในชีวิตของมนุษย์และสรรพสิ่งที่ถูกต้อง เป็นธรรม หรือเป็นสภาวะแห่งการไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งต่างๆ ที่ก่อให้เกิดความสุขและความทุกข์ของมนุษย์และสังคม แบ่งเป็น ๖ ประเภทย่อย คือ

๑) คุณค่าในการพัฒนาคุณภาพชีวิต หมายถึง การแสวงหาความรู้สิ่งใหม่ๆ การเร่งขวนขวายทำความดี การใช้ชีวิตแบบไม่ประมาท

๒) การเสียสละเพื่อความสุขส่วนรวม หมายถึง การเสียสละผลประโยชน์ส่วนตน เพื่อส่วนรวม การบำเพ็ญประโยชน์เพื่อส่วนรวม การช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นทุกข์

๓) การรู้เท่าทันในการใช้ชีวิต หมายถึง การรู้เท่าทันและเห็นโทษในการเสพความสุขเกินความพอดีการยอมรับความเปลี่ยนแปลงของชีวิตและการรับรู้สิ่งต่างๆตามความเป็นจริง การรักษาใจให้หนึ่งสงบและปล่อยวาง

๔) การรู้จักใช้ชีวิตแบบพอเพียง หมายถึง การรู้จักพิจารณา รู้จักคิดอย่างมีเหตุผลในการดำเนินชีวิตแบบพอเพียง การไม่ยึดติดกับวัตถุ ไม่ตกเป็นทาสของวัตถุ ความพอประมาณในการบริโภคปัจจัย ๔

๕) การมีหลักธรรมะในการดำเนินชีวิต หมายถึง การมีคุณธรรมเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวในการดำเนินชีวิต การฝึกอบรมสมาธิ การไม่กระทำบาปทั้งทางกายและทางใจ

๖) ความสุขสงบในทางธรรม หมายถึง การศรัทธาเลื่อมใสในคำสอนของพระพุทธเจ้าอย่างลึกซึ้ง ความซาบซึ้งใจในการทำความดี การไม่ยึดถือ ยึดติดกับสิ่งที่ความชอบหรือสิ่งที่ซึ้ง การมีความสุขในการใช้ชีวิตอย่างสงบ การไม่หวั่นไหวต่อสิ่งต่างๆ ที่มากระทบ การมีจิตใจอิสระ สงบเย็นไม่พึ่งพาวัตถุภายนอก

๔.๒ การพัฒนาองค์ประกอบ ตัวชี้วัดความสุขและการสร้างแบบวัดความสุข

การพัฒนาองค์ประกอบตัวชี้วัดความสุขมีการสร้างองค์ประกอบตัวชี้วัดตามกรอบแนวคิดของการวิจัย มีตามขั้นตอนดังนี้

๔.๒.๑ การกำหนดเกณฑ์และคัดเลือกตัวบ่งชี้ที่เหมาะสมขององค์ประกอบ

จากกรอบแนวคิดขององค์ประกอบตัวชี้วัด ประกอบด้วย ๔ ด้าน คือ สุขทางกายภาพ สุขทางสังคม สุขทางจิตใจ และสุขทางปัญญา ผู้วิจัยได้กำหนดประกอบตัวชี้วัดความสุข ทำการรกร่างนำเสนอผู้ทรงคุณวุฒิ ประเมินโดยจัดประชุมสัมมนาผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน ๑๕ คน เพื่อประเมินและให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม ได้ทำการคัดเลือกตัวบ่งชี้ กำหนดเกณฑ์ระดับความสำคัญของตัวบ่งชี้ ในเบื้องต้นผู้วิจัยได้ยกร่างองค์ประกอบตัวชี้วัดเพื่อนำเสนอในที่ประชุม คือ ๒๔ ตัวชี้วัดหลัก และ ๙๔ ตัวชี้วัดย่อย ผลสรุปองค์ประกอบที่ผ่านเกณฑ์ ประเมินผู้ทรงคุณวุฒิและการปรับปรุงแก้ไข ประกอบด้วย ๑๘ ตัวชี้วัดหลัก และ ๖๕ ตัวชี้วัดย่อย สรุปเป็นตารางดังนี้

ตาราง ๔.๓ ดัชนีตัวชี้วัดความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา

ดัชนี	ตัวชี้วัดหลัก	ตัวชี้วัดย่อย
สุขทางกายภาพ	๑. สุขทางกาย	๑) การไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ ๒) การมีสุขภาพแข็งแรง สมบูรณ์ ๓) การดูแลสุขภาพร่างกาย ๔) การบริโภคอาหารแบบพอดี
	๒ ความสัมพันธ์ต่อสิ่งแวดล้อมทางวัตถุ	๕) การรู้เท่าทันการใช้เทคโนโลยี ๖) การรู้จักพิจารณาก่อนการบริโภคใช้สอยสิ่งของในชีวิตประจำวัน
	๓. สภาพแวดล้อมที่ดี	๗) อาศัยอยู่ในสภาพแวดล้อม ดินฟ้าอากาศที่ดีและเหมาะสม ๘) สมาชิกในสังคมเป็นคนดี ๙) การมีปัจจัยสี่ (อาหาร เสื้อผ้า ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค) เพียงพอในการอยู่ร่วมกัน
	๔ การจัดการทรัพย์สินโดยชอบธรรม	๙) การมีปัจจัยสี่ (อาหาร เสื้อผ้า ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค) เพียงพอในการอยู่ร่วมกัน ๑๐) การหาทรัพย์มาด้วยความขยันหมั่นเพียร ไม่เบียดเบียนผู้อื่น ๑๑) การใช้จ่ายทรัพย์เพื่อตนเอง ๑๒) การใช้จ่ายทรัพย์เพื่อครอบครัว ๑๓) การไม่มีภาระหนี้สิน

ดัชนี	ตัวชี้วัดหลัก	ตัวชี้วัดย่อย
สุขทางสังคม	๕. ครอบครัวเป็นสุข	๑๔) การเสียสละ มีน้ำใจ เกื้อกูลกัน ๑๕) การมีธรรมะเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจในครอบครัว ๑๖) การมีความอดทนและอภัยกัน ๑๘) การเสียสละ มีน้ำใจ เกื้อกูลกัน
	๖. ความรักสามัคคีในสังคม	๑๗) ความประพฤติดีงาม มีระเบียบวินัยในการอยู่ร่วมกัน ๑๘) การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นที่ถูกต้อง มีประโยชน์ต่อสังคม
	๗. สุขในการสงเคราะห์ดูแลผู้อื่น	๑๙) การแบ่งปันสิ่งของและให้ความช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น ๒๐) การพูดจาถ่อมโยน ให้กำลังใจผู้อื่น ๒๑) การเป็นคนดี ทำประโยชน์ต่อสังคม ๒๒) การพูดจาให้เกียรติกันต่อผู้อื่น ๒๓) ความเป็นธรรม เสมอภาค ไม่เอาเปรียบผู้อื่น
	๘. ความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน	๒๔) การไม่เบียดเบียนชีวิตผู้อื่น ๒๕) การไม่เบียดเบียนทรัพย์สินผู้อื่น ๒๖) การอยู่ในสังคมที่ไม่หวาดระแวงต่อกัน
สุขทางจิตใจ	๙. สุขภาพจิตเข้มแข็ง	๒๗) การมีอารมณ์แจ่มใส จิตใจเบิกบาน ๒๘) การมองโลกในแง่ดี ๒๙) การมีจิตใจปลอดโปร่ง ผ่อนคลาย ไม่เศร้าหมอง ๓๐) การควบคุมตนเองในการกระทำสิ่งไม่ดีงาม ๓๑) การมีความเชื่อมั่นว่าตนเป็นที่พึ่งแห่งตนได้
	๑๐. สมรรถภาพจิตดี	๓๒) ความขยันหมั่นเพียรในการทำงาน ๓๓) ความอดทนในการดำเนินชีวิต ๓๔) การมีสมาธิแน่วแน่ในการทำงาน ๓๕) การมีสติที่ดีในการดำเนินชีวิต
	๑๑. คุณภาพจิตดี	๓๖) ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่และโอบอ้อมอารีต่อผู้อื่น ๓๗) ความกรุณาอยากช่วยเหลือให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ ๓๘) การระลึกถึงและตอบแทนบุญคุณผู้อื่น ๓๙) การยกย่องและชื่นชมคุณค่าแห่งการทำความดีของผู้อื่น ๔๐) การใช้วาจาแนะนำให้ผู้อื่นทำความดี
	๑๒. ความภาคภูมิใจและความเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเอง	๔๑) การมีคุณค่าต่อสังคม ๔๒) ความเชื่อมั่นในการแก้ปัญหา ๔๓) ความพอใจในสถานะทางสังคม เช่น เกียรติยศ ฐานะ ตำแหน่ง หน้าที่การงาน บริวาร ที่ตนเองได้มาอย่างชอบธรรม

ดัชนี	ตัวชี้วัดหลัก	ตัวชี้วัดย่อย
สุขทางปัญญา	๑๓. คุณค่าในการพัฒนาคุณภาพชีวิต	๔๔) การแสวงหาความรู้สิ่งใหม่ๆ ๔๕) การเร่งชวนชวยทำความดี ๔๖) การใช้ชีวิตแบบไม่ประมาท
	๑๔. การเสียสละเพื่อความสุขส่วนรวม	๔๗) การเสียสละผลประโยชน์ส่วนตน เพื่อส่วนรวม ๔๘) การบำเพ็ญประโยชน์เพื่อส่วนรวม ๔๙) การช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นทุกข์
	๑๕. การรู้เท่าทันในการใช้ชีวิต	๕๐) การรู้เท่าทันและเห็นโทษในการเสพความสุขเกินความพอดี ๕๑) การยอมรับความเปลี่ยนแปลงของชีวิตและการรับรู้สิ่งต่างๆตามความเป็นจริง ๕๒) การรักษาใจให้นิ่งสงบและปล่อยวาง
	๑๖. การรู้จักใช้ชีวิตแบบพอเพียง	๕๓) การรู้จักพิจารณา รู้จักคิดอย่างมีเหตุผลในการดำเนินชีวิตแบบพอเพียง ๕๔) การไม่ยึดติดกับวัตถุ ไม่ตกเป็นทาสของวัตถุ ๕๕) ความพอประมาณในการบริโภคปัจจัย ๔
	๑๗. การมีหลักธรรมะในการดำเนินชีวิต	๕๖) การมีคุณธรรมเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวในการดำเนินชีวิต ๕๗) การประพฤติตนในกรอบศีล ๕ ๕๘) การฝึกรบมสมาธิ ๕๙) การไม่กระทำบาปทั้งทางกายและทางใจ
	๑๘. ความสุขสงบในทางธรรม	๖๐) การมีความศรัทธาเลื่อมใสในคำสอนของพระพุทธเจ้า ๖๑) ความซาบซึ้งในการทำความดี ๖๒) การไม่ยึดถือ ยึดติดกับสิ่งที่ความชอบหรือสิ่งที่ซึ้ง ๖๓) การมีความสุขในการใช้ชีวิตอย่างสงบ ๖๔) การไม่หวั่นไหวต่อสิ่งต่างที่มากกระทบ ๖๕) การมีจิตใจอิสระ สงบเย็นไม่พึ่งพาวัตถุภายนอก

๔.๒.๒ กำหนดน้ำหนักและความสำคัญของ องค์ประกอบ

หลักเกณฑ์การกำหนดน้ำหนักของตัวแปร ในการรวมตัวแปรย่อยเข้าเป็นตัวบ่งชี้ ผู้วิจัยต้องกำหนดน้ำหนักแทนความสำคัญของตัวแปรย่อยแต่ละตัว ทำให้หลายวิธี เช่น วิธีการพิจารณาตัดสินโดยผู้เชี่ยวชาญ เป็นการพิจารณาจากความเห็นในหมู่ผู้เชี่ยวชาญในเรื่องที่ต้องศึกษานั้น โดยให้สมาชิกแต่ละคนเสนอน้ำหนักของตัวแปร^{๑๖} การประเมินน้ำหนักความสำคัญขององค์ประกอบตัวชี้วัดความสุข มีวัตถุประสงค์เพื่อให้พิจารณาน้ำหนักความสำคัญขององค์ประกอบแต่ละองค์ประกอบ โดยมีเกณฑ์การพิจารณาคือ

๑) การพิจารณาเนื้อหาครอบคลุมทุกประเด็นและกระจายองค์ประกอบได้ทุกด้านในสัดส่วนที่เหมาะสมหรือไม่

๒) การพิจารณาตัวชี้วัดย่อยว่ามีความสำคัญและเกี่ยวข้องอยู่ในองค์ประกอบหลักหรือไม่ ผู้เชี่ยวชาญสามารถพิจารณาและเสนอความคิดเห็นเพิ่มเติมในแต่ละประเด็น โดยกำหนดค่าน้ำหนักความสำคัญด้วยมาตราส่วนประมาณค่า ๕ ระดับ เพื่อหาค่าเฉลี่ยของระดับความสำคัญของตัวบ่งชี้แต่ละตัว ได้แก่

- ๕ = หมายถึง องค์ประกอบตัวชี้วัดนี้มีค่าน้ำหนักความสำคัญอยู่ในระดับมากที่สุด
- ๔ = หมายถึง องค์ประกอบตัวชี้วัดมีค่าน้ำหนักความสำคัญอยู่ในระดับมาก
- ๓ = หมายถึง องค์ประกอบตัวชี้วัดมีค่าน้ำหนักความสำคัญในระดับปานกลาง
- ๒ = หมายถึง องค์ประกอบตัวชี้วัดมีค่าน้ำหนักความสำคัญในระดับน้อย
- ๑ = หมายถึง องค์ประกอบตัวชี้วัดมีค่าน้ำหนักความสำคัญในระดับน้อยที่สุด

โดยได้กำหนดเกณฑ์แปลผลในระดับสเกลไว้ ดังนี้

- คะแนนค่าเฉลี่ยตัวบ่งชี้รวม ๑.๐๐-๑.๕๐ หมายถึง ระดับความสำคัญมีระดับน้อยที่สุด
- คะแนนค่าเฉลี่ยตัวบ่งชี้รวม ๑.๕๑-๒.๕๐ หมายถึง ระดับความสำคัญมีระดับน้อย
- คะแนนค่าเฉลี่ยตัวบ่งชี้รวม ๒.๕๑-๓.๕๐ หมายถึง ระดับความสำคัญมีระดับปานกลาง
- คะแนนค่าเฉลี่ยตัวบ่งชี้รวม ๓.๕๑-๔.๕๐ หมายถึง ระดับความสำคัญมีระดับมาก
- คะแนนค่าเฉลี่ยตัวบ่งชี้รวม ๔.๕๑-๕.๐๐ หมายถึง ระดับความสำคัญมากที่สุด

^{๑๖} นงลักษณ์ วิรัชชัย และสุวิมล ว่องวานิช, การวิเคราะห์การจัดอันดับมหาวิทยาลัยของประเทศเอเชีย , สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, (กรุงเทพมหานคร: สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ , ๒๕๔๑), หน้า ๕๓-๕๔.

ตาราง ๔.๔ แสดงค่าเฉลี่ยน้ำหนักความสำคัญของตัวชี้วัดหลักของแต่ละองค์ประกอบ
จากความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ ๑๕ คน

ดัชนี	ตัวชี้วัดหลัก	น้ำหนักความสำคัญ	
		ค่าเฉลี่ย	แปลผล
สุขทางกายภาพ	๑. สุขทางกาย	๔.๘๕	มากที่สุด
	๒ ความสัมพันธ์ต่อสิ่งแวดล้อมทางวัตถุ	๔.๗๐	มากที่สุด
	๓. สภาพแวดล้อมที่ดี	๔.๘๐	มากที่สุด
	๔ การจัดการทรัพย์สินโดยชอบธรรม	๔.๖๐	มากที่สุด
สุขทางสังคม	๕. ครอบครัวเป็นสุข	๔.๘๐	มากที่สุด
	๖. ความรักสามัคคีในสังคม	๔.๖๐	มากที่สุด
	๗. สุขในการสงเคราะห์ดูแลผู้อื่น	๔.๙๐	มากที่สุด
	๘. ความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน	๔.๘๐	มากที่สุด
สุขทางจิตใจ	๙. สุขภาพจิตเข้มแข็ง	๔.๘๐	๔.๘๐
	๑๐. สมรรถภาพจิตดี	๔.๗๐	๔.๗๐
	๑๑. คุณภาพจิตดี	๔.๗๐	๔.๗๐
	๑๒. ความภาคภูมิใจและความเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเอง	๔.๕๐	๔.๕๐

จากตารางที่ ๔.๔ ผู้เชี่ยวชาญให้น้ำหนักความสำคัญของตัวชี้วัดหลักของแต่ละองค์ประกอบ ๔ มิติดังนี้ คือ ความสุขทางกายภาพ ตัวชี้วัดหลักที่มีน้ำหนักความสำคัญมากที่สุด คือ สุขทางกาย (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๘๕) ความสุขทางสังคม ตัวชี้วัดหลักที่มีน้ำหนักความสำคัญมากที่สุด คือ สุขในการสงเคราะห์ดูแลผู้อื่น (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๙๐) ความสุขทางจิตใจ ตัวชี้วัดหลักที่มีน้ำหนักความสำคัญมากที่สุด คือ สุขภาพจิตเข้มแข็ง (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๘๐) ความสุขทางปัญญา ตัวชี้วัดหลักที่มีน้ำหนักความสำคัญมากที่สุด คือ การรู้เท่าทันในการใช้ชีวิต (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๘๖)

ตาราง ๔.๕ แสดงค่าเฉลี่ยน้ำหนักความสำคัญของตัวชี้วัดย่อย
จากความคิดเห็นผู้เชี่ยวชาญ ๑๕ คนด้านความสุขทางกายภาพ

ดัชนี	ตัวชี้วัดหลัก	น้ำหนักความสำคัญ	
		ค่าเฉลี่ย	แปลผล
๑. สุขทางกาย	๑) การไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ	๔.๙๓	มากที่สุด
	๒) การมีสุขภาพแข็งแรง สมบูรณ์	๔.๖๖	มากที่สุด
	๓) การดูแลสุขภาพร่างกาย	๔.๗๓	มากที่สุด
	๔) การบริโภคอาหารแบบพอดี	๔.๕๓	มากที่สุด
๒ ความสัมพันธ์ต่อสิ่งแวดล้อมทางวัตถุ	๕) การรู้เท่าทันการใช้เทคโนโลยี	๔.๖๖	มากที่สุด
	๖) การรู้จักพิจารณาก่อนการบริโภคใช้สอยสิ่งของในชีวิตประจำวัน	๔.๕๓	มากที่สุด
๓. การมีสภาพแวดล้อมที่ดี	๗) อาศัยอยู่ในสภาพแวดล้อม ดินฟ้าอากาศที่ดีและเหมาะสม	๔.๕๐	มาก
	๘) สมาชิกในสังคมเป็นคนดี	๔.๘๐	มากที่สุด
	๙) การมีปัจจัยสี่เพียงพอในการอยู่ร่วมกัน	๔.๖๐	มากที่สุด
๔ การจัดทรัพย์สินโดยชอบธรรม	๑๐) การหาทรัพย์สินด้วยความขยัน หมั่นเพียร ไม่เบียดเบียนผู้อื่น	๔.๗๓	มากที่สุด
	๑๑) การใช้จ่ายทรัพย์สินเพื่อตนเอง	๔.๘๖	มากที่สุด
	๑๒) การใช้จ่ายทรัพย์สินเพื่อครอบครัว	๔.๖๐	มากที่สุด
	๑๓) การไม่มีภาระหนี้สิน	๔.๙๐	มากที่สุด

จากตารางที่ ๔.๕ ผู้เชี่ยวชาญได้ให้น้ำหนักความสำคัญดัชนีด้านความสุขทางกายภาพ จากการประเมินพบว่า ตัวชี้วัดย่อยส่วนใหญ่มีระดับความสำคัญในระดับมากที่สุด โดยตัวชี้วัดย่อยที่มีค่าเฉลี่ยน้ำหนักความสำคัญมากที่สุดคือ การไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๙๓) รองลงมา คือ การไม่มีภาระหนี้สิน (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๙๐) และ การใช้จ่ายทรัพย์สินเพื่อตนเอง (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๘๖) ส่วนตัวชี้วัดย่อยที่มีน้ำหนักความสำคัญในระดับมาก คือ อาศัยอยู่ในสภาพแวดล้อม ดินฟ้าอากาศที่ดีและเหมาะสม (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๕๐)

ตาราง ๔.๖ แสดงค่าเฉลี่ยน้ำหนักความสำคัญของตัวชี้วัดย่อย
จากความคิดเห็นผู้เชี่ยวชาญ ๑๕ คนด้านความสุขทางสังคม

ดัชนี	ตัวชี้วัดหลัก	น้ำหนักความสำคัญ	
		ค่าเฉลี่ย	แปลผล
๑. ครอบครัวยเป็นสุข	๑) การเสียสละ มีน้ำใจ เกื้อกูลกัน	๔.๗๓	มากที่สุด
	๒) การมีธรรมะเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจในครอบครัว	๔.๘๖	มากที่สุด
	๓) การมีความอดทนและอภัยกัน	๔.๖๐	มากที่สุด
	๔) การเสียสละ มีน้ำใจ เกื้อกูลกัน	๔.๗๓	มากที่สุด
๒. ความรักสามัคคีในสังคม	๕) ความประพฤติดีงาม มีระเบียบวินัยในการอยู่ร่วมกัน	๔.๕๓	มากที่สุด
	๖) การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นที่ถูกต้อง มีประโยชน์ต่อสังคม	๔.๕๐	มากที่สุด
๓. สุขในการดูแลสงเคราะห์ผู้อื่น	๗) การแบ่งปันสิ่งของและให้ความช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น	๔.๘๕	มากที่สุด
	๘) การพูดจาปลอบโยนและการให้กำลังใจผู้อื่น	๔.๖๐	มากที่สุด
	๙) การเป็นคนดีทำประโยชน์ต่อสังคม	๔.๖๖	มากที่สุด
	๑๐) การพูดจาให้เกียรติกันต่อผู้อื่น	๔.๖๐	มากที่สุด
	๑๑) ความเป็นธรรม เสมอภาค การไม่เอาเปรียบผู้อื่น	๔.๖๖	มากที่สุด
๔ ความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน	๑๒) การไม่เบียดเบียนชีวิตผู้อื่น	๔.๘๔	มากที่สุด
	๑๓) การไม่เบียดเบียนทรัพย์สินผู้อื่น	๔.๘๐	มากที่สุด
	๑๔) การอยู่ในสังคมที่ไม่หวาดระแวงต่อกัน	๔.๖๐	มากที่สุด

จากตารางที่ ๔.๖ ผู้เชี่ยวชาญได้ให้น้ำหนักความสำคัญดัชนีด้านความสุขทางสังคม จากการประเมินพบว่า ตัวชี้วัดย่อยส่วนใหญ่มีน้ำหนักความสำคัญอยู่ในระดับมากที่สุด โดยตัวชี้วัดย่อยที่มีค่าเฉลี่ยน้ำหนักความสำคัญมากที่สุด คือ การมีธรรมะเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจในครอบครัว (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๘๖) รองลงมา คือ การแบ่งปันสิ่งของและให้ความช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๘๕) และ การไม่เบียดเบียนชีวิตผู้อื่น (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๘๔) ตามลำดับ

ตาราง ๔.๗ แสดงค่าเฉลี่ยน้ำหนักความสำคัญของตัวชี้วัดย่อย
จากความคิดเห็นผู้เชี่ยวชาญ ๑๕ คน ด้านความสุขทางจิตใจ

ดัชนี	ตัวชี้วัดหลัก	น้ำหนักความสำคัญ	
		ค่าเฉลี่ย	แปลผล
๑. สุขภาพจิตเข้มแข็ง	๑) การมีอารมณ์แจ่มใส จิตใจเบิกบาน	๔.๗๔	มากที่สุด
	๒) การมองโลกในแง่ดี	๔.๗๓	มากที่สุด
	๓) การมีจิตใจปลอดโปร่ง ผ่อนคลาย ไม่เครียด หมอง	๔.๖๐	มากที่สุด
	๔) การควบคุมตนเองในการกระทำสิ่งที่ไม่ ดีงาม	๔.๘๐	มากที่สุด
	๕) การมีเชื่อมั่นว่าตนเป็นที่พึ่งแห่งตนได้	๔.๗๔	มากที่สุด
๒. สมรรถภาพจิตดี	๖) ความขยันหมั่นเพียรในการทำงาน	๔.๖๐	มากที่สุด
	๗) ความอดทนในการดำเนินชีวิต	๔.๗๗	มากที่สุด
	๘) การมีสมาธิแน่วแน่ในการทำงาน	๔.๗๔	มากที่สุด
	๙) การมีสติที่ดีในการดำเนินชีวิต	๔.๗๗	มากที่สุด
๓. คุณภาพจิตดี	๑๐) ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่และโอบอ้อมอารีต่อผู้ อื่น	๔.๗๐	มากที่สุด
	๑๑) ความกรุณาอยากช่วยเหลือให้ผู้อื่นพ้นทุกข์	๔.๘๕	มากที่สุด
	๑๒) การระลึกถึงและตอบแทนบุญคุณผู้อื่น	๔.๖๕	มากที่สุด
	๑๓) การยกย่องและชื่นชมคุณ ค่าแห่งการทำความดีของผู้อื่น	๔.๗๓	มากที่สุด
	๑๔) การใช้วาจาแนะนำให้ผู้อื่นทำความดี	๔.๗๗	มากที่สุด
๔. ความภาคภูมิใจและ ความเชื่อมั่นในศักยภาพ ของตนเอง	๑๖) ความเชื่อมั่นในการแก้ปัญหา	๔.๕๐	มาก
	๑๗) ความพอใจในสถานะทางสังคม เช่น เกียรติยศ ฐานะตำแหน่ง หน้าที่การงาน บริวาร ที่ตนเองได้ มาอย่างชอบธรรม	๔.๔๕	มาก
	๑๘) ความเชื่อมั่นในการแก้ปัญหา	๔.๕๓	มากที่สุด
	๑๙) ความพอใจในสถานะทางสังคม เช่น เกียรติยศ ฐานะตำแหน่ง หน้าที่การงาน บริวาร ที่ตนเองได้ มาอย่างชอบธรรม	๔.๗๓	มากที่สุด

จากตารางที่ ๔.๗ ดังกล่าว ผู้เชี่ยวชาญได้ให้น้ำหนักความสำคัญดัชนีด้านความสุขทางจิตใจ จากการประเมินพบว่า ตัวชี้วัดย่อยส่วนใหญ่มีน้ำหนักความสำคัญอยู่ในระดับมากที่สุด โดยตัวชี้วัดย่อยที่มีค่าเฉลี่ยน้ำหนักความสำคัญมากที่สุด คือ ความกรุณาอยากช่วยเหลือให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๘๕ รองลงมา คือ การควบคุมตนเองในการกระทำสิ่งไม่ดีงาม (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๘๐) และ (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๘๕)

และ ความอดทนในการดำเนินชีวิตและ๙) การมีสติที่ดีในการดำเนินชีวิต (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๗๗) ตามลำดับ ส่วนตัวชี้วัดที่มีน้ำหนักความสำคัญอยู่ในระดับมาก คือ ความพอใจในสถานะทางสังคม เช่น เกียรติยศ ฐานะ ตำแหน่ง หน้าที่การงาน บริวาร ที่ตนเองได้มาอย่างชอบธรรม (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๔๕) และ ความเชื่อมั่นในการแก้ปัญหา (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๕๐)

ตาราง ๔.๘ แสดงค่าเฉลี่ยน้ำหนักความสำคัญของตัวชี้วัดย่อย จากความคิดเห็นผู้เชี่ยวชาญ ๑๕ คน ด้านความสุขทางปัญญา

ดัชนี	ตัวชี้วัดหลัก	น้ำหนักความสำคัญ	
		ค่าเฉลี่ย	แปลผล
๑ คุณค่าในพัฒนาคุณภาพชีวิต	๑) การแสวงหาความรู้สิ่งใหม่ๆ	๔.๙๐	มากที่สุด
	๒) การเร่งชวนขยายทำความดี	๔.๗๓	มากที่สุด
	๓) การใช้ชีวิตแบบไม่ประมาท	๔.๕๓	มากที่สุด
๒ การเสียสละเพื่อความสุขส่วนรวม	๔) การเสียสละผลประโยชน์ส่วนตน เพื่อส่วนรวม	๔.๖๐	มากที่สุด
	๕) การบำเพ็ญประโยชน์เพื่อส่วนรวม	๔.๗๗	มากที่สุด
	๖) การช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นทุกข์	๔.๘๐	มากที่สุด
๓. การรู้เท่าทันในการใช้ชีวิต	๗) การรู้เท่าทันและเห็นโทษในการเสพความสุขเกินความพอดี	๔.๖๖	มากที่สุด
	๘) การยอมรับความเปลี่ยนแปลงของชีวิต และการรับรู้สิ่งต่างๆตามความเป็นจริง	๔.๗๕	มากที่สุด
	๙) การรักษาใจให้สงบและปล่อยวาง	๔.๗๖	มากที่สุด
๔. การรู้จักใช้ชีวิตแบบพอเพียง	๑๐) การรู้จักพิจารณา รู้จักคิดอย่างมีเหตุผล ในการดำเนินชีวิตแบบพอเพียง	๔.๘๐	มากที่สุด
	๑๑) การไม่ยึดติดกับวัตถุไม่ตกเป็นทาสของวัตถุ	๔.๘๐	มากที่สุด
	๑๒) ความพอประมาณในการบริโภค	๔.๘๔	มากที่สุด
๕.การมีหลักธรรมะในการดำเนินชีวิต	๑๓) การมีคุณธรรมเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวในการดำเนินชีวิต	๔.๗๕	มากที่สุด
	๑๔) การประพฤติตนในกรอบศีล ๕	๔.๖๐	มากที่สุด
	๑๕) การฝึกอบรมสมาธิ	๔.๘๖	มากที่สุด
	๑๖) การไม่กระทำบาปทั้งทางกายและทางใจ	๔.๘๖	มากที่สุด

ดัชนี	ตัวชี้วัดหลัก	น้ำหนักความสำคัญ	
		ค่าเฉลี่ย	แปลผล
๖. ความสุขสงบในทางธรรม	๑๗) การศรัทธาเลื่อมใสในคำสอนของพระพุทธเจ้า	๔.๙๓	มากที่สุด
	๑๘) ความซาบซึ้งในการกระทำความดี		
	๑๙) การไม่ยึดถือ ยึดติดกับสิ่งที่ความชอบหรือสิ่งที่ซึ้ง	๔.๘๐	มากที่สุด
	๒๐) การมีความสุขในการใช้ชีวิตอย่างสงบ	๔.๘๓	มากที่สุด
	๒๑) การไม่หวั่นไหวต่อสิ่งต่างๆ ที่มากระทบภายในจิตใจ	๔.๘๖	มากที่สุด
	๒๒) การมีจิตใจอิสระ สงบเย็นไม่พึ่งพาวัตถุภายนอก	๔.๗๗	มากที่สุด
		๔.๘๐	มากที่สุด

จากตารางที่ ๔.๘ ผู้เชี่ยวชาญได้ให้น้ำหนักความสำคัญดัชนีด้านความสุขทางปัญญา จากการประเมินพบว่า ตัวชี้วัดย่อยทั้งหมดมีน้ำหนักความสำคัญอยู่ในระดับมากที่สุด โดยตัวชี้วัดย่อยที่มีค่าเฉลี่ยน้ำหนักความสำคัญมากที่สุด คือ การแสวงหาความรู้สิ่งใหม่ๆ (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๙๐รองลงมา คือ การมีความสุขในการใช้ชีวิตอย่างสงบ การฝึกอบรมสมาธิ และการไม่กระทำบาปทั้งทางกายและทางใจ (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๘๖) ตามลำดับ

จากผลการประเมินระดับน้ำหนักความสำคัญขององค์ประกอบของตัวชี้วัดแต่ละด้านผู้วิจัยได้กำหนดเกณฑ์ตัวบ่งชี้ที่มีแปลผลระดับความสำคัญระดับมากขึ้นไป และได้ปรับปรุงองค์ประกอบของตัวชี้วัดตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ นำไปสร้างเครื่องมือวิจัย เพื่อนำไปใช้ทดสอบกับกลุ่มตัวอย่างในขั้นตอนต่อไป

๔.๓ การพัฒนาแบบวัดความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา

คณะผู้วิจัยได้ดำเนินการรูปแบบการวิจัยในเชิงปริมาณเพื่อหาค่าสถิติด้านความสุขต่างๆ จากประชาชนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง โดยมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

๔.๓.๑ การสร้างและพัฒนาข้อคำถามจากตัวบ่งชี้ขององค์ประกอบ

ในส่วนนี้ผู้วิจัยได้ยกร่างแบบวัดความสุขตามตามองค์ประกอบของตัวชี้วัดที่ผ่านเกณฑ์การประเมินจากผู้เชี่ยวชาญจำนวน ๖๕ ตัวบ่งชี้ มาสร้างแบบวัด เป็นลักษณะข้อคำถาม ประกอบด้วยองค์ประกอบตัวชี้วัดหลักและตัวชี้ย่อย ลักษณะข้อคำถามเป็นข้อความเชิงเดี่ยว ครอบคลุมลักษณะของตัวชี้วัดในแต่ละด้าน คือ ความสุขทางกายภาพ ความสุขทางสังคม ความสุขทางจิตใจ และความสุขทางปัญญา มีมาตราประเมินค่า ๕ ระดับ คือ เห็นด้วยมากที่สุด-เห็นด้วยน้อยที่สุด ดังนี้

- ๕ = เห็นด้วยมากที่สุด หมายถึง ข้อความนี้ตรงกับความเป็นจริงในระดับมากที่สุด
 ๔ = เห็นด้วยมาก หมายถึง ข้อความนี้ตรงกับความเป็นจริงในระดับมาก
 ๓ = เห็นด้วยปานกลาง หมายถึง ข้อความนี้ตรงกับความเป็นจริงในระดับปานกลาง
 ๒ = เห็นด้วยน้อย หมายถึง ข้อความนี้ตรงกับความเป็นจริงในระดับน้อย
 ๑ = เห็นด้วยน้อยที่สุด หมายถึง ข้อความนี้ตรงกับความเป็นจริงในระดับน้อยที่สุด
 เป็นตัวอย่างข้อความดังนี้

ตัวอย่าง แบบวัดตัวชี้วัดความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา

ตัวชี้วัด	๕	๔	๓	๒	๑
๑) ข้าพเจ้าสุขใจที่เป็นคนไม่มีโรคภัยไข้เจ็บมาเบียดเบียน					
๒) ข้าพเจ้าภูมิใจที่เป็นคนมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง สมบูรณ์					
๓) ข้าพเจ้าดูแลสุขภาพของฉันทันเป็นอย่างดี ไม่บริโภคสิ่งที่เป็นโทษต่อร่างกาย					
๔) ข้าพเจ้าบริโภคอาหารอย่างพอดี โดยคำนึงถึงสุขภาพและประโยชน์ต่อร่างกาย					
๕) ข้าพเจ้าภูมิใจที่ใช้เทคโนโลยีเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตมองคุณและโทษของสิ่งนั้นเสมอ					
๖) ข้าพเจ้ารู้สึกพอใจที่ได้พิจารณาคุณประโยชน์ของสิ่งของบริโภคในชีวิตประจำวันก่อนการตัดสินใจเลือกใช้					

ในเบื้องต้นผู้วิจัยได้นำข้อคำถามให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจแก้ไขเนื้อหาว่าชัดเจน เหมาะสมหรือไม่ หลังจากนั้นผู้วิจัยได้นำข้อเสนอแนะมาปรับปรุงข้อคำถามนำไปตรวจสอบคุณภาพของตัวบ่งชี้ต่อไป

๔.๓.๒ การพัฒนาและการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยขั้นตอนนี้เป็นการพัฒนาและการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยมีขั้นตอนดังนี้

๑. การตรวจสอบคุณภาพของตัวบ่งชี้ โดยการประเมินความตรงของเนื้อหา (Validity) หากความสอดคล้องโดยผู้เชี่ยวชาญ จำนวน ๗ คน วิเคราะห์ค่า IOC (Index of Consistency) โดยผู้วิจัยได้กำหนดเกณฑ์ค่า IOC ตั้งแต่ ๐.๗๐ แสดงว่า ตัวบ่งชี้มีคุณภาพ ผ่านการคัดเลือกตรงตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ นอกจากนี้ นำผลการประเมินความคิดเห็นเพิ่มเติมของผู้เชี่ยวชาญด้านเนื้อหา ด้านความเหมาะสม และด้านความชัดเจน มาปรับปรุงและแก้ไขตัวบ่งชี้ในแต่ละองค์ประกอบ เพื่อให้เนื้อหาชัดเจน ครอบคลุมองค์ประกอบตัวชี้วัดทุกด้านดัชนีความสอดคล้อง กำหนดเกณฑ์พิจารณา คือ

๑. ใช้ได้ หมายถึง เนื้อหาในข้อความถูกต้อง เหมาะสม นำไปใช้ได้จริง (ให้ คะแนน ๑)
๒. ควรแก้ไข หมายถึง เนื้อหาในข้อความถูกต้องแต่ควรปรับปรุง ก่อนนำไปใช้ (ให้คะแนน ๐)
๓. ใช้ไม่ได้ หมายถึง เนื้อหาในข้อความไม่ถูกต้อง ควรตัดทิ้ง (ให้คะแนน ๑)

โดยผลการประเมินดัชนีความสอดคล้องของผู้เชี่ยวชาญ สรุปดังตารางต่อไปนี้

ตาราง ๔.๙ แสดงค่าดัชนีความสอดคล้องระดับคุณภาพของตัวบ่งชี้

จากการประเมินผู้เชี่ยวชาญ ๗ คน

ตัวบ่งชี้	ค่าดัชนีความสอดคล้อง	
	IOC	แปลผล
๑) ข้าพเจ้าใส่ใจที่เป็นคนไม่มีโรคภัยไข้เจ็บมาเบียดเบียน	๑.๐๐	ผ่าน
๒) ข้าพเจ้าภูมิใจที่เป็นคนมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง สมบูรณ์	๑.๐๐	ผ่าน
๓) ข้าพเจ้าดูแลสุขภาพของฉันเป็นอย่างดี ไม่บริโภคสิ่งที่เป็นโทษต่อร่างกาย	๐.๘๕	ผ่าน
๔) ข้าพเจ้าบริโภคอาหารอย่างพอดี โดยคำนึงถึงสุขภาพและประโยชน์ต่อร่างกาย	๑.๐๐	ผ่าน
๕) ข้าพเจ้าภูมิใจที่ใช้เทคโนโลยีเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตมองคุณและโทษของสิ่งนั้นเสมอ	๑.๐๐	ผ่าน
๖) ข้าพเจ้ารู้สึกพอใจที่ได้พิจารณาคุณประโยชน์ของสิ่งของบริโภคในชีวิตประจำวันก่อนการตัดสินใจเลือกใช้สอยทุกครั้ง	๑.๐๐	ผ่าน
๗) ข้าพเจ้าสบายใจที่อาศัยอยู่ในสภาพแวดล้อมธรรมชาติ ดินฟ้าอากาศที่ดีและเหมาะสม	๗.๘๕	ผ่าน
๘) สมาชิกในชุมชน/องค์กรหรือสังคมของข้าพเจ้า ล้วนเป็นคนดี มีศีลธรรม	๑.๐๐	ผ่าน
๙) ในชุมชน/สังคมที่ข้าพเจ้าอยู่ เป็นสถานที่ที่มีปัจจัย 4 (อาหาร เสื้อผ้า ที่อยู่ อาศัย ยารักษาโรค) อย่างเพียงพอ และสะดวกในการจับจ่ายใช้สอย	๑.๐๐	ผ่าน
๑๐) ข้าพเจ้าภูมิใจที่หาทรัพยากรด้วยความขยันหมั่นเพียรและไม่เบียดเบียนผู้อื่น	๑.๐๐	ผ่าน
๑๑) ข้าพเจ้าอึดใจที่หาทรัพยากรเพียงพอต่อการใช้จ่ายเลี้ยงตนเองได้อย่างเป็นสุข	๐.๘๕	ผ่าน
๑๒) ข้าพเจ้าภูมิใจที่หาทรัพยากรเลี้ยงครอบครัวได้อย่างเป็นสุข	๑.๐๐	ผ่าน
๑๓) ข้าพเจ้าใส่ใจที่เป็นคนไม่มีภาระหนี้สิน	๐.๘๕	ผ่าน
๑๔) สมาชิกในครอบครัวของข้าพเจ้ามีความเสียสละมีน้ำใจเกื้อกูลซึ่งกันและกัน	๑.๐๐	ผ่าน
๑๕) ครอบครัวของข้าพเจ้ามีธรรมะเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวในการอยู่ร่วมกันอย่างเป็นสุข	๐.๘๕	ผ่าน
๑๖) สมาชิกในครอบครัวของข้าพเจ้ามีความอดทนต่อกันและให้อภัยซึ่งกันและกัน	๑.๐๐	ผ่าน

ตัวบ่งชี้	ค่าดัชนีความสอดคล้อง	
	IOC	แปลผล
๑๗) สมาชิกในสังคมของข้าพเจ้า มีความประพฤติดีงาม มีระเบียบวินัยในการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข	๐.๗๑	ผ่าน
๑๘) ข้าพเจ้าภูมิใจที่มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นที่ถูกต้อง มีประโยชน์ เพื่อหาทางออกของปัญหาต่างๆของสังคม	๑.๐๐	ผ่าน
๑๙) ข้าพเจ้าอึดใจ เมื่อมีโอกาสแบ่งปันสิ่งของและให้ความช่วยเหลือแก่ผู้คนที่ด้อยโอกาส	๑.๐๐	ผ่าน
๒๐) เมื่อเห็นผู้อื่นมีปัญหาทุกข์ใจ ข้าพเจ้าจะพูดจาปลอบโยน แนะนำวิธีแก้ปัญหาลงใจให้กำลังใจด้วยปรารถนาดีเสมอ	๐.๗๑	ผ่าน
๒๑) ข้าพเจ้าภูมิใจที่ประพฤติตนเป็นคนดีและทำประโยชน์ต่อสังคม	๐.๘๕	ผ่าน
๒๒) ข้าพเจ้าสุขใจที่คนในชุมชน/องค์กร/สังคมของฉันทัน มีการพูดจาดี นานับถือ และให้เกียรติซึ่งกันและกัน	๐.๘๕	ผ่าน
๒๓) สมาชิกในชุมชน/สังคมของข้าพเจ้ามีความเป็นธรรม เสมอภาค และไม่เอารัดเอาเปรียบกัน	๑.๐๐	ผ่าน
๒๔) ข้าพเจ้าภูมิใจที่ไม่เบียดเบียนชีวิตผู้อื่น หรือทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน	๐.๘๕	ผ่าน
๒๕) ข้าพเจ้าภูมิใจที่ไม่เบียดเบียนทรัพย์สินผู้อื่น	๐.๘๕	ผ่าน
๒๖) ข้าพเจ้าสบายใจที่อาศัยอยู่ในชุมชน/สังคมที่ปลอดภัย ไม่ต้องหวาดระแวงกับความปลอดภัยของชีวิตและทรัพย์สิน	๑.๐๐	ผ่าน
๒๗) ข้าพเจ้าเป็นคนมีอารมณ์แจ่มใสและเบิกบานใจอยู่เสมอ	๐.๘๕	ผ่าน
๒๘) ข้าพเจ้าเป็นคนมองโลกในแง่ดี	๐.๘๕	ผ่าน
๒๙) ข้าพเจ้าเป็นคนมีจิตใจปลอดโปร่ง ผ่อนคลาย ไม่เศร้าหมอง	๑.๐๐	ผ่าน
๓๐) ข้าพเจ้าควบคุมตนเองได้ เมื่อมีเหตุการณ์ให้กระทำสิ่งไม่ดีงาม	๐.๗๑	ผ่าน
๓๑) ข้าพเจ้าเชื่อมั่นว่าตนเป็นที่พึ่งแห่งตนได้	๑.๐๐	ผ่าน
๓๒) ข้าพเจ้าเป็นคนมีความขยันหมั่นเพียรในการทำงานอย่างยิ่ง	๐.๗๑	ผ่าน
๓๓) ข้าพเจ้ารู้สึกภูมิใจที่เป็นคนมีความอดทนในการดำเนินชีวิต	๑.๐๐	ผ่าน
๓๔) ข้าพเจ้ามีสมาธิแน่วแน่ในการทำงานอย่างมีความสุข	๐.๘๕	ผ่าน
๓๕) ข้าพเจ้ามีสติในการดำเนินชีวิตอย่างถูกต้อง	๑.๐๐	ผ่าน
๓๖) ข้าพเจ้าเป็นคนมีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ โอบอ้อมอารีต่อผู้อื่น	๐.๘๕	ผ่าน

ตัวบ่งชี้	ค่าดัชนีความสอดคล้อง	
	IOC	แปลผล
๓๗) ข้าพเจ้ามีความสุขกับการช่วยเหลือให้ผู้อื่นพ้นทุกข์	๑.๐๐	ผ่าน
๓๘) ข้าพเจ้ามักจะระลึกถึงบุญคุณและตอบแทนบุญคุณผู้มีพระคุณเมื่อมีโอกาส	๑.๐๐	ผ่าน
๓๙) ข้าพเจ้าชื่นชมและยกย่องผู้ที่กระทำความดีอย่างสม่ำเสมอ	๑.๐๐	ผ่าน
๔๐) ข้าพเจ้าแนะนำให้ผู้อื่นกระทำความดี เมื่อมีโอกาส	๑.๐๐	ผ่าน
๔๑) ข้าพเจ้ามีความภาคภูมิใจว่า ตนเองเป็นคนมีคุณค่าต่อสังคม	๐.๘๕	ผ่าน
๔๒) ข้าพเจ้ามีความเชื่อมั่นว่าฉันสามารถคิดหาทางออกของปัญหาได้ด้วยตนเอง	๑.๐๐	ผ่าน
๔๓) ข้าพเจ้าพอใจในสถานะทางสังคมที่เป็นอยู่ เช่น เกียรติ ฐานะ ตำแหน่งหน้าที่การงาน บริวาร ที่ตนเองได้มาอย่างชอบธรรม	๐.๗๑	ผ่าน
๔๔) ข้าพเจ้ามีความสุขกับการแสวงหาความรู้ใหม่ๆ เพื่อพัฒนาตนเองให้เจริญก้าวหน้า	๐.๘๕	ผ่าน
๔๕) ข้าพเจ้ากระตุ้นตนเองให้เร่งรัดขนขวายทำสิ่งที่ควรทำ และงดเว้นสิ่งที่ไม่ควรทำ โดยไม่ปล่อยเวลาให้สูญเปล่า	๑.๐๐	ผ่าน
๔๖) ข้าพเจ้าภูมิใจที่ใช้ชีวิตแบบไม่ประมาท ไม่ปล่อยให้ตัวเองถลาลงในทางที่เสื่อมเสีย	๑.๐๐	ผ่าน
๔๗) ข้าพเจ้าพอใจในการเสียสละผลประโยชน์ของตน เพื่อรักษาผลประโยชน์ส่วนรวม	๑.๐๐	ผ่าน
๔๘) ข้าพเจ้าสุขใจ เมื่อมีโอกาสบำเพ็ญประโยชน์เพื่อส่วนรวม โดยไม่หวังผลตอบแทนใดๆ	๑.๐๐	ผ่าน
๔๙) ข้าพเจ้ารู้สึกปลาบปลื้มใจ เมื่อมีโอกาสช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นจากความทุกข์ได้	๑.๐๐	ผ่าน
๕๐) ข้าพเจ้ารู้เท่าทันและเห็นโทษในการเสพความสุขเกินความพอดี	๐.๘๕	ผ่าน
๕๑) ข้าพเจ้ายอมรับความเปลี่ยนแปลงของชีวิตและการรับรู้สิ่งต่างๆตามความเป็นจริง	๐.๗๑	ผ่าน
๕๒) ข้าพเจ้ารักษาใจให้สงบและปล่อยวางได้ เมื่อมีปัญหาเข้ามาในชีวิต	๐.๗๑	ผ่าน
๕๓) ข้าพเจ้าพิจารณาและคิดอย่างมีเหตุผลในการดำเนินชีวิตอย่างพอเพียง	๐.๘๕	ผ่าน
๕๔) ข้าพเจ้าภูมิใจที่เป็นคนไม่ยึดติดกับวัตถุหรือสิ่งของภายนอก/ไม่ตกเป็นทาสของวัตถุจนเกินไป	๐.๘๕	ผ่าน

ตัวบ่งชี้	ค่าดัชนีความสอดคล้อง	
	IOC	แปลผล
๕๕) ข้าพเจ้ามีความพอประมาณในการใช้สอยปัจจัย ๔ (อาหาร เสื้อผ้า ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค) อย่างเหมาะสม	๐.๗๑	ผ่าน
๕๖) ข้าพเจ้ามีคุณธรรมเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวในการดำเนินชีวิตอย่างถูกต้อง	๐.๘๕	ผ่าน
๕๗) ข้าพเจ้ามีความสุขใจในการประพฤติตนอยู่ในกรอบของศีล ๕	๑.๐๐	ผ่าน
๕๘) ข้าพเจ้ามีความสุขใจจากการฝึกอบรมสมาธิอยู่เป็นประจำ	๐.๗๑	ผ่าน
๕๙) ข้าพเจ้าหลักเลียงและไม่กระทำความบาปทั้งทางกายและทางใจต่อผู้อื่น	๑.๐๐	ผ่าน
๖๐) ข้าพเจ้าศรัทธาเลื่อมใสในคำสอนของพระพุทธเจ้าอย่างลึกซึ้ง	๑.๐๐	ผ่าน
๖๑) ข้าพเจ้ามีความซาบซึ้งในการทำความดี	๐.๘๕	ผ่าน
๖๒) ข้าพเจ้าไม่ยึดถือ ยึดติดกับสิ่งที่ความชอบหรือสิ่งที่ซ่ง ที่เกิดขึ้นในจิตใจ	๐.๘๕	ผ่าน
๖๓) ข้าพเจ้ามีความสุขและอิมเอมใจในการใช้ชีวิตอย่างสงบ	๐.๑๐	ผ่าน
๖๔) ข้าพเจ้าไม่รู้สึกร้อนไหวต่อสิ่งต่างๆที่มากระทบ เช่น ความพลัดพรากสูญเสียที่เกิดขึ้นในชีวิต	๐.๘๕	ผ่าน
๖๕) ข้าพเจ้ามีจิตใจอิสระ สงบเย็นในใจ ไม่ต้องพึ่งพาความสุขจากภายนอก	๑.๐๐	ผ่าน

จากตารางดังกล่าว พบว่า ตัวบ่งชี้ทั้งหมดผ่านเกณฑ์ประเมินจากผู้เชี่ยวชาญ โดยมีค่าดัชนีค่าความสอดคล้องด้านความตรงเท่ากับ ๐.๗๐ ขึ้นไป และผู้วิจัยได้ปรับปรุงตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ ผลการคัดเลือกพบว่าตัวบ่งชี้ผ่านเกณฑ์ที่ผู้วิจัยได้กำหนดไว้ทุกข้อ ผู้วิจัยจึงนำตัวบ่งชี้ไปทดสอบกับกลุ่มตัวอย่างที่ใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจริง เพื่อหาความเชื่อมั่นของคุณภาพเครื่องมือก่อนนำไปประเมินกับกลุ่มตัวอย่างจริงต่อไป

๒. การตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดเบื้องต้น โดยนำแบบวัดไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่ใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจริง (pilot study) จำนวน ๑๐๐ คน นำแบบวัดมาวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกรายข้อด้วยการเปรียบเทียบความแตกต่างค่าที (t) ระหว่างกลุ่มสูงกับกลุ่มต่ำ ใช้ t-test independent) คัดเลือกข้อคำถามที่มีความแตกต่างระดับนัยสำคัญ .๐๕ และ คัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าตั้งแต่ ๑.๗๕ ขึ้นไป ตามเกณฑ์ของเอ็ดเวิร์ด (Edward,1975: 153) มีข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์จำนวน ๖๕ ข้อ หรือผ่านเกณฑ์ทุกข้อ นั้นหมายความว่า ทั้ง ๖๕ ข้อมีค่าอำนาจจำแนกคนที่มีความสุขเชิงพุทธสูงและต่ำออกจากกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .๐๕

๓. การตรวจสอบความตรงเชิงสัมพันธ์ นำแบบวัดไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างจริง จำนวน ๔๒๑ คน วิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกของแบบวัด ด้วยวิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างรายข้อกับคะแนนรวม วิธีการหาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่นๆที่เหลือทั้งหมด (Item Total Correlation) โดยใช้สูตรสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน ๔. การหาคุณภาพของแบบวัดทั้งฉบับ วิเคราะห์ค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยใช้สูตรค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach, 1970: 161) ได้ค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ ๐.๙๗๔ ลักษณะของเครื่องมือวิจัยในครั้งนี้เป็นแบบวัดที่ใช้มาตราส่วน

ประมาณค่า ๕ ระดับ ซึ่งมีเกณฑ์การให้คะแนนเหมือนกันทุกฉบับและทำการวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือโดยการหาค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือวิจัยด้วยวิธีการหาค่าความเที่ยงตรงภายใน โดยวิธีการของครอนบาค (Cronbach's Alpha) ซึ่งมีรายละเอียดแต่ละด้านดังนี้

๑. ด้านสุขทางกายภาพ ประกอบไปด้วย ๔ องค์ประกอบได้แก่ สุขทางกาย ความสัมพันธ์ต่อสิ่งแวดล้อมทางวัตถุสภาพแวดล้อมที่ดี และการจัดการทรัพย์สินโดยชอบธรรม โดยมีรายละเอียดแต่ละองค์ประกอบดังนี้

๑.๑ ด้านสุขทางกาย ประกอบไปด้วยข้อคำถาม ๔ ข้อ มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ ๐.๗๙๐ และมีค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง ๐.๕๔๗ ถึง ๐.๖๓๕

๑.๒ ด้านความสัมพันธ์ต่อสิ่งแวดล้อมทางวัตถุ ประกอบไปด้วยข้อคำถาม ๓ ข้อ มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ ๐.๖๙๗ 0 และมีค่าอำนาจจำแนก ๐.๕๓๕ (Pearson Product Moment Correlation) ระหว่างรายข้อกับผลคะแนนรวมของข้อที่เหลืออื่นๆ ไม่รวมรายข้อนี้

๔. การหาคุณภาพของแบบวัดทั้งฉบับ วิเคราะห์ค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยใช้สูตรค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach, 1970: 161) ได้ค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ ๐.๙๗๔ ลักษณะของเครื่องมือวิจัยในครั้งนี้เป็นแบบวัดที่ใช้มาตราส่วนประมาณค่า ๕ ระดับ ซึ่งมีเกณฑ์การให้คะแนนเหมือนกันทุกฉบับ และทำการวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือโดยการหาค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือวิจัยด้วยวิธีการหาค่าความเที่ยงตรงภายใน โดยวิธีการของครอนบาค (Cronbach's Alpha) ซึ่งมีรายละเอียดแต่ละด้านดังนี้

๑. ด้านสุขทางกายภาพ ประกอบไปด้วย ๔ องค์ประกอบได้แก่ สุขทางกาย ความสัมพันธ์ต่อสิ่งแวดล้อมทางวัตถุสภาพแวดล้อมที่ดี และการจัดการทรัพย์สินโดยชอบธรรม โดยมีรายละเอียดแต่ละองค์ประกอบดังนี้

๑.๑ ด้านสุขทางกาย ประกอบไปด้วยข้อคำถาม ๔ ข้อ มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ ๐.๗๙๐ และมีค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง ๐.๕๔๗ ถึง ๐.๖๓๕

๑.๒ ด้านความสัมพันธ์ต่อสิ่งแวดล้อมทางวัตถุ ประกอบไปด้วยข้อคำถาม ๓ ข้อ มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ ๐.๖๙๗ 0 และมีค่าอำนาจจำแนก ๐.๕๓๕

๑.๓ ด้านสภาพแวดล้อมที่ดี ประกอบไปด้วยข้อคำถาม ๓ ข้อ มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ ๐.๖๙๔ และมีค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง ๐.๔๔๗ ถึง ๐.๕๔๖

๑.๔ ด้านการจัดการทรัพย์สินโดยชอบธรรม ประกอบไปด้วยข้อคำถาม ๔ ข้อ มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ ๐.๗๘๑ และมีค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง ๐.๔๗๙ ถึง ๐.๖๑๕

๒. ด้านสุขทางสังคม ประกอบไปด้วย ๔ องค์ประกอบได้แก่ ครอบครัวเป็นสุข ความรักสามัคคีในสังคม สุขในสงเคราะห์ต่อผู้อื่นและความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน

๒.๑ ด้านครอบครัวเป็นสุข ประกอบไปด้วยข้อคำถาม ๓ ข้อ มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ ๐.๗๘๖ และมีค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง ๐.๕๑๙ ถึง ๐.๗๐๒

๒.๒.ด้านความรักสามัคคีในสังคม ประกอบไปด้วยข้อคำถาม ๒ ข้อ มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ ๐.๖๖๐และมีค่าอำนาจจำแนก ๐.๔๙๓

๒.๓ ด้านสุขในสงเคราะห์ต่อผู้อื่น ประกอบไปด้วยข้อคำถาม ๕ ข้อ มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ ๐.๗๘๒ และมีค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง ๐.๓๘๗ ถึง ๐.๖๒๘

๒.๔ ด้านความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน ประกอบไปด้วยข้อคำถาม ๓ ข้อ มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ ๐.๗๒๔ และมีค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง ๐.๔๒๕ ถึง ๐.๖๕๓

๓. ด้านสุขทางจิตใจ ประกอบไปด้วย ๔ องค์ประกอบได้แก่ สุขภาพทางจิตเข้มแข็ง สมรรถภาพจิตดี คุณภาพจิตดีและความภาคภูมิใจและความเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเอง

๓.๑ ด้านสุขภาพจิตเข้มแข็ง ประกอบไปด้วยข้อคำถาม ๕ ข้อ มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ ๐.๘๕๘ และมีค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง ๐.๕๗๘ ถึง ๐.๗๒๗

๓.๒ ด้านสมรรถภาพจิตดี ประกอบไปด้วยข้อคำถาม ๔ ข้อ มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ ๐.๘๕๓ และมีค่าอำนาจจำแนก ๐.๖๕๖ ถึง ๐.๗๔๖

๓.๓ ด้านคุณภาพจิตดี ประกอบไปด้วยข้อคำถาม ๕ ข้อ มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ ๐.๘๔๖ และมีค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง ๐.๖๓๕ ถึง ๐.๖๘๙

๓.๔ ด้านความภาคภูมิใจในและความเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเอง ประกอบไปด้วยข้อคำถาม ๓ ข้อ มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ ๐.๗๒๔ และมีค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง ๐.๔๒๕ ถึง ๐.๖๕๓

๔. ด้านสุขทางปัญญา ประกอบไปด้วย ๕ องค์ประกอบได้แก่ คุณค่าในพัฒนาคุณภาพชีวิต การเสียสละเพื่อความสุขส่วนรวม การรู้เท่าทันในการใช้ชีวิต การรู้จักใช้ชีวิตแบบพอเพียง การมีหลักธรรมะในการดำเนินชีวิตและความสุขสงบในทางธรรม

๔.๑ ด้านคุณค่าในการพัฒนาคุณภาพชีวิต ประกอบไปด้วยข้อคำถาม ๓ ข้อ มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ ๐.๘๒๔ และมีค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง ๐.๖๕๒ ถึง ๐.๗๑๒

๔.๒ ด้านการเสียสละเพื่อความสุขส่วนรวม ประกอบไปด้วยข้อคำถาม ๓ ข้อ มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ ๐.๘๐๓ และมีค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง ๐.๖๒๖ ถึง ๐.๖๖๓

๔.๓ ด้านการรู้เท่าทันในการใช้ชีวิต ประกอบไปด้วยข้อคำถาม ๓ ข้อ มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ ๐.๘๒๓ และมีค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง ๐.๖๔๒ ถึง ๐.๗๒๒

๔.๔ ด้านการมีหลักธรรมะในการดำเนินชีวิต ประกอบไปด้วยข้อคำถาม ๔ ข้อ มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ ๐.๘๕๐ และมีค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง ๐.๖๔๘ ถึง ๐.๗๕๒

๔.๕ ด้านความสุขสงบในทางธรรม ประกอบไปด้วยข้อคำถาม ๖ ข้อ มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ ๐.๘๔๑ และมีค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง ๐.๔๘๐ ถึง ๐.๗๒๔

๕. การตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างในการวัดความสุขเชิงพุทธ ด้วยวิธีวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่ ๒ (Second-order Confirmatory Factor Analysis: CFA) ด้วยโปรแกรมการวิเคราะห์โมเดลลิสเรล (Linear Structural Relationship Model : LISREL) จากการวิเคราะห์องค์ประกอบตัวชี้วัดความสุขและการสร้างตัวชี้วัดความสุข สามารถสรุปขั้นตอนการศึกษาสำคัญ ๓ ขั้นตอน คือ

๑) การสร้างกรอบแนวคิดขององค์ประกอบตัวชี้วัดความสุข เป็นขั้นตอนสังเคราะห์แนวคิดเกี่ยวกับความสุขตามหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาและแนวคิดการสร้างตัวชี้วัดความสุข รวมทั้งงานวิจัยที่เกี่ยวข้องนำมาสังเคราะห์เป็นแนวทางในการสร้างกรอบแนวคิดในการสร้างองค์ประกอบตัวชี้วัดความสุข

๒) การพัฒนาองค์ประกอบตัวชี้วัดความสุข การพัฒนาตัวบ่งชี้ เริ่มจากเสนอกรอบองค์ประกอบตัวชี้วัดความสุขตามหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา ให้ผู้เชี่ยวชาญประเมินระดับความสำคัญขององค์ประกอบ โดยให้พิจารณาองค์ประกอบของตัวชี้วัดแต่ละตัวบ่งชี้มีเนื้อหาครอบคลุมและกระจายองค์ประกอบทุกด้านหรือไม่ เพียงใด รวมทั้งได้นำข้อเสนอแนะมาปรับปรุงองค์ประกอบหลักและองค์ประกอบย่อยแต่ละด้าน แล้วนำข้อมูลไปหาค่าเฉลี่ยของตัวบ่งชี้ในแต่ละตัวบ่งชี้สืบต่อไป

๓) การพัฒนาแบบวัดความสุขตามหลักพระพุทธศาสนาการสร้างและพัฒนาข้อคำถามจากตัวบ่งชี้ทั้งหมด นำไปให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจแก้ไข และการตรวจสอบคุณภาพของตัวบ่งชี้ ในขั้นตอนนี้เป็นการตรวจสอบคุณภาพความเที่ยงตรงของตัวบ่งชี้โดยผู้วิจัยได้สร้างเป็นข้อคำถามเชิงเดียวให้ผู้เชี่ยวชาญพิจารณาว่ามีเนื้อหาองค์ประกอบตัวชี้วัดความสุข มีความชัดเจน ถูกต้อง ความเหมาะสม สอดคล้องกันหรือไม่ และนำไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่าง (Pilot study)

หลังจากนั้นนำแบบวัดมาหาค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ การตรวจสอบความตรงเชิงสัมพันธ์ และการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างในการวัดความสุขตามหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาโดยผู้วิจัยสรุปเป็นแผนภาพกระบวนการสร้างตัวชี้วัดความสุขในการวิจัยดังนี้

แผนภาพ ๔.๒ แสดงกระบวนการสร้างและพัฒนาแบบวัดความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา
การศึกษาเชิงเอกสาร



จากแผนภาพดังกล่าว ผู้วิจัยได้ดำเนินการพัฒนาแบบวัดความสุขตามหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาเพื่อนำไปสู่การประยุกต์ใช้และทดสอบแบบวัดความสุข เพื่อจะได้ทราบว่าประชาชนในสังคมไทยมีความสุขกับการดำเนินชีวิตและมีแนวทางในการเสริมสร้างความสุขให้กับตนเองและสังคมตามหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาอย่างไร ซึ่งผลการวิเคราะห์จะนำไปสู่การพัฒนาและเสริมสร้างความสุขของบุคคลและสังคมสืบต่อไป

บทที่



การประยุกต์ใช้ตัวชี้วัดความสุข ตามหลักพระพุทธศาสนา



ผลการศึกษาในบทนี้จะกล่าวถึง ผลการศึกษาการประยุกต์ใช้ตัวชี้วัดความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา ของชุมชนและองค์กรในระดับนโยบายกรณีศึกษาจำนวน ๓ องค์กรทั้งประเทศไทย และผลการศึกษาจากแบบสอบถามความสุขจากประชาชนที่มีอายุ ๑๘ ปีขึ้นไปอาศัยอยู่ในประเทศไทยในภูมิภาคต่างๆ รวมจำนวน ๔๒๑ ราย ดังนี้

๑. การประยุกต์ใช้ตัวชี้วัดความสุขตามหลักพระพุทธศาสนาขององค์กรกรณีศึกษา
๒. ผลการศึกษาการดำเนินชีวิตตามตัวชี้วัดความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา

๕.๑ ผลการศึกษาการประยุกต์ใช้ตัวชี้วัดความสุขตามหลักพระพุทธศาสนาขององค์กรกรณีศึกษา

ในส่วนนี้จะกล่าวถึงกระบวนการสร้างและการประยุกต์ใช้ตัวชี้วัดความสุขตามหลักพระพุทธศาสนาของชุมชนและองค์กรกรณีศึกษาทั้งในระดับนโยบายและในระดับพื้นที่ ที่เป็นกรณีศึกษาของประเทศไทย จำนวน ๓ องค์กร ดังนี้

- ๑) กลุ่มธนาคารความดี วัดศรีเมืองมูล อำเภอพาน จังหวัดเชียงราย
- ๒) สถาบันวิมุตตยาลัยและศูนย์วิปัสสนานานาชาติ (ไร่เจริญตะวัน) โดย ว.วชิรเมธี
- ๓) สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (สศช.)

๕.๑.๑ กลุ่มธนาคารความดี วัดศรีเมืองมูล อำเภอพาน จังหวัดเชียงราย

แนวคิดการประยุกต์ใช้หลักความดีและความสุข กลุ่มธนาคารความดี วัดศรีเมืองมูล ชุมชนต้นแบบธนาคารความดีแห่งการสร้างสังคมด้วยคุณธรรมและความสุข วัดศรีเมืองมูล ตั้งอยู่เลขที่ ๗๗ บ้านบวกขอน หมู่ ๘ ตำบลห้วยม้อ อำเภอพาน จังหวัดเชียงราย สำหรับแนวคิดในการจัดตั้งธนาคารความดีเพื่อสร้างสังคมคุณธรรมและความสุขของวัดศรีเมืองมูลได้เกิดขึ้นภายใต้หน่วยงานที่เรียกว่า “หน่วยอบรมประชาชนประจำตำบล” หรือที่เรียกย่อๆ ว่า อบรม ซึ่งตั้งขึ้นภายใต้นโยบายของมหาเถรสมาคมที่มอบให้เจ้าอาวาสได้ช่วยเหลือดูแลและพัฒนาความเป็นอยู่ของประชาชนในตำบลนั้นๆ ด้วยนโยบายดังกล่าวทำให้คณะสงฆ์ตำบลห้วยม้อ ได้สร้างงานขึ้นเพื่อสงเคราะห์ประชาชน ได้มีความสุขกาย สุขใจ มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น โดยเรียกว่า “ธนาคารความดี” ซึ่งได้เปิดดำเนินการอย่างเป็นทางการ เมื่อวันที่ ๒๘ ธันวาคม ๒๕๕๐ ธนาคารความดีได้เกิดขึ้นภายใต้กรอบแนวคิดที่ว่า “ทำความดีสร้างค่า ความเป็นคน ยามขัดสนเราให้แลงเป็นสิ่งของ” โดยพระครูสุจิตมกัลยาณธรรม ได้กล่าวถึงแนวคิดการจัดตั้งธนาคารความดีว่า “ทุกคนเมื่อกล่าวถึงความดี มักจะกล่าวเป็นนามธรรมกว้างๆ เช่น ทำความดีด้วยการให้ทาน รักษาศีล ฟังธรรม บาป-บุญ คุณ-โทษ นรก-สวรรค์ เป็นต้น ทำให้คนไม่เห็นสิ่งเหล่านั้นเป็นรูปธรรม จึงปรึกษากันว่าจะนำหลักความดีทางพระพุทธศาสนาและหลักการที่เกี่ยวข้อง มาปรับประยุกต์ให้เป็นรูปธรรม เพื่อให้คนเห็นคุณค่าของความดีที่ชัดเจน เป็นรูปธรรม โดยเอาแนวคิดของการบริหารจัดการธนาคารทั่วไปมาเป็นเครื่องมือ โดยทำโครงการสะสมความดี เหมือนให้มีการฝาก การถอนความดี โดยสะสมเป็นคะแนนความดี สามารถตีค่าความดีให้เป็นวัตถุสิ่งของ เพื่อนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตได้...”^๑ จากนั้นได้มีการกำหนดกรอบแนวคิดในการจัดตั้งธนาคารความดี ดังนี้ ^๒

^๑ สัมภาษณ์ พระครูสุจิตมกัลยาณธรรม เจ้าอาวาสวัดศรีเมืองมูล, ๘ กรกฎาคม ๒๕๕๕.

^๒ องค์กรบริหารส่วนตำบลห้วยม้อ, ธนาคารความดีตำบลห้วยม้อ, (ถ่ายเอกสารรวมเล่ม, ๒๕๕๔), น. ๑๔.

แผนภาพที่ ๕.๑ กรอบแนวคิดในการจัดตั้งธนาคารความดี



จากแผนภูมิดังกล่าวแสดงให้เห็นว่า เกิดขึ้นจากแนวคิดที่ว่า “ทำความดีสร้างค่าความเป็นคน ยามขัดสนเราให้แลกเปลี่ยนสิ่งของ” โดยนำหลักความดีและการเสริมสร้างความสุขทางพระพุทธศาสนาเป็นแนวทางในการดำเนินการเพื่อป้องกันสิ่งที่ไม่ดีงาม อบายมุข หรือความชั่วอื่นเกิดขึ้นกับบุคคลและชุมชน และส่งเสริมการสะสมความดี ความมีคุณธรรม สร้างสังคมที่มีสุขภาวะหรือความสุขทั้งด้านกาย จิตใจ สังคม และปัญญา รวมทั้งการยกย่องคนดีในชุมชนและสังคม การจัดตั้งธนาคารความดีนั้นมีทุนประเดิมหรือกองทุนเริ่มแรก คือ การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรม การบริหารจัดการบ้านเมืองที่ดี การใช้ทุนทางสังคม และทุนความดีภายในตัวของบุคคล โดยมองถึงทุนความดีทางวัฒนธรรมที่ชุมชนมีอยู่แต่ดั้งเดิม เช่น งานประเพณีการทานสลากภัต การเทศน์มหาชาติ การก่อบพระเจดีย์ทราย เป็นต้น โดยใช้กิจกรรมทางประเพณีเหล่านี้ เป็นทุนทางสังคมไปสู่การสร้างความดีงามและความสุขของชุมชน ส่วนทุนที่จะต้องสั่งสมใหม่เพื่อให้เกิดความสุข คือ การจัดโครงการและกิจกรรมต่างๆ เช่น โครงการร่อยคน ร่อยดวงใจ ร่อยความห่วงใยแก่ผู้สูงวัยที่ขาดแคลน โครงการหนึ่งวันหนึ่งบาทเติมโอกาสให้ ผู้ยากไร้ โครงการลดพื้นที่และโอกาสการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ การสมานานศีล เป็นต้น ทุนเหล่านี้สามารถทำให้ธนาคารความดีขับเคลื่อนไปสู่การป้องกันสิ่งไม่ดีงาม เช่น การดื่มเหล้า สูบบุหรี่ ยาเสพติด การพนัน การชิงสุกก่อนห่าม เป็นต้น และขับเคลื่อนไปสู่การสร้างความดีด้วยการมีคุณธรรมทางกาย วาจา และใจ ที่ถือว่าการสะสมความดี สร้างคุณธรรม และสร้างสังคมสุขภาวะ เช่น การดูแลผู้สูงอายุและเด็กถูกทอดทิ้ง เป็นต้นรวมทั้งการยกย่องเชิดชูคนดีในระดับชุมชนเพื่อให้เกิดแบบของการประพฤติปฏิบัติที่ดีอันจะนำมาซึ่งประโยชน์และความสุขของบุคคลและชุมชน

จุดมุ่งหมายของการเสริมสร้างคุณธรรมและมีความสุข กลุ่มธนาคารความดี เป็นแนวความคิดที่มีความมุ่งหมายเพื่อนำธรรมะมาใช้ในวิถีชีวิตประจำวัน เพื่อส่งเสริมให้คนเป็นคนดีมีคุณธรรมมีความสุข สามารถนำธรรมะที่เป็นนามธรรมที่ไม่สามารถจับต้องสัมผัสได้อย่างวัตถุทั่วไป ให้สามารถจับต้องสัมผัสได้อย่างเป็นรูปธรรมโดยผ่านขบวนการแห่งธนาคารความดี ซึ่งมีรูปแบบการทำงานคล้ายๆ กับธนาคารพาณิชย์

ที่มีการฝาก การถอนเงินกับการฝาก-ถอนความดีที่เป็นรูปธรรม โดยสิ่งที่มีความ แตกต่าง คือ การนำหลักธรรม ในทางพระพุทธศาสนา มาบูรณาการกับการบริหารจัดการในเชิงโครงการ โดยผ่านแนวคิดการสร้าง ความดี ๒ ประการ คือ ^๓

๑) ป้องกันสิ่งไม่ดี มุ่งเน้นการพัฒนาคนให้เป็นผู้มีคุณภาพ สามารถที่จะดำเนินชีวิตไปได้อย่างสงบ สุข เกิดความเรียบร้อยดีงามในสังคมโดยรวม จึงทำให้ธนาคารความดีได้คิดค้นวิธีการเพื่อป้องกันสิ่งไม่ดี ไม่เหมาะสมให้น้อยลง หรือให้หายไปจากพฤติกรรมของคน ในสังคมโดยรวม เช่น การดื่มสุรา สูบบุหรี่ ยาเสพติด การพนัน ชิงสุกก่อนห่าม เป็นต้น

๒) การขับเคลื่อนความดีและความสุข ซึ่งถือว่าเป็นขั้นตอนที่สำคัญอย่างยิ่งโดยมีการขับเคลื่อนความดีที่มีอยู่ให้เกิดเป็นรูปธรรม เช่น การช่วยกันพัฒนาหมู่บ้าน การดูแลผู้สูงอายุ การเสริมสร้างจิตอาสา การช่วยเหลือคนจน การสมาทานรักษาศีล ๕ ศีล ๘ การอธิษฐานจิตในเชิงการปฏิบัติเพื่อความสุข เป็นต้น โดยถือว่าเป็นการสะสมความดี การเสริมสร้างคุณธรรมของบุคคลและสังคม การสร้างสังคมสุขภาวะ และการสร้างความสุข

โดยมีจุดมุ่งหมายหลัก คือ การเผยแผ่พระพุทธศาสนา การพัฒนาสังคม การอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ สิ่งแวดล้อม การจัดสวัสดิการชุมชน การเสริมสร้างจิตอาสา ความมีระเบียบวินัย การสงเคราะห์ชุมชน การปฏิบัติตามหลักพระพุทธศาสนาและวัฒนธรรมท้องถิ่น และการสร้างความสงบสุขให้กับคนในพื้นที่ การส่งเสริมด้านจิตวิญญาณและการสร้างความดีที่เป็นรูปธรรม การจัดการศึกษาและการศึกษาแก่ผู้ด้อยโอกาส การดูแลผู้สูงอายุ ผู้ป่วย ผู้ด้อยโอกาสในสังคม การป้องกัน แก้ไข เยียวยาปัญหา ยาเสพติด การส่งเสริมและพัฒนาเยาวชน การอนุรักษ์ภูมิปัญญาและศิลปวัฒนธรรม และการสร้างบุคคลที่มีความสุขและสังคมแห่งสุขภาวะ การใช้หลักการทางพระพุทธศาสนาควบคู่กับ การพัฒนาชีวิตและสังคม เพื่อให้บุคคลพึ่งพาตนเองได้ มีการยึดมั่น ในการทำความดี มีการช่วยเหลือแบ่งปัน สร้างความผูกพันด้วยกิจกรรมการพัฒนา โดยคำนึงถึงความสุขและความยั่งยืนของบุคคล สังคม และสิ่งแวดล้อม

หลักการในการพัฒนาธนาคารความดีเพื่อความสุข กลุ่มธนาคารความดีของหน่วยอบรมประชาชน ประจำตำบลหัวม้งได้นำแนวคิดของหน่วยอบรมประชาชนประจำตำบลของคณะสงฆ์มาเป็นแนวทางในดำเนิน กิจกรรมทั้ง ๘ ประการ คือ ศีลธรรมและวัฒนธรรม สุขภาพอนามัย สัมมาชีพ สันติสุข ศึกษาสงเคราะห์ สาธารณ สงเคราะห์ กตัญญูทเวที และสามัคคีธรรม รวมทั้งดำเนินตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่มุ่งเน้นการพัฒนาบุคคลและสังคม เช่น หลักการประยุกต์ใช้ศีล ๕ เบญจธรรม ๕ ไตรสิกขา อิทธิบาท ๔ สามัคคีธรรม สังคหวัตถุ ๔ อปริหานิยธรรม เป็นต้น มาเป็นกรอบในการปฏิบัติเพื่อการทำความดีของสมาชิก โดยมีเมนูความดี ให้สมาชิกได้เลือกทำเป็นระยะควบคู่ไปกับการบริหารจัดการงานของธนาคารความดี ยึดหลักของหน่วยอบรม ประชาชนประจำตำบล เพื่อประโยชน์เพื่อความสุขแก่ประชาชนโดยมีหลักการที่สำคัญ ดังต่อไปนี้

๑) **หลักศีลธรรมและวัฒนธรรม** ได้แก่ การส่งเสริมให้สมาชิกธนาคารความดี ได้ทำกิจกรรมที่เน้น ในเรื่องศีลธรรมและจริยธรรม เช่น การเข้ารับการอบรมประพฤติปฏิบัติธรรมที่วัดถ้าสมาชิกท่านใดสามารถนำ บุตรหลานไปฟังเทศน์หรือเข้ารับการอบรมปฏิบัติธรรมทั้งสมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐานที่วัดจะได้รับ ความดี ๕๐ ความดี ถ้าสมาชิกท่านใดปฏิบัติตนตั้งเป็นสังฆะที่จะงดเว้นการดื่มสุรา งดสูบบุหรี่ ก็จะได้รับ ๕ ความดี ถ้าใครงดเว้นการพนันก็จะได้รับ ๔ ความดี เป็นต้น การปฏิบัติตามศีลธรรมนี้ใช้หลักแห่งศีล ๕ และ ธรรม ๕ มาเป็นกรอบปฏิบัติในการส่งเสริมความดีของบุคคล นอกจากนี้ยังส่งเสริมให้มีการช่วยเหลือสงเคราะห์ ซึ่งกันและกัน เช่น การดูแลผู้สูงอายุ การดูแลเด็กในชุมชน โดยให้ผู้สูงอายุเป็นแบบอย่างที่ดี เป็นต้น

^๓ สัมภาษณ์ พระครูสุจินต์กัลยาณธรรม เจ้าอาวาสวัดศรีเมืองมูล, ๘ กรกฎาคม ๒๕๕๕.

๒) **หลักสุขภาพอนามัย** ส่งเสริมให้สมาชิกธนาคารความดีทำตามเมนูความดีในแต่ละเดือนให้เหมาะสม โดยร่วมมือกับสถานีอนามัยตำบลหัวงม เช่น ให้สมาชิกของธนาคารความดีรักษาระดับน้ำตาล และความดันโลหิตให้อยู่ในมาตรฐานเป็นเวลา ๖ เดือน ก็จะได้รับ ๓๐๐ ความดี ถ้าใครสามารถลดความอ้วนโดยการวัดรอบเอว ถัดได้หนึ่งนิ้วให้ ๕๐ ความดี และถ้าใครปั่นจักรยานออกกำลังกายทุกวันจะได้อะไร ๑๕ ความดี เป็นต้น การทำกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพแบบนี้ ทำให้ผู้คนสนใจในสุขภาพของตนเอง และมีการดูแลสุขภาพทางใจด้วยการเข้าวัด ฟังธรรม การร่วมเป็นชมรมผู้สูงอายุ เป็นต้น

๓) **หลักสัมมาชีพ** ส่งเสริมให้สมาชิกประกอบอาชีพที่สุจริต ไม่เบียดเบียนตนเองและสังคม ชุมชนให้เดือดร้อน ปราศจากอบายมุข ช่วยเหลือแบ่งปัน เช่น การทำนางแลง แพ้พัฒนาหมู่บ้าน ร่วมกัน เป็นต้น และสมาชิกท่านใดปฏิบัติตามศีลข้อที่ ๒ คือ งดเว้นการถือเอาสิ่งของที่เจ้าของไม่ได้ให้โดยอาการแห่งจิตคิดจะขโมย ปฏิบัติอยู่ในศีลข้อที่ ๒ ตลอดชีวิต ก็จะได้รับความดีจากทางธนาคารความดีจำนวน ๑,๐๐๐ ความดี

๔) **หลักสันติสุข** ส่งเสริมให้สมาชิกของธนาคารความดี ทำตามหลักธรรม ๕ ข้อที่ ๑ คือให้สมาชิกทุกคนมีความเมตตากรุณาต่อเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน โดยเฉพาะให้อภัยซึ่งกันและกัน เช่น ถ้าสมาชิกท่านใดโกรธกันแล้วมาบอกธนาคารความดีว่าวันนี้ได้อภัยยกโทษให้แก่คนนั้นแล้ว โดยการกล่าวขอโทษต่อหน้าคณะกรรมการในห้องฝากความดีของธนาคาร โดยปฏิญาณตนว่าจะกลับมา เป็นเพื่อนที่ดีต่อกัน จะได้รับความดีจำนวน ๑๐ ความดี ต่อการให้อภัยต่อ ๑ ครั้ง โดยรูปแบบการสร้างความดีแบบนี้ทำให้คนในชุมชนมีมิตรไมตรีต่อกัน มีความขัดแย้งในชุมชนลดลง สามารถสร้างความสามัคคีของหมู่คณะได้

๕) **หลักการศึกษาสงเคราะห์** ดำเนินการส่งเสริมและเชิญชวนคนในชุมชน ทั้งผู้นำชุมชน ทั้งฝ่ายบริหาร และฝ่ายปกครอง ได้เล็งเห็นถึงความสำคัญของการศึกษาของเยาวชนผู้ซึ่งเป็นอนาคตของชาติ ตลอดถึงได้เชิญชวนให้สมาชิกธนาคารความดีทุกคนได้ร่วมกันบริจาคเงินเพื่อเป็นทุนการศึกษาให้กับเยาวชน โดยผู้ร่วมโครงการบริจาคทรัพย์ จำนวน ๕ บาท จะได้รับความดี ๑ ความดี นอกจากนั้น ยังมีโครงการสลาภเพื่อการศึกษาของเยาวชน และโครงการ ๑ วัน ๑ บาท เพื่อเติมโอกาสให้กับการศึกษาของเด็กที่ยากไร้ เป็นต้น นับว่าเป็นการส่งเสริมการศึกษาของเด็กและเยาวชนในชุมชน โดยการมอบทุนนั้น ไม่จำกัดว่าจะเป็นเด็กเยาวชนที่เป็นลูกหลานของสมาชิกเท่านั้น แต่รวมถึงเด็กและเยาวชนในชุมชนทุกคนที่ยังขาดทุนเรื่องทุนการศึกษา และมีแนวโน้มจะตั้งกองทุนเพื่อส่งเสริมการศึกษาต่อไป

๖) **หลักสาธารณสงเคราะห์** ภายใต้การดำเนินการธนาคารความดีได้จัด “โครงการร้อยคนร้อยดวงใจ ร้อยความห่วงใยมอบให้ผู้สูงวัยที่ขาดแคลน” โดยได้ทำงานร่วมกับองค์การบริหารส่วนตำบลหัวงม กำหนดผู้ใหญ่บ้าน สถานีอนามัย และทุกภาคส่วนแบบบูรณาการ ได้ออกช่วยเหลือผู้สูงอายุที่มีความลำบากในการช่วยเหลือตนเอง โดยมอบปัจจัย เครื่องอุปโภคบริโภคทุกเดือนอย่างน้อยเดือนละ ๑ ครั้ง ให้กับผู้สูงอายุที่ขาดแคลนและมีฐานะยากจน ของที่นำมามอบให้ส่วนมากก็ได้รับการบริจาคมาจากพระสงฆ์ภายในตำบลและศรัทธาประชาชน ร่วมกันบริจาค ในส่วนของสมาชิกของธนาคารความดี ถ้าร่วมบริจาคเป็นปัจจัยก็จะได้รับ ๑ ความดี ต่อ ๕ บาท ถ้าเสียสละเวลาไปร่วมงานแจกของก็จะได้รับ ๑๕ ความดี ต่อ ๑ ครั้ง เป็นต้น รวมทั้งมีการดำเนินการเพื่อช่วยเหลือสังคมในมิติอื่นๆ อีก เช่น การพัฒนาชุมชนร่วมกัน

๗) **หลักกตัญญูกตเวที** ในทุกวันที่ ๑๒ ของเดือนเมษายนของทุกๆ ปี หน่วยงานบรมประชาชนประจำตำบลหัวงม ร่วมกับผู้นำชุมชนในตำบลหัวงม ได้จัดให้มีกิจกรรมวันกตัญญูประจำตำบล โดยให้มีวิธีรดน้ำดำหัวผู้มีพระคุณ ผู้เฒ่าผู้แก่ที่มีความประพฤติปฏิบัติชอบตั้งอยู่ในศีลธรรม เป็นตัวอย่างที่ดีของคนในชุมชน และสมาชิกธนาคารความดี ก็จะมอบความดีของตนเองที่มีอยู่และฝากไว้ที่ธนาคารความดี

ให้แก่ผู้ที่มีอาวุโสกว่าตามลำดับ จะมอบให้จำนวนเท่าใดแล้วแต่ความสมัครใจของสมาชิกของธนาคารความดีของแต่ละท่าน ซึ่งการกระทำของสมาชิกทุกคนเป็นการแสดงถึงน้ำใจและความกตัญญูทวนที่ต่อผู้มีอาวุโสผู้มีความประพฤติปฏิบัติชอบอันเป็นการสร้างคุณธรรมทางพระพุทธศาสนาให้เจริญรุ่งเรืองสืบต่อไป

๘) **หลักความสามัคคี** ธนาคารความดี ได้จัดโครงการ “ ตม ผู้เฒ่าเฝ้าวัด ” โดยให้สมาชิกธนาคารความดี ช่วยกันทำความสะอาดบริเวณวัดทุกวัน โทนตามความสมัครใจ ถ้าสมาชิกท่านใดมาร่วมกิจกรรมทำความสะอาดวัด ก็จะได้รับความดี ๑๕ ความดีต่อ ๑ วัน ร่วมประชุม ๑ ครั้ง จะได้ ๑๕ ความดี ร่วมพัฒนาวัด บ้านโรงเรียน และสถานที่สาธารณะ จะได้รับครั้งละ ๑๕ ความดี และถ้าสมาชิกท่านใดปลูกต้นไม้ ๑ ต้น ได้ดูแลให้เจริญงอกงามแน่ใจว่าไม่ตาย ก็จะได้รับ ๑๐๐ ความดี ตามโครงการ “เมนู คนดี คิดดี ทำดี” เพื่อส่งเสริมให้คนในชุมชนมีความรักเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ซึ่งกันและกัน มีความสามัคคีร่วมกันจัดร่วมกันทำด้วยน้ำใจอันดี รักวัด โดยถือว่าวัดเป็นสมบัติของชุมชน ที่จะต้องช่วยกันทำนุบำรุงรักษาให้เจริญรุ่งเรืองก้าวหน้า เป็นที่พึ่งของชุมชนตลอดไป รักบ้านเกิดเมืองนอนของตนเอง รักชุมชนมีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ซึ่งกันและกัน และรักสิ่งแวดล้อมอันเป็นเครื่องอาศัยให้ชีวิตความเป็นอยู่ของชุมชนได้ดีขึ้น

ต่อมากลุ่มธนาคารความดี ได้มีการขยายแนวคิดธนาคารความดีไปยังโรงเรียนและชุมชนต่างๆ เพื่อให้คนในชุมชนได้มีส่วนร่วมในการพัฒนาตนและชุมชนของตนเอง โดยมีสาขาย่อยแห่งแรก คือ สาขาโรงเรียนป่าแดงวิทยา ได้เปิดทำการเมื่อวันที่ ๒๗ มิถุนายน ๒๕๕๑ โดยทางโรงเรียนได้ปรับผังรหัสความดีให้มีความสอดคล้องกับนโยบาย ทางการศึกษา ระเบียบข้อบังคับของโรงเรียน พฤติกรรมที่พึงประสงค์ของนักเรียน และเพื่อพัฒนานักเรียนให้มีความพร้อมในด้านต่างๆ โดยได้ปรับรหัสความดีและค่าของความดีใหม่ให้เหมาะสมกับภาวะของสมาชิกผู้อยู่ในวัยเรียน อันเป็นการส่งเสริมให้สมาชิกได้เกิดความรักชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ สร้างความมีวินัยให้เกิดมีขึ้นแก่นักเรียน และสร้างลักษณะนิสัยของนักเรียนได้มีความขยันรับผิดชอบในการทำงาน ซึ่งรหัสและค่าคะแนนความดีแบบใหม่ ทำให้นักเรียนสามารถปฏิบัติได้ง่ายขึ้น โดยมีตัวอย่างดังนี้

ตารางที่ ๕.๑ แสดงรหัสความดีและค่าความดีของกลุ่มธนาคารความดี

รหัสความดี	ค่าความดี
รหัส ๑๐๑ รักชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์	๑๕ ความดีต่อครั้ง
รหัส ๑๐๒ ซื่อสัตย์ สุจริต	๑๕ ความดีต่อครั้ง
รหัส ๑๐๓ มีวินัย	๑๕ ความดีต่อครั้ง
รหัส ๑๐๔ ใฝ่เรียนรู้	๑๕ ความดีต่อครั้ง
รหัส ๑๐๕ อยู่อย่างพอเพียง	๑๕ ความดีต่อครั้ง
รหัส ๑๐๖ มุ่งมั่นในการทำงาน	๑๕ ความดีต่อครั้ง
รหัส ๑๐๗ รักความเป็นไทย	๑๕ ความดีต่อครั้ง
รหัส ๑๐๘ จิตอาสา	๑๕ ความดีต่อครั้ง
รหัส ๑๐๙ สร้างชื่อเสียงให้แก่โรงเรียน	๑๐๐ ความดีต่อครั้ง
รหัส ๑๑๐ ทำความดีที่บ้าน	๑๕ ความดีต่อครั้ง

การประยุกต์ใช้แนวคิดธนาคารความดีเพื่อความสุขของบุคคลและสังคมในตำบลห้วยม้อ อำเภอพาน จังหวัดเชียงราย ได้รับความร่วมมือจากหน่วยงานทุกภาคส่วน และมีเครือข่ายในการทำงานมากขึ้นทั้งวัด โรงเรียน ชมรมผู้สูงอายุตำบลห้วยม้อ ชมรมกำนัน-ผู้ใหญ่บ้านตำบลห้วยม้อ ชมรมอาสาสมัครสาธารณสุขชุมชน (อสม.) ตำบลห้วยม้อ และประชาชนตำบลห้วยม้อ เช่น

๑) วัด โดยมีวัดในตำบลห้วยม้อ มีจำนวน ๑๐ วัด ได้เข้าร่วมโครงการทุกวัด คือ วัดศรีเมืองมูล วัดป่าคา วัดบวกลูกค้า วัดหนองฮ่าง วัดสันหลวง วัดกู่สูง วัดเขื่อนเมือง วัดดงเจริญ วัดดงคอแลน วัดสันปลาตูก

๒) โรงเรียน โรงเรียนในตำบลห้วยม้อ มีจำนวน ๔ โรงเรียน เฉพาะโรงเรียนที่เข้าร่วมโครงการจำนวน ๓ โรงเรียน คือ โรงเรียนป่าแดงวิทยา ตั้งอยู่ที่ตำบลห้วยม้อ อำเภอพาน จังหวัดเชียงราย มีนักเรียนผู้เข้าร่วมโครงการจำนวน ๒๕๔ คน โรงเรียนหนองฮ่างสันหลวง ตั้งอยู่ที่ตำบลห้วยม้อ อำเภอพาน จังหวัดเชียงราย มีนักเรียนผู้เข้าร่วมโครงการ จำนวน ๖๖ คน โรงเรียนป่าคา ตั้งอยู่ที่ ตำบลห้วยม้อ อำเภอพาน จังหวัดเชียงราย มีนักเรียนผู้เข้าร่วมโครงการ จำนวน ๔๖

๓) กลุ่มชมรม ชมรมในตำบลห้วยม้อมีจำนวน ๓ ชมรม ได้เข้าร่วมโครงการทุกชมรม คือ ชมรมผู้สูงอายุตำบลห้วยม้อ ชมรมกำนัน ผู้ใหญ่บ้าน ตำบลห้วยม้อ ชมรมอาสาสมัครสาธารณสุข (อสม) ตำบลห้วยม้อ เป็นต้น

ผลการดำเนินงานของธนาคารความดี จากการดำเนินการที่ผ่านมาพบว่า กลุ่มธนาคารความดี “มีสมาชิกรวมทั้งสิ้นจำนวน ๒,๒๔๘ คน จำแนกประเภท สมาชิกสามัญ ๑,๙๙๐ คน สมาชิกกิตติมศักดิ์ ๒๕๘ คน โดยมีความดีรวมทั้งสิ้น ๘๓๘,๑๗๕ ความดี แยกเป็นการฝากความดีแบบสะสม ได้แก่ การเสียสละแรงกาย เสียสละทรัพย์ และการบริจาคโลหิต จำนวน ๔๘๙,๓๘๕ ความดี การฝากความดีแบบสัจจะ ได้แก่ การตั้งสัจจะอธิษฐานในการละเว้นจากการละเมิดศีล ๕ งดเล่นการพนัน และการให้อภัยผู้อื่น จำนวน ๓๔๘,๗๙๐ ความดี มีจำนวนความดีที่ถอนเพื่อแลกเป็น

๕ ข้อมูล ณ วันที่ ๓๐ พฤศจิกายน ๒๕๕๕. (เอกสารแผ่นพับของอบต.ห้วยม้อ)

สิ่งของ จำนวน ๔๑,๗๕๐ ความดี มีมูลค่าสิ่งของรองรับการถนอมความดีเพื่อแลกเปลี่ยนของคงเหลือรวม ๑๒,๗๐๐ ความดี จากผลการดำเนินงานของธนาคารความดีของวัดศรีเมืองมูล สามารถขยายเครือข่ายจำนวนสมาชิก และจำนวนการทำความดีเพิ่มมากขึ้น และมีการถนอมความดีอย่างเป็นระบบ ทำให้สามารถพัฒนาบุคคลและสังคมในตำบลห้วยมุ่นได้อย่างบูรณาการ

การเสริมสร้างความดีงาน : เกณฑ์วัดความสุขของบุคคลและชุมชน จากกิจกรรม โครงการและรูปแบบการดำเนินการธนาคารความดีของหน่วยอบรมประชาชนประจำตำบลห้วยมุ่น วัดศรีเมืองมูล อำเภอพาน จังหวัดเชียงราย จะเห็นได้ว่า มีแนวทางเพื่อพัฒนาบุคคลให้ยึดมั่นในความดีและพัฒนาสังคมให้เกิดความดีงาม ความมีคุณธรรม และความสุขของทุกฝ่าย ดังนั้น เมื่อปัจเจกบุคคลสร้างความดี ย่อมมีความต้องการหรือเป้าหมายแห่งการทำความดี ที่แตกต่างกันไปตามความปรารถนา การสร้างความดี ถือเป็นข้อปฏิบัติที่สำคัญในทางพระพุทธศาสนา เพราะความดีสามารถพัฒนาทั้งทางร่างกายและจิตใจของปัจเจกบุคคลให้มีความสมบูรณ์เพียบพร้อมไปด้วยคุณธรรมและสามารถพัฒนาสังคม ให้เกิดความร่มเย็นเป็นสุข มีสมานฉันท์ปรองดองพร้อมเพรียงกัน โดยสรุปผลแห่งการสร้างความดี ย่อมส่งผลให้ปัจเจกบุคคลและชุมชนได้รับประโยชน์และความสุขใน ๔ ด้านตามเกณฑ์ชี้วัดความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา ดังนี้

๑) **ผลทางด้านร่างกาย** บุคคลที่สร้างความดีตามหลักธนาคารความดี ย่อมละเว้นจากการทำชั่วงดเว้นจากสิ่งเสพติด และการมัวเมาในอบายมุข ย่อมได้รับผลตอบแทนทางด้านร่างกาย เช่น การงดเหล้าเข้าพรรษา เหล้า ถือว่าเป็นยาเสพติดที่ทำให้สุขภาพอนามัยทรุดโทรม เป็นบ่อเกิดแห่งโรคต่างๆ มีโรคสุราเรื้อรังเป็นต้น เป็นเหตุแห่งการทะเลาะวิวาทกันทำร้ายร่างกายซึ่งกันและกัน เป็นที่ตั้งแห่งความประมาทขาดสติ เป็นสาเหตุทำให้ครอบครัวแตกแยก ขาดความอบอุ่น เสียทรัพย์สิน เป็นต้น การงดเหล้าเข้าพรรษาแม้จะเป็นช่วงระยะเวลาเพียง ๓ เดือนแต่ก็ทำให้สมาชิกมีความสุขความสบาย มีสุขภาพอนามัยที่ดีขึ้น บางรายถึงกับเลิกดื่มเหล้า ตั้งสัจจะในการเลิกดื่มเหล้าไปตลอดชีวิตก็มีเมื่อสมาชิกสามารถทำได้อย่างนี้สามารถรับ ๕๐๐ ความดีจากธนาคารความดี

การลดเลิกละบุนุหรีเข้าพรรษา ซึ่งบุนุหรีทำให้เสียสุขภาพอนามัย เสียทรัพย์สิน เสียบุคลิกภาพ ทำให้เกิดโรคมะเร็งในกล่องเสียง โรคทางเดินหายใจ เป็นต้น นอกจากเป็นการทำร้ายตนเองโดยตรงแล้ว ยังเป็นการทำร้ายบุคคลรอบด้านทางราชการจึงมีกฎหมายในการสูบบุหรี่เพื่อรักษาสุขภาพของผู้ไม่สูบบุหรี่ ผู้ที่สามารถลด เลิก ละ บุนุหรีได้ตลอดพรรษา ๓ เดือน สามารถรับ ๕๐๐ ความดีจากธนาคารความดี

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างน้อย ๖ เดือน การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ถือว่าการเลี้ยงดูลูกอย่างถูกวิธี เพราะนมแม่มีสารอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อลูกที่กำลังจะเจริญเติบโตทุกวัน การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เป็นความผูกพันระหว่างมารดากับลูกน้อย เป็นบ่อเกิดแห่งความรัก ความห่วงใย และความดูแลเอาใจใส่อย่างจริงจัง ทำให้ลูกได้เจริญเติบโตแบบมีคุณภาพ แม่ที่สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมตามระยะเวลาที่กำหนดสามารถรับ ๓๐๐ ความดีจากธนาคารความดี

ผู้ป่วยโรคเบาหวานควบคุมน้ำตาลได้ไม่เกิน ๑๓๐ ติดต่อกัน ๖ เดือน การใช้สัจจะเพื่อรักษาผู้ป่วยโรคเบาหวานให้อยู่ระดับที่ต้องการ ตามระยะเวลาต้องใช้ความตั้งใจ ความวิริยะอุตสาหะ ต้องต่อสู้กับสิ่งที่เคยรับประทานโดยเฉพาะเรื่องของการหวาน พยายามลด ละ ในสิ่งที่เป็นสาเหตุแห่งโรคเบาหวาน เมื่อทำได้อย่างนี้แล้ว สามารถรับ ๓๐๐ ความดีจากธนาคารความดี

ทุกคนในครอบครัวทำความสะอาดภายในบ้าน หน้าบ้านร่วมกัน ทุกสัปดาห์ ๆ ละ ๑ วัน ติดต่อกัน ๑ ปี การทำความสะอาดภายในบ้าน หรือบริเวณบ้านร่วมกัน ทำให้เกิดความเข้าใจกันเป็นการแสดงออกถึงความสามัคคี ความมีน้ำใจ มีอะไรก็ช่วยกันทำ ทำให้ครอบครัวเกิดความอบอุ่น สามารถรับ ๑,๐๐๐ ความดี

จากเมนูครอบครัวตัว “ดี” หรือครอบครัวอบอุ่น เป็นเมนูที่ทำให้ครอบครัวอยู่ร่วมกันอย่างปกติสุข ทำให้ชุมชนมีความรัก ความสามัคคีกัน เข้าใจซึ่งกันและกัน อันเป็นเหตุให้สังคมโดยรวมอยู่กันอย่างปกติสุข การบำเพ็ญประโยชน์ร่วมกันเพื่อสังคมโดยรวม ทำให้เกิดเป็นประโยชน์ไม่เฉพาะต่อบุคคลและชุมชนในตำบลหัวขี้เหล็กเท่านั้น ยังเป็นประโยชน์ต่อประเทศชาติต่อไป

๔) ผลการพัฒนาศีลธรรม วัฒนธรรม ประเพณี และสิ่งแวดล้อม กลุ่มธนาคารความดี ได้พัฒนาชีวิตสุขภาพความเป็นอยู่ของสมาชิกตามภาระหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายของหน่วยอบรมประชาชนประจำตำบล โดยสนองนโยบายข้อที่ว่า สุขภาพอนามัย โดยให้มีเมนู คนดี คิดดี ทำดี พุดดี สุขภาพดี เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตความเป็นอยู่ นอกจากนี้ ธนาคารความดี ได้ส่งเสริมสมาชิกธนาคารความดี ได้มีโอกาสทำกิจกรรมที่เนื่องด้วยศีลธรรมวัฒนธรรมประเพณีด้วยการนำหลักของศีล ๕ และธรรม ๕ มาเป็นหลักในการปฏิบัติเพื่อส่งเสริมให้สมาชิกมีจิตใจดีงาม ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมาปฏิบัติธรรมในวัดหรือนำบุตรหลานไปฟังธรรมในวัดก็สามารถรับ ๕๐ ความดีจากธนาคารความดี นอกจากนี้ ยังมีกิจกรรมที่ส่งเสริมทุกคนในครอบครัวทำดีเพื่อสังคม เช่น การทำความสะอาดที่สาธารณะของหมู่บ้านร่วมกันทุกสัปดาห์ ซึ่งเป็นการร่วมกันทำงานเป็นการสร้างความสามัคคี ความเข้าใจอันดีต่อกัน ความสนิทสนมคุ้นเคย แสดงออกถึงความมีน้ำใจ ความรักของชุมชน และความรักใคร่ชอบพอร่วมกัน การให้ทุกคนในครอบครัวร่วมกันปลูกต้นไม้ในที่สาธารณะของหมู่บ้านร่วมกันทุกสัปดาห์ ๆ ละ ๑ วัน ติดต่อกัน ๑ ปี ก็ก็สามารถรับ ๑,๐๐๐ ความดีจากธนาคารความดี เป็นต้น การปลูกต้นไม้เป็นการเพิ่มพื้นที่สีเขียวให้กับชุมชน เพิ่มความร่มรื่น ทำให้อากาศบริสุทธิ์ เป็นการรักษาสมดุลธรรมชาติ ต้นไม้เป็นทรัพยากรที่มีคุณค่า เป็นแหล่งต้นน้ำลำธาร เป็นต้น

สรุป กลุ่มธนาคารความดี นับว่าเป็นกลุ่มสร้างสรรค์นวัตกรรมทางสังคมที่ได้มีการประยุกต์หลักการทางพระพุทธศาสนาให้ได้อย่างเป็นรูปธรรม สอนพุทธประสงค์ที่ได้มอบภาระธุระให้แก่ภิกษุทั้งหลาย ด้วยการช่วยเหลืออนุเคราะห์สงเคราะห์และสร้างความสุขแก่ประชาชน ให้ได้รับประโยชน์และความสุขอย่างเต็มที่ ซึ่งแนวคิดการสร้างความดีภายใต้กระบวนการทำงานของธนาคารความดีนั้น มีความเหมาะสมเข้ากับยุคสมัยเป็นอย่างยิ่ง ทำให้ประชาชนตื่นตัวในการทำความดีให้ปรากฏอยู่ในชีวิตประจำวัน ซึ่งผลจากการทำความดีภายใต้แนวคิดของธนาคารความดีนั้น ย่อมทำให้บุคคลผู้ทำความดี ย่อมได้รับผลแห่งความดีอย่างเป็นรูปธรรม มีความสุข ผลทางกาย คือ มีสุขภาพแข็งแรง บริบูรณ์สมบูรณ์ด้วยปัจจัย ๔ มีครอบครัวอบอุ่น เป็นที่ยอมรับในทุกด้านทางสังคม ผลทางใจ ก็คือ มีความสุขทางใจที่เกิดมามีศรัทธาในพระรัตนตรัย มีความมั่นใจในการประพฤติสุจริตของตน มีความภูมิใจในความมีชีวิตอยู่อย่างมีคุณค่าและมีประโยชน์ต่อสังคมประเทศชาติบ้านเมือง มีความกล้ากล้ามั่นใจในความดีของตนที่ได้ทำไว้ดีแล้ว และมีความโปร่งใจเบิกบานใจ มีความสุขทางปัญญา เนื่องด้วยมีความรู้ มีปัญญาที่สามารถแก้ไขปัญหาในชีวิตประจำวันได้อย่างเรียบร้อยดีงาม และผลความสุขทางสังคม ทำให้เป็นที่ยอมรับของสังคม ได้รับเกียรติ ความยกย่องอยู่ในสังคมด้วยดี สิ่งทั้งปวงนี้ย่อมเป็นผลมาจากความดีที่ได้สร้างไว้ดีแล้ว ย่อมสำเร็จประโยชน์ให้แก่ปัจเจกบุคคลให้มีความสุขความเจริญ ตั้งแต่ความต้องการพื้นฐานถึงเป้าหมายสูงสุดในทางพระพุทธศาสนาอย่างยิ่ง นับว่าเป็นเกณฑ์ชีวิตความสุขและวิธีการสร้างความสุขตามหลักพระพุทธศาสนาประการหนึ่ง

๕.๑.๒ สถาบันวิมุตตยาลัยและศูนย์วิปัสสนานานาชาติ (ไร่เชิญตะวัน) โดย ว.วชิรเมธี

พระมหาภูติชัย วชิรเมธี หรือรู้จักกันดีในนามปากกา ว.วชิรเมธี เป็นพระสงฆ์รุ่นใหม่ที่มีชื่อเสียงในฐานะพระนักวิชาการ นักคิด นักเขียน และนักบรรยายธรรม มีผลงานทางวิชาการและแนะนำสังคมหลายเรื่อง ซึ่งผลงานของพระมหาภูติชัยที่ทำให้คนรู้จักท่าน คือ บทละครโทรทัศน์และหนังสือเรื่อง "ธรรมะติดปีก" ต่อมาท่าน ว.วชิรเมธี ได้มีผลงานทางธรรมะออกมาอีก ๒ เล่มคือ ธรรมะหลับสบายและธรรมะดีบร้อน ซึ่งทั้งหมดล้วนได้รับความนิยมเป็นอย่างสูง จากกระแสความนิยมของหนังสือทั้ง ๓ เล่ม จึงทำให้ช่อง ๓ นำเนื้อหาจากธรรมะติดปีกมาสร้างเป็นละครโทรทัศน์ จากจุดนี้เองทำให้เกิดกระแสที่ธรรมะกลับมาได้รับความนิยมกันอีกครั้ง โดยส่วนมากเรียกว่าธรรมะอินเทอร์เน็ตหรือธรรมะติดปีก นอกจากนี้ ท่านยังมีผลงานอีกหลายเรื่องที่ได้ให้แง่คิดในการพัฒนาตนเองและสังคมในมุมมองใหม่ จนได้รับรับพระราชทานรางวัลเสมาธรรมจักร จากสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ในงานสัปดาห์พระพุทธศาสนาวิสาขบูชาประจำปี ๒๕๕๐^๔

ท่าน ว.วชิรเมธี ได้ก่อตั้งสถาบันวิมุตตยาลัยและดำรงตำแหน่งผู้อำนวยการตั้งแต่วันที่ ๓๑ พฤษภาคม ๒๕๕๐ โดยมีวิสัยทัศน์คือ "สันติส่วนบุคคล คือ สันติภาพสากลของมนุษยชาติ" โดยมีวัตถุประสงค์ ๗ ประการคือ

- ๑) เพื่อส่งเสริมการศึกษา ค้นคว้า วิจัย และพัฒนาองค์ความรู้ทางพระพุทธศาสนาให้เป็นศูนย์กลางปัญญาสำหรับมนุษยชาติ
- ๒) เพื่อส่งเสริมการเจริญสมาธิภาวนาอันเป็นรากฐานของการสร้างสรรค์สันติภาพโลกอย่างยั่งยืน
- ๓) เพื่อประยุกต์พุทธธรรมนำมาแก้ปัญหาของสังคมไทย สิ่งแวดล้อม มนุษยชาติ และของโลกได้อย่างร่วมสมัย
- ๔) เพื่อการเผยแผ่พระพุทธศาสนาด้วยยุทธศาสตร์การทำงานเชิงรุกทุกรูปแบบ

^๔ พระมหาสุทนต์ อาภาภโร และคณะ. การพัฒนาระบบการบริหารจัดการและการสร้างเครือข่ายองค์กรพระพุทธศาสนาในประเทศไทย. (กรุงเทพมหานคร : รายงานการวิจัยเสนอ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.), ๒๕๕๖). หน้า ๔๘-๕๐.

๕) เพื่อการแลกเปลี่ยนเรียนรู้และก้าวข้ามความขัดแย้งระหว่างลัทธิภายในพระพุทธศาสนาและศาสนาอื่น

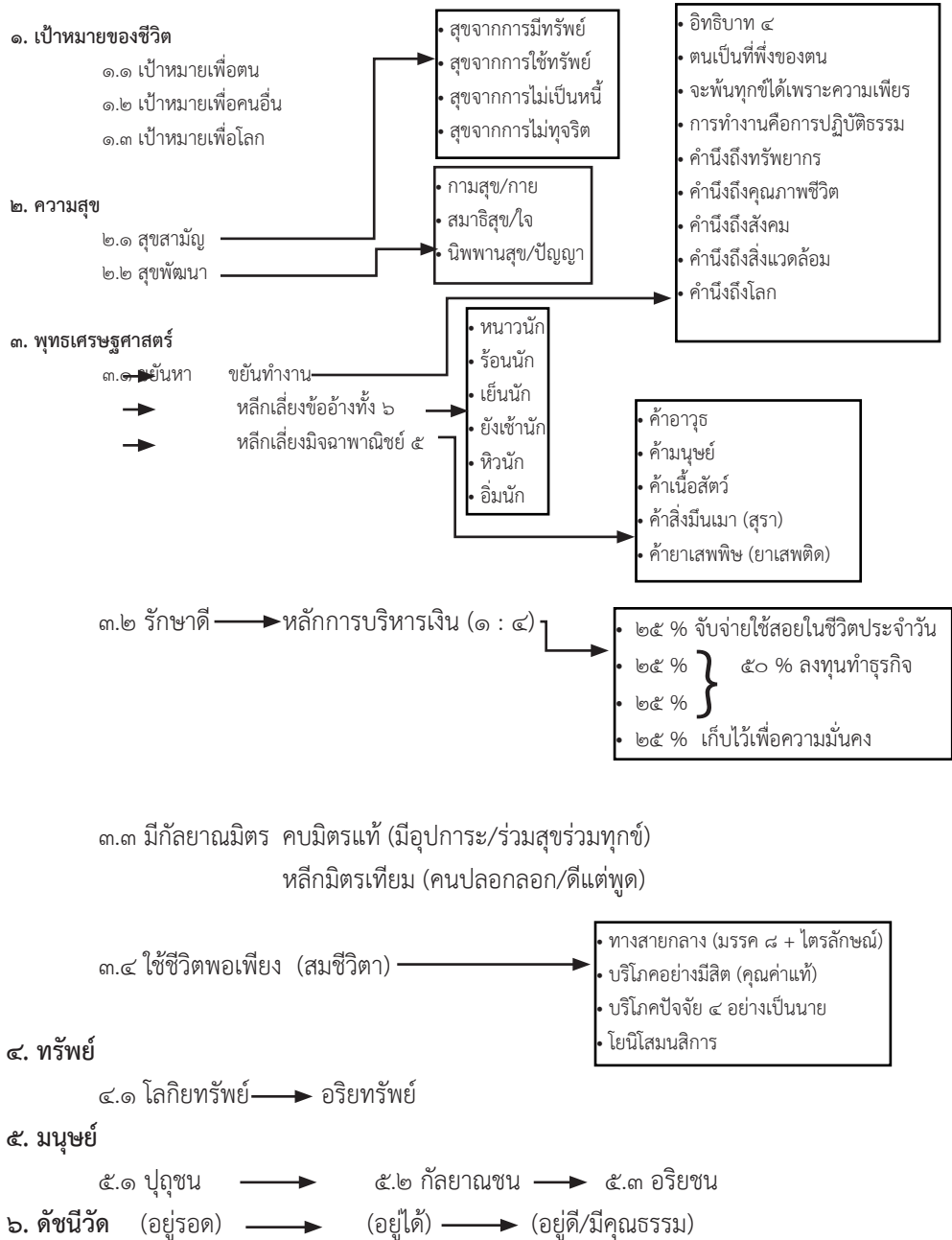
๖) เพื่อนำมนุษยชาติให้เป็นอิสระจากพันธนาการแห่งความโลภ (ความอยาก) ความโกรธ (ความรุนแรง) และความหลง (ความด้อยการศึกษา)

๗) เพื่อสร้างสรรค์ชุมชนแห่งการเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ที่พร้อมอุทิศตนทำงานเพื่อสันติสุขของมวลมนุษยชาติ

การทำงานในรูปแบบของสถาบันวิมุตตยาลัยของพระมหาวุฒิชัย วชิรเมธี ทำให้การเผยแผ่พระพุทธศาสนามีประสิทธิภาพ เป็นระบบ และอำนวยความสะดวกแก่สังคม ประเทศชาติ เป็นอย่างมากทำให้มีสถาบัน องค์กรต่าง ๆ ถวายรางวัลแก่พระมหาวุฒิชัย วชิรเมธี จำนวนมาก เช่น รางวัลพระธรรมทูตผู้มีผลงานดีเด่นระดับโลก จากองค์กรยุวพุทธสงฆ์โลก (WBSY) ซึ่งถวายโดย ฯพณฯ มหินทระ ราชปักษา ประธานาธิบดีแห่งประเทศศรีลังกา รางวัลเสมาธรรมจักรทองคำ สาขาผู้สนับสนุนหนังสือพระพุทธศาสนาดีเด่น จากสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี, รางวัลเกียรติคุณ สัมพันธ์สังฆเงิน จากสำนักนายกรัฐมนตรี, รางวัลสุดยอดนักคิด ประจำปี ๒๕๕๒ จากสถานีวิทยุโทรทัศน์แห่งประเทศไทย, รางวัลนักเขียนบทความดีเด่นแห่งปี จากมูลนิธิอานามกุศล โสณกุล, รางวัลการเผยแผ่พระพุทธศาสนาดีเด่นจากมูลนิธิอานามกุศล และได้รับการคัดเลือกให้เป็น ๑ ใน ๑๐๐ บุคคลผู้เป็นต้นแบบจากหนังสือ a day เป็นต้น ต่อมาท่านได้สร้างศูนย์วิปัสสนานานาชาติ (ไร่เจริญตะวัน) ที่จังหวัดเชียงราย เพื่อเป็นศูนย์กลางในการเผยแผ่พระพุทธศาสนา การทำกิจกรรมทางพระพุทธศาสนา และก่อตั้งมหาวิทยาลัยพุทธเศรษฐศาสตร์ เพื่อให้เป็นต้นแบบของการดำรงอยู่อย่างพอเพียงตามหลักพุทธเศรษฐศาสตร์ โดยมีการพัฒนาโครงการและกิจกรรมต่างๆ ทางพระพุทธศาสนาและการพัฒนาสังคมอีกมากมาย พระมหาวุฒิชัย วชิรเมธี และองค์กรมีบทบาทและอิทธิพลในการให้สติแก่สังคมผ่านทางสื่อต่างๆ ได้แก่ รายการโทรทัศน์ โซเชียลเน็ตเวิร์ค หนังสือต่างๆ และการเผยแผ่พระพุทธศาสนาแบบเชิงรุกของท่านซึ่งเรียกว่า “ธรรมะนำชีวิต” ซึ่งท่านและองค์กรของท่านนั้นใช้สื่อและเทคโนโลยีสมัยใหม่ให้เป็นประโยชน์ในการเข้าถึงประชาชน เช่น เพจบุ๊ก ทวิตเตอร์ และหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ จากแฟนเพจเพจบุ๊กของท่านที่มีผู้ติดตามมากกว่า ๑ ล้านคน จึงเป็นการยืนยันว่า ท่านได้รับความนิยมนอกจากสังคมในวงกว้าง เนื้อหาและสาระที่เป็นที่ทราบกันดีที่ท่านวิพากษ์วิจารณ์สังคมก็คือ เรื่องสันติภาพ ความสุข และการเมือง ก็ถูกวิพากษ์วิจารณ์เช่นกันจากผู้ที่ไม่เห็นด้วย ด้วยบทบาทและอิทธิพลที่มีต่อสังคมของท่านและองค์กรจึงทำให้ท่านได้รับคัดเลือกเป็นบุคคลผู้อุทิศตนเพื่อสิทธิมนุษยชน ประจำปี พ.ศ. ๒๕๕๕ จากคณะกรรมการสิทธิมนุษยชนแห่งชาติ

การนิยามและการเสริมสร้างความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา ท่าน ว.วชิรเมธี ได้มีมุมมองว่าความสุขและความทุกข์ที่มนุษย์พบเจอนั้น มาจากผลผลิตของจิตใจ โดยการเผลอคิด ย้ำคิด เผลอตัดความคิด วิธีออกจากทุกข์คือ การอยู่กับปัจจุบัน จิตจะหลุดออกจากโลกของความคิด เมื่อบุคคลออกจากความคิดแบบนั้นได้จึงจะมีชีวิตสดใสอยู่ในขณะนี้เท่านั้น ไม่มีอดีต ไม่มีอนาคต นี่คือ จุดจบของความทุกข์และจุดเริ่มของความสุข “เป็นทุกข์ เห็นทุกข์ จึงพ้นทุกข์” โดยมีการประยุกต์พุทธธรรมนำมาแก้ปัญหา เน้นการนำมนุษย์ให้เป็นอิสระจากพันธนาการแห่งความโลภ (ความอยาก) ความโกรธ (ความรุนแรง) และความหลง (ความด้อยการศึกษา) และการสร้างสรรค์ชุมชนแห่งการเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ที่พร้อมอุทิศตนทำงานเพื่อสันติสุขของมวลมนุษยชาติ ดังแผนภาพนี้

แผนภาพที่ ๕. ๒ แสดงแนวคิดพุทธเศรษฐศาสตร์ของพระมหาจุฬาลงกรณ วชิรเมธี (ว.วชิรเมธี)
 (เศรษฐศาสตร์มัชฌิมา : การพัฒนาบนทางสายกลางโดยระบบเศรษฐกิจที่มีสติ)



จากแผนภาพดังกล่าว แสดงให้เห็นว่า ท่านพระมหาจุฬิชาญ วชิรเมธี ได้มีแนวคิดในการเสริมสร้างความสุขอย่างเป็นขั้นตอน โดยเริ่มต้นจากการวางเป้าหมายชีวิตว่า จะต้องมีความหมายเพื่อตนเอง คนอื่น สังคม หรือมีเป้าหมายเพื่อโลก ซึ่งจะทำให้เกิดความสุขใน ๒ ระดับ คือ ความสุขสามัญ ที่เป็นสุขของชาวบ้าน เช่น การไม่มีหนี้สิน การมีทรัพย์ ไม่มีการทุจริต เป็นต้น และมีความสุขแบบพัฒนา คือ มีความสุขทางกาย ใจ และปัญญา หรือมีทั้งโลกียสุขและโลกุตตรสุข โดยใช้วิธีการตามหลักทฤษฎีอิมมิกัดผลประโยชน์ ๔ คือ ถึงพร้อมด้วยความขยัน (ขยันหา) (อุฏฐานสัมปทา) รักษาดี (อารักขาสัมปทา) คบเพื่อนดี (กัลยาณมิตรตทา) และใช้ชีวิตที่เหมาะสม (สมชีวิตา) ตามหลักมรรคมีองค์ ๔ บริโภคอย่างมีสติ จากนั้น จึงพัฒนาตนเองจากปุถุชน เป็นกัลยาณชน และเข้าถึงความเป็นอริยชน คือ การพึ่งพาตนเองให้อยู่รอด อยู่ได้เพื่อตนเองและสังคม และอยู่ดี มีคุณธรรม เพื่อโลกและความดีงามในระดับสากล

นอกจากนี้ ในช่วงที่สังคมไทยมีปัญหาเรื่องความขัดแย้งทางการเมือง พระมหาจุฬิชาญ วชิรเมธี ได้เป็นบุคคลสำคัญคนหนึ่ง ที่ออกมาวิพากษ์วิจารณ์เพื่อให้สติแก่สังคม แนวคิดศาสนากับการสร้างความสุขผ่านสันติภาพโลกนี้จึงเป็นแนวคิดที่ท่านคิดขึ้นมาและเผยแพร่ในวรรณกรรมต่างๆ เพื่อให้สติกับสังคมไทยในช่วงเวลาของวิกฤตในความแตกต่างทางความคิดของสังคมไทยที่ผ่านมา นอกจากนี้ ถึงแม้ว่าท่านจะถูกบางฝ่ายวิจารณ์การทำงานของ ท่านก็ตาม นอกจากนี้ ท่านยังได้นำหลักการสร้างความสุขกับแนวคิดสันติภาพโลกมาเป็นหลักปฏิบัติที่ท่านใช้ในองค์กรของท่านด้วย

ศาสนาแห่งสันติภาพโลกเป็นแนวคิดที่พระมหาจุฬิชาญ วชิรเมธี พยายามสื่อสารกับสังคมให้เห็นว่า มนุษย์ทุกคนล้วนมีศักดิ์ศรีแห่งความเป็นมนุษย์ที่เสมอภาคเท่าเทียมกัน มีความต้องการพื้นฐานเหมือนกัน และร่วมเป็นส่วนหนึ่งของสิ่งมีชีวิตในชุมชนโลกนี้เช่นเดียวกัน ภายใต้แนวทางการสร้างสุขดังกล่าว พระมหาจุฬิชาญ วชิรเมธี ได้สื่อสารกับสังคมเพื่อเสนอหลักการสากลที่จะสร้างสันติภาพให้แก่โลก ๗ หลักการ ได้แก่

๑) ปัญญาที่สากล คือ ปัญญาที่ไม่แบ่งด้วยผลประโยชน์ ซึ่งคนจำนวนมากมักใช้ปัญญาในการแสวงหาผลประโยชน์ให้กับตนและพวกพ้อง

๒) สัจธรรมที่สากล คือ การที่มนุษย์ทุกคนเกิดมาต้องพบกับกาเกิด แก่ เจ็บตายเหมือนกัน เพราะฉะนั้นทุกคนก็เป็นมนุษย์ที่มีศักดิ์ศรีเท่าเทียมกัน มีความรู้สึกมีความต้องการพื้นฐาน คือ รัก สุข เกลียด ทุกข์ เหมือนกันจึงไม่มีใครเหนือกว่าใคร

๓) การศึกษาที่สากล คือ การศึกษาที่ทำให้มนุษย์ทั่วทั้งโลกมีความรู้ที่ถูกต้องว่า มนุษย์ทุกคนนั้นเป็นมนุษย์ที่มีเกียรติ มีศักดิ์ศรี มีคุณค่าแห่งความเป็นคนเหมือนกัน เกณฑ์วัดคุณค่าของคนไม่ใช่ชาติกำเนิด ผิวพรรณ ชนชั้น ศาสนา อารยธรรม นามสกุล สภากฎมิตศาสตร์ แต่คือการกระทำและการปฏิบัติตนต่างหาก การศึกษาในปัจจุบันทั้งเมืองไทยและต่างประเทศเป็นการศึกษาที่สอนให้คนรู้จักวิธีการทำมาหากินเป็นหลักซึ่งวิธีการศึกษารูปแบบนี้ไม่ได้สร้างสันติภาพให้แก่สังคม แต่จะยิ่งทำให้แต่ละคนแข่งขันกันที่จะเอาตัวรอด คนที่มีพฤติกรรมไร้สิทธิมนุษยชนจึงไม่ใช่คนที่ไร้การศึกษา แต่เป็นคนที่ได้รับการศึกษาที่มีรูปแบบให้คนแข่งขันกันเอาตัวรอด การศึกษาที่สากลนอกจากจะสอนให้คนรู้จักวิธีการทำมาหากินและรู้หนังสือด้วยแล้ว จึงต้องสอนให้คนอยู่ร่วมกับคนอื่นได้ด้วย

๔) เมตตาที่สากล คือ การเกิดความรัก ความเมตตา และปรารถนาดีต่อคนอื่น เมื่อคนมีความรู้สึกเช่นนี้ก็จะไม่ไปทำร้ายคนอื่นไม่ละเมิดสิทธิมนุษยชนคนอื่น เมื่อมีเมตตาสันติภาพก็จะเกิด

๕) ปฏิสัมพันธ์ที่สากล คือ การที่คนอยู่ร่วมกันอย่างกลมกลืน มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อกันโดยไม่ต้องอ้างกฎหมายต่างๆ การที่จะทำเช่นนี้ได้คนทุกคนต้องมองเห็นคนอื่นเป็นเพื่อนมนุษย์ที่ดีต่อกันหรือเป็นเสมือนญาติ

๖) ประเทศที่สากล คือ พื้นที่ที่คนทุกคนมีศักดิ์ศรีที่เท่าเทียมกัน ทำให้คนที่มาอยู่ร่วมกันแม้ว่าจะมีความหลากหลายและแตกต่างกันทางชาติพันธุ์ ศาสนาและวัฒนธรรมเพียงใดก็จะสามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างสงบสุขและมีสันติภาพ

๗) กฎหมายที่สากล คือ กฎหมายที่อยู่บนรากฐานของการปกป้องคุ้มครองสิทธิมนุษยชน เมื่อมีกฎหมายรูปแบบนี้แล้วก็จะทำให้สังคมเกิดสันติภาพ

๕.๑.๓ สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (สศช.)

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (สศช.) หรือเป็นที่รู้จักกันโดยทั่วไปว่า “สภาพัฒน์” หรือ “สภาพัฒนาฯ” นั้น ได้ก่อตั้งขึ้นเมื่อวันที่ ๑๕ กุมภาพันธ์ ๒๔๙๓ โดยในระยะแรกใช้ชื่อว่า “สภาเศรษฐกิจแห่งชาติ” มีหน้าที่เสนอความเห็นและคำแนะนำตลอดจนข้อชี้แจงต่อรัฐบาลในเรื่องเกี่ยวกับเศรษฐกิจของประเทศ ต่อมาคณะผู้เชี่ยวชาญจากธนาคารโลกได้เสนอแนะให้มีการปรับเปลี่ยนและเพิ่มบทบาทหน้าที่ของ “สภาเศรษฐกิจแห่งชาติ” ให้มีมากขึ้นและให้จัดตั้งเป็นหน่วยงานกลางเพื่อทำหน้าที่วางแผนพัฒนาประเทศขึ้นมาเป็น การเฉพาะ ดังนั้น ในปี ๒๕๐๒ จึงได้มีการปรับโครงสร้างการทำงานและเปลี่ยนชื่อของหน่วยงานแห่งนี้ใหม่เป็น “สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ” จนกระทั่งในปี ๒๕๑๕ มีการนำกระบวนการวางแผนพัฒนาสังคมเข้ามาใช้ควบคู่กับการวางแผนพัฒนาเศรษฐกิจอย่างจริงจัง จึงได้มีการเปลี่ยนชื่อของหน่วยงานใหม่อีกครั้งหนึ่งเป็น “สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ” ซึ่งเป็นชื่อที่ใช้อย่างเป็นทางการจวบจนปัจจุบันนี้โดยสำนักงานอยู่ภายใต้สังกัดสำนักนายกรัฐมนตรีตลอดมา

สำหรับแนวทางการดำเนินงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (สศช.) ตามพระราชบัญญัติพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๒๑ ได้แบ่งออกเป็น ๒ ระดับคือ ระดับคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติและระดับสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ มีหน้าที่ ดังนี้

๑) เสนอแนะและให้ความเห็นเกี่ยวกับการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมของประเทศต่อคณะรัฐมนตรี

๒) พิจารณาแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติกับข้อเสนออื่นๆของ สศช. แล้วทำความเห็นเสนอต่อ คณะรัฐมนตรี

๓) เสนอความเห็นต่อนายกรัฐมนตรีในกิจการเกี่ยวกับการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมของประเทศตามที่ นายกรัฐมนตรีขอให้พิจารณา

๔) จัดให้มีการประสานงานระหว่าง สศช. กับส่วนราชการและรัฐวิสาหกิจที่เกี่ยวข้องทั้งในด้านการจัดทำแผนงาน โครงการพัฒนาและในด้านการปฏิบัติตามแผนงานเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ของการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมของประเทศ

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติมีวิสัยทัศน์ขององค์กรว่า “เป็นหน่วยงานหลักในการวางแผน และจัดทำยุทธศาสตร์การพัฒนาประเทศสู่ความสมดุลและยั่งยืนที่ยึดประโยชน์ส่วนรวม ทนต่อการเปลี่ยนแปลง และมีประสิทธิภาพสูง” โดยเป็นองค์กรที่มุ่งสู่ความเป็นเลิศทางด้านวิชาการ (Dedicate to Excellence) เป็นองค์กรที่มีความรับผิดชอบต่อสาธารณะและสังคมมีระบบธรรมาภิบาล (Good Governance) บุคลากรของสำนักงานฯ เป็นทรัพยากรอันมีค่าที่สุดของแผ่นดิน ตามนโยบายหลักคือ “มุ่งมั่นทุ่มเทเพื่อพัฒนาประเทศและประโยชน์สุขแก่สังคม ด้วยคุณธรรม ตามหลักวิชาการ อย่างมีอาชีพ”^๖

^๖ ดูรายละเอียดในเว็บไซต์ของสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. <http://www.nesdb.go.th/Default.aspx?tabid=67> สืบค้นวันที่ ๒๑ พฤศจิกายน ๒๕๕๕.

การจัดทำตัวชี้วัดความอยู่เย็นเป็นสุขร่วมกันของสังคมไทย

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ได้ดำเนินการพัฒนาตัวชี้วัดความอยู่เย็นเป็นสุขร่วมกันในสังคมไทย โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ

๑) พัฒนารอบแนวคิดและจัดทำดัชนีชี้วัดความอยู่เย็นเป็นสุขในสังคมไทยขึ้น บนพื้นฐานการมีส่วนร่วมของภาคีการพัฒนาที่เกี่ยวข้อง ให้เป็นที่ยอมรับเห็นความสำคัญ และเกิดการนำไปใช้ประโยชน์ร่วมกัน

๒) ใช้เป็นเครื่องมือในการบ่งชี้สถานะของประเทศ แนวโน้มการเปลี่ยนแปลงและใช้ติดตามประเมินผลการพัฒนา รวมทั้งสามารถนำไปใช้ปรับทิศทางการพัฒนาประเทศและกำหนดนโยบายให้เกิดความอยู่เย็นเป็นสุข

๓) ใช้เป็นเครื่องมือในการขับเคลื่อนแนวคิดและสร้างกระแสหลักในสังคม ให้เกิดการปรับเปลี่ยนวิถีคิดและค่านิยมของคนไทยเพื่อให้เกิดคุณค่าใหม่ในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข และ

๔) วางแนวทางการพัฒนาฐานข้อมูลและตัวชี้วัดที่จำเป็นต่อการจัดทำดัชนีชี้วัดความอยู่เย็นเป็นสุขให้สามารถใช้ในการวิเคราะห์ วางแผน ติดตามประเมินผลและรายงานผลได้อย่างต่อเนื่อง ทันต่อสถานการณ์

กระบวนการพัฒนาตัวชี้วัดความอยู่เย็นเป็นสุข เริ่มมาตั้งแต่พ.ศ. ๒๕๕๑ ด้วยกระบวนการมีส่วนร่วมกับเครือข่ายหน่วยงาน องค์กร และภาคีพัฒนาที่สนใจและกำลังดำเนินการเรื่องดัชนีชี้วัดความอยู่เย็นเป็นสุข ผ่านเวทีประชุมสัมมนาที่หน่วยงานองค์กรภาคีอื่นเป็นเจ้าภาพ และที่ สศช. เป็นเจ้าภาพ เพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน รวมทั้งได้พิจารณาทบทวนดัชนีต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง เพื่อมาพัฒนารอบแนวคิดดัชนีชี้วัดความอยู่เย็นเป็นสุขบนพื้นฐานของกระบวนการพัฒนาประเทศของแผนพัฒนาฯ ฉบับที่ ๑๐ ที่มุ่งสู่ “สังคมอยู่เย็นเป็นสุขร่วมกัน” และยึดหลักการของเศรษฐกิจพอเพียงและการพัฒนาแบบองค์รวมที่ยึดคนเป็นศูนย์กลางของการพัฒนา โดยมีการจัดทำดัชนีชี้วัดอย่างต่อเนื่องจนถึงแผนพัฒนาฉบับที่ ๑๑ (๒๕๕๕-๒๕๕๙)

สาระสำคัญการพัฒนาดัชนีชี้วัด

ความอยู่เย็นเป็นสุขร่วมกันในสังคมไทย

การพัฒนาดัชนีชี้วัดความอยู่เย็นเป็นสุขร่วมกันในสังคมไทย ยึดแนวคิดพื้นฐานสำคัญ ๓ ประการ คือ ๑) มีความสอดคล้องกับ “วิสัยทัศน์ประเทศไทย” ในแผนพัฒนาฯ ฉบับที่ ๑๐ ที่มุ่งพัฒนาประเทศไทยสู่ “สังคมอยู่เย็นเป็นสุขร่วมกัน” (Green and Happiness Society) และ ๒) ยึดหลักปฏิบัติตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง และ ๓) ยึดแนวคิดในการพัฒนาที่มีเป็นองค์รวมมีคนเป็นศูนย์กลางการพัฒนา โดยมีหลักการจัดทำดัชนีที่กำหนดจากปัจจัยร่วมที่คนส่วนใหญ่ในสังคมยอมรับร่วมกัน และเห็นถึงความสำคัญยอมรับที่จะใช้ความสุขเป็นค่านิยมร่วม โดยที่ การพัฒนาดัชนีชี้วัดความอยู่เย็นเป็นสุข เป็นการสะท้อนเป้าหมายสุดท้ายของการพัฒนา (Ends) และต้องพิจารณาเชื่อมโยงให้สะท้อนถึงวิธีการ (Means) ต่างๆ ที่จะส่งผลต่อการบรรลุเป้าหมายความอยู่เย็นเป็นสุขด้วย โดยแบ่งดัชนีชี้วัดความอยู่เย็นเป็นสุขเป็น ๓ ระดับ ระดับสังคมไทย ระดับชุมชน และระดับครอบครัว / บุคคล จากแนวคิดและหลักการดังกล่าว จึงได้กำหนดความหมายของ “ความอยู่เย็นเป็นสุข” หมายถึง “สถานะที่คนมีคุณภาพชีวิตที่ดี ดำรงชีวิตอย่างมีดุลยภาพทั้งจิตกาย ปัญหา ที่เชื่อมโยงกับ เศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อมอย่างเป็นองค์รวมและสัมพันธ์กันได้อย่างดีต้องดึงนำไปสู่การอยู่ร่วมกันอย่างสันติระหว่างคนกับคน และระหว่างคนกับธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม”

องค์ประกอบดัชนีชี้วัดความอยู่เย็นเป็นสุข มี ๖ องค์ประกอบ โดยได้กำหนดขอบเขตความหมายและแจกแจงองค์ประกอบย่อยเพื่อนำไปสู่การกำหนดประเด็นการพัฒนาและการกำหนดตัวชี้วัดได้ดังต่อไปนี้

องค์ประกอบที่ ๑ การมีสุขภาวะ แยกได้เป็น ๓ องค์ประกอบย่อย ได้แก่ สุขภาพกายดี สุขภาพจิตดี และคิดเป็นทำเป็น

องค์ประกอบที่ ๒ เศรษฐกิจเป็นธรรมและเข้มแข็ง แยกได้เป็น ๓ องค์ประกอบย่อย ได้แก่ การมีสัมมาชีพ เศรษฐกิจเข้มแข็ง และมีความเป็นธรรมทางเศรษฐกิจ

องค์ประกอบที่ ๓ ครอบครัวอบอุ่น แยกได้เป็น ๒ องค์ประกอบย่อย ได้แก่ บทบาทครอบครัวที่เหมาะสม และสัมพันธ์ภาพที่ดีในครอบครัว

องค์ประกอบที่ ๔ ชุมชนเข้มแข็ง แยกได้เป็น ๓ องค์ประกอบย่อย ได้แก่ ชุมชนพึ่งตนเองได้ ชุมชนเกื้อกูลกัน และการมีส่วนร่วมของชุมชน

องค์ประกอบที่ ๕ สภาพแวดล้อมดี มีระบบนิเวศที่สมดุล แยกได้เป็น ๔ องค์ประกอบย่อย ได้แก่ มีปัจจัยพื้นฐานในการดำรงชีวิต มีความปลอดภัยในชีวิตมีคุณภาพสิ่งแวดล้อมที่ดี และมีระบบนิเวศสมดุล

องค์ประกอบที่ ๖ สังคมประชาธิปไตยที่มีธรรมาภิบาล แยกได้เป็น ๓ องค์ประกอบย่อย ได้แก่ การมีจิตสำนึกประชาธิปไตย และสังคมที่มีธรรมาภิบาล และความสมานฉันท์ทางสังคม

ตัวชี้วัดความอยู่เย็นเป็นสุขร่วมกันในสังคมไทย ดัชนีความอยู่เย็นเป็นสุขร่วมกันในสังคมไทย ประกอบด้วยองค์ประกอบย่อยทั้งหมด ๑๖ องค์ประกอบตัวชี้วัดหลัก ๓๘ ตัว ดังนี้

ตารางที่ ๕.๒ องค์ประกอบและตัวชี้วัดหลักของดัชนีความอยู่เย็นเป็นสุขร่วมกันในสังคมไทย

องค์ประกอบย่อย/ประเด็น การวัด	ตัวชี้วัดหลัก
องค์ประกอบหลัก “การมีสุขภาพะ”	
๑. สุขภาพกายดีและจิตดี	
ร่างกายแข็งแรง	๑. อัตราการเจ็บป่วยต่อประชากรพันคน
อายุยืนยาว	๒. อายุขัยเฉลี่ยเมื่อแรกเกิด (Life Expectancy at birth)
จิตใจดี	๓. อัตราการฆ่าตัวตามสำเร็จต่อประชากรแสนคน
การมีคุณธรรม และสติปัญญา ใฝ่รู้	
ยึดมั่นในศีลธรรม มีความซื่อสัตย์สุจริตตลอดจนมีความเมตตาต่อเพื่อนมนุษย์	๔. สัดส่วนคดีอาญาต่อประชากรแสนคน
มีความสามารถในการเรียนรู้	๕. อัตราการเรียนรู้ (Functional Literacy Rate) ๙ ปีขึ้นไป
มีการเรียนรู้ที่มีคุณภาพ	๖. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน (คะแนนเฉลี่ยของ ๔ วิชาหลักของนักเรียนระดับ ป. ๖ ม. ๓ และ ม.๖)
๒. องค์ประกอบหลัก “ครอบครัวอบอุ่น”	
บทบาทหน้าที่ของครอบครัว	
เด็กได้รับการอบรมเลี้ยงดูที่เหมาะสม	๑. อัตราคดีเด็กและเยาวชนถูกดำเนินคดีโดยสถานพินิจฯ ต่อเด็กและเยาวชนพันคน
ผู้สูงอายุได้รับการดูแลจากคนในครอบครัว	๒. ร้อยละของผู้สูงอายุที่อยู่คนเดียวต่อผู้สูงอายุทั้งหมด
ผู้อยู่ในวัยแรงงานสามารถทำงานหาเลี้ยงครอบครัว	๓. สัดส่วนของครัวเรือนที่มีรายได้ต่อสมาชิกทั้งหมดของครัวเรือนเท่ากับ ๑ : ๒ ต่อครัวเรือนทั้งหมด

องค์ประกอบย่อย/ประเด็นการวัด	ตัวชี้วัดหลัก
สัมพันธ์ภาพในครอบครัว	
สมาชิกอยู่ร่วมกันแก้ปัญหาครอบครัว	๔. อัตราการจดทะเบียนหย่าต่อพันครัวเรือน
ครอบครัวอยู่ร่วมกันเป็นครอบครัวขยาย	๕. ร้อยละของครอบครัวขยายต่อครัวเรือนทั้งหมด
การพึ่งพิงตนเองของครอบครัว	
ครอบครัวมีรายได้เพียงพอ	๖. ร้อยละของครัวเรือนที่มีรายได้สูงกว่ารายจ่ายไม่น้อยกว่าร้อยละ ๑๐ ต่อครัวเรือนทั่วประเทศ
ครอบครัวมีความมั่นคงในที่อยู่อาศัย	๗. สัดส่วนของครัวเรือนที่มีบ้านเป็นของตนเอง
การมีปัจจัยพื้นฐานในการดำรงชีวิต	๘. ร้อยละครัวเรือนที่มีประปาใช้ในครัวเรือน
๓. องค์ประกอบหลัก “ชุมชนเข้มแข็ง”	
ชุมชนพึ่งตนเองได้	
ความเข้มแข็งขององค์กรในชุมชน	๑. สัดส่วนความมีเสถียรภาพทางการเงินหรือความมั่นคงขององค์กรในชุมชน
มีการเรียนรู้เพื่อแก้ไขปัญหาพร้อมกันอย่างต่อเนื่อง	๒. สัดส่วนหมู่บ้านที่มีการเรียนรู้โดยชุมชน
ชุมชนเกื้อกูลกัน	
การมีสวัสดิการในชุมชน	๓. สัดส่วนครัวเรือนที่มีคนในครัวเรือนเป็นสมาชิกองค์กรชุมชนที่มีการจัดสวัสดิการต่อพันครัวเรือน
๔. องค์ประกอบด้าน “เศรษฐกิจเข้มแข็ง และเป็นธรรม”	
การมีสัมมาชีพ	
การมีงานทำ	๑. อัตราการว่างงาน
มีหลักประกันและความปลอดภัยในการทำงาน	๒. สัดส่วนแรงงานที่ได้รับสวัสดิการต่อกำลังแรงงานทั้งประเทศ
เศรษฐกิจเข้มแข็ง	
พึ่งตนเองทางเศรษฐกิจ	๓. สัดส่วนอุปสงค์ในประเทศต่อภาคเศรษฐกิจระหว่างประเทศ
	๔. สัดส่วนการออมการลงทุนต่อ GDP
เศรษฐกิจเติบโตอย่างมีคุณภาพ	๕. อัตราการเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจ
	๖. ประสิทธิภาพการผลิตรวม (TFP)
เศรษฐกิจมีเสถียรภาพ	๗. อัตราเงินเฟ้อ
	๘. สัดส่วนหนี้สาธารณะต่อ GDP

องค์ประกอบย่อย/ประเด็นการวัด	ตัวชี้วัดหลัก
ความเป็นธรรมทางเศรษฐกิจ	
การกระจายรายได้อย่างเป็นธรรมและเท่าเทียม	๙. สัดส่วนคนยากจน (ด้านรายจ่าย) ๑๐. สัดส่วนการถือครองรายได้ของประชากรร้อยละ ๒๐ สุดท้ายที่รวยที่สุดต่อประชากรร้อยละ ๒๐ แรกที่จนที่สุด
สิ่งแวดล้อมมีคุณภาพดี	
มลภาวะต่างๆ ได้รับการป้องกันและดูแลแก้ไข ระบบนิเวศที่สมดุลความอุดมสมบูรณ์ทางธรรมชาติของระบบนิเวศต่างๆ	๓. ปริมาณการปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ต่อหัวประชากร ๔. ร้อยละของแหล่งน้ำที่มีคุณภาพอย่างต่ำอยู่ในเกณฑ์พอใช้ต่อแหล่งน้ำทั่วประเทศ ๕. ร้อยละของปริมาณของเสียที่ได้รับการบำบัดอย่างถูกต้องต่อของเสียทั่วประเทศ ๖. ร้อยละของสถานีตรวจวัดอากาศที่มี PM๑๐ เกินมาตรฐานต่อสถานีตรวจวัดอากาศทั่วประเทศ ๗. ร้อยละของพื้นที่ป่าไม้ต่อพื้นที่ประเทศ ๘. ปริมาณสัตว์น้ำเศรษฐกิจ (เฉพาะปลาหน้าดิน) ที่จับได้ในอ่าวไทยต่อชั่วโมง
๖. องค์ประกอบด้าน “สังคมประชาธิปไตยที่มีธรรมาภิบาล”	
การมีจิตสำนึกประชาธิปไตย	
ความตื่นตัวในการรักษาสีทิวทัศน์ หน้าของตนเอง ตามกรอบกฎหมาย การรู้จักเคารพสิทธิ หน้าทีของบุคคลอื่น และ ความกระตือรือร้นเข้าร่วมในการบริหารและพัฒนาประเทศ	๑. ดัชนีประชาธิปไตย
สังคมที่มีธรรมาภิบาล	
ความโปร่งใส ความสามารถในการตรวจสอบได้ การเปิดให้ประชาชนเข้ามีส่วนร่วมในการบริหารราชการ	๒. ดัชนีชี้วัดภาพลักษณ์การคอร์รัปชั่นของประเทศไทย
ความสมานฉันท์ทางสังคม	
การอาศัยอยู่ร่วมกันด้วยความกลมกลืน ประองตอง สามีคึกกัน	๓. อัตราจำนวนเรื่องร้องเรียนต่อคณะกรรมการสิทธิมนุษยชนและสำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภคต่อประชากรแสนคน

หมายเหตุ : ในแผนพัฒนาฯ ฉบับที่ ๑๑ สศช. ได้ปรับปรุงตัวชี้วัดความอยู่เย็นเป็นสุขฯ โดยเพิ่ม/ลดตัวชี้วัดบางตัวเพื่อให้สอดคล้องกับบริบทของสังคมไทยที่เปลี่ยนแปลงไป และเหมาะสมการใช้ประเมินผลในแผน

การวัดผลการพัฒนา สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (สศช.) ได้กำหนดเกณฑ์การวัดผลโดยอาศัยรูปแบบหลักการในการกำหนดเกณฑ์มาตรฐานที่ใช้กันอย่างแพร่หลาย คือ ใช้เป้าหมายของแผนหรือยุทธศาสตร์ ใช้เกณฑ์มาตรฐานขององค์กรระหว่างประเทศหรือเกณฑ์มาตรฐานระดับนานาชาติ การใช้ผลจากการศึกษาวิจัยเชิงลึกเฉพาะเรื่อง หรือการใช้ค่าสถิติจากค่าเฉลี่ย อัตราสูง อัตราต่ำสุด เพื่อเป็นตัวกำหนดเกณฑ์มาตรฐานของตัวชี้วัดที่ใช้เป็นตัวคำนวณดัชนีความอยู่เย็นเป็นสุข โดยกำหนดน้ำหนักความสำคัญในแต่ละองค์ประกอบของดัชนีความอยู่เย็นเป็นสุขที่ตัดเทียบกัน เนื่องจากเป็นการพิจารณาปัจจัยองค์ประกอบของดัชนีอย่างเป็นองค์รวม โดยมีผลการศึกษา ดังนี้

ตารางที่ ๕.๓ ดัชนีความอยู่เย็นเป็นสุขร่วมกันในสังคมไทย ปี ๒๕๔๙-๒๕๕๕

องค์ประกอบหลัก	แผนฯ ๙	แผนพัฒนาฯ ฉบับที่ ๑๐ (หน่วย : ร้อยละ)					แผนฯ ๑๑
	๒๕๔๙	๒๕๕๐	๒๕๕๑	๒๕๕๒	๒๕๕๓	๒๕๕๔	๒๕๕๕
๑. การมีสุขภาพ	๗๑.๒๑	๗๐.๔๒	๗๒.๒๓	๗๐.๒๘	๗๐.๐๒	๗๒.๑๑	๗๒.๐๓
๒. ครอบครัวอบอุ่น	๖๒.๒๔	๖๑.๖๕	๖๓.๙๗	๖๓.๑๘	๖๓.๐๘	๖๕.๑๗	๖๘.๓๑
๓. ชุมชนเข้มแข็ง	๓๓.๗๔	๔๖.๓๘	๕๕.๗๓	๖๐.๘๙	๖๖.๐๗	๗๖.๔๗	๘๑.๐๐
๔. เศรษฐกิจเข้มแข็งและเป็นธรรม	๖๙.๙๒	๗๔.๒๒	๗๐.๕๘	๗๑.๕๘	๗๖.๙๒	๗๖.๗๓	๘๐.๑๐
๕. สภาพแวดล้อมและระบบนิเวศสมดุล	๖๙.๗๗	๖๔.๑๘	๖๖.๙๖	๖๔.๑๗	๖๓.๒๓	๖๙.๘๕	๖๔.๖๙
๖. สังคมประชาธิปไตยที่มีธรรมาภิบาล	๗๕.๔๒	๗๐.๔๕	๗๔.๙๕	๖๐.๓๗	๕๕.๗๐	๕๓.๗๕	๕๕.๕๖
ภาพรวมดัชนีความอยู่เย็นเป็นสุข	๖๖.๓๓	๖๕.๗๖	๖๗.๙๗	๖๕.๓๗	๖๖.๔๙	๖๙.๘๗	๗๑.๓๖

ที่มา : สำนักประเมินผลและเผยแพร่การพัฒนา

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ

หมายเหตุ : ระดับดีมาก = ร้อยละ ๙๐.๐ - ๑๐๐ ระดับดี = ร้อยละ ๘๐.๐ - ๘๙.๙

ระดับปานกลาง = ร้อยละ ๗๐.๐ - ๗๙.๙

ระดับต้องปรับปรุง = ร้อยละ ๖๐.๐ - ๖๙.๙ ระดับเร่งแก้ไข < ร้อยละ ๕๙.๙

แนวทางการพัฒนาตัวชี้วัด เพื่อมุ่งให้การพัฒนาประเทศไปสู่ความอยู่เย็นเป็นสุขของคนและสังคมไทยร่วมกันทางสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ได้มองว่า หลังจากที่ได้ทำแผนพัฒนาฯ ฉบับที่ ๑ มาจนถึงแผนพัฒนาฯ ฉบับที่ ๗ และได้ทำการประเมินแล้วพบว่า สังคมไทยค่อนข้างจะมีปัญหา โดยขณะที่เศรษฐกิจเจริญเติบโตขึ้นเรื่อยๆ แต่สังคมมีปัญหามากขึ้นทั้งในระดับสังคมทั่วไปจนถึงระดับครอบครัว เกิดปัญหาด้านยาเสพติด ปัญหาการค้ำมนุษย์ และมีแนวโน้มซับซ้อนมากขึ้นเรื่อยๆ ปัญหาเหล่านี้เป็นผลจากการพัฒนาประเทศในเชิงเศรษฐกิจเป็นตัวนำในแผนพัฒนาเศรษฐกิจตลอดมา เมื่อได้ทำการประเมินและพบว่า การพัฒนาไม่ยั่งยืน จึงได้เปลี่ยนมาปรับกระบวนการพัฒนาใหม่ในช่วงแผนฯ ฉบับที่ ๘ โดยปรับกระบวนการพัฒนาใหม่จากการมองที่ประเด็นเศรษฐกิจและสังคมมาเน้นที่การพัฒนาบุคคล ซึ่งตอนนั้นยังไม่ได้มองในเรื่องความสุข แต่มองในเรื่องของความอยู่ดีมีสุข ก็คือ well-being ดูว่าคนได้รับการดูแลในเชิงสังคม มากน้อยแค่ไหน ได้รับการศึกษาหรือการบริการด้านสุขภาพอย่างทั่วถึงหรือไม่ มีงานทำหรือมีรายได้หรือไม่ และมองว่าเมื่อเศรษฐกิจได้พัฒนาแล้ว จะมีผลต่อการช่วยพัฒนาด้านสังคมอย่างไรเพราะฉะนั้นในแผนพัฒนาฯ ฉบับที่ ๘ เป็นต้นมา จึงได้มีการตั้งจุดมุ่งหมายไว้ว่าจะให้คนเป็นศูนย์กลางของการพัฒนา คือ มองที่ตัวบุคคลและสภาพแวดล้อมของตัวบุคคล แบ่งเป็นสองประเด็น คือ ในเรื่องตัวคนได้รับการพัฒนาในเรื่องใดบ้าง เช่น สุขภาพทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต เรื่องของการศึกษาการเรียนรู้ ในระบบ คือ การศึกษา นอกเหนือจากการเรียนรู้ การมีงานทำ คือ คนต้องมีการมีงานทำเพื่อให้มีรายได้ เลี้ยงตัวดูตัวเองและครอบครัว

และได้รับการคุ้มครอง นอกจากนี้ ยังพิจารณาในด้านการคุ้มครองทางสังคม เช่น การให้สวัสดิการแก่ผู้สูงอายุ โดยถือว่า ทุกคนต้องได้รับการคุ้มครองตามหลักการที่กำหนดไว้ในรัฐธรรมนูญ รวมทั้งการดูแลคุ้มครองบุคคลในสังคม เช่น กลุ่มคนพิการ คนตาบอด คนเร่ร่อน ที่อยู่ตามสถานที่ห่างไกล ดังนั้น คนเหล่านี้จะไม่ได้รับการคุ้มครองจากภาครัฐ และเจ้าหน้าที่ที่ไม่มีข้อมูล ไม่สามารถที่จะติดตามคนเหล่านี้ได้ เมื่อมองโดยภาพรวมแล้ว จึงเกิดคำถามว่าประเทศจะพัฒนาเศรษฐกิจอย่างไรเพื่อให้ประเทศมีรายได้มากพอที่จะจัดสรรให้มาดูแลคนเหล่านี้ ซึ่งเมื่อเราได้เน้นที่คนเป็นศูนย์กลาง ส่งผลให้การทำงานของเรามีความเป็นบูรณาการมากขึ้น โดยใช้วิธีการก็ยังมีความเป็นบูรณาการมากขึ้น และเป็นการผสมผสานองค์รวมเข้าด้วยกันครบทั้งสามมิติ คือ เศรษฐกิจ สังคม และทรัพยากรธรรมชาติ เป็นสามมิติของการพัฒนา โดยสรุป คือ หลักการในการจัดทำแผนพัฒนาฯ คือ มีการเปลี่ยนแปลงให้คนเป็นศูนย์กลางของการพัฒนา มีวิธีการพัฒนาเป็นแบบบูรณาการและเป็นองค์รวมสามมิตินอกจากนี้ ยังได้เริ่มน้อมนำรับเอาปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาปรับใช้เพิ่มมากขึ้น^๓ โดยมีข้อเสนอแนะที่จำเป็นต้องให้ความสำคัญ ดังนี้

๑) พัฒนาคอนให้มีคุณธรรมนำความรอบรู้และมีสุขภาพแข็งแรง โดยพัฒนาจิตใจของคนไทยให้สำนึกในศีลธรรมและคุณธรรม ปฏิรูประบบการศึกษาและกระบวนการเรียนรู้ต่อเนื่องตลอดชีวิต และบริหารจัดการองค์ความรู้เพื่อมุ่งสู่สังคมเศรษฐกิจฐานความรู้ ตลอดจนพัฒนาาระบบสุขภาพอย่างครบวงจรและมุ่งดูแลสุขภาพเชิงป้องกัน

๒) สร้างหลักประกันความมั่นคงทางเศรษฐกิจและสังคมที่หลากหลายประเภทอย่างทั่วถึง โดยบริหารเศรษฐกิจส่วนรวมโดยยึดหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง เพิ่มประสิทธิภาพการผลิตรวมในทุกภาคการผลิต สร้างโอกาสให้ประชาชนเข้าถึงแหล่งทุน ส่งเสริมการออมทั้งระบบของประเทศ และสนับสนุนให้เกิดการแข่งขันทางธุรกิจที่เป็นธรรม และกระจายผลประโยชน์การพัฒนาสู่ภูมิภาค

๓) เสริมสร้างครอบครัวให้มีความเข้มแข็งบนบริบททางสังคมและวัฒนธรรมของครอบครัวไทย โดยเสริมสร้างพ่อแม่ให้มีความรู้เกี่ยวกับการใช้ชีวิตอย่างมีความสุข ปลอดภัย และมั่นคงภายในครอบครัว และส่งเสริมให้ครอบครัวนำความรู้ที่เป็นทักษะในการดำรงชีวิตมาอบรมกล่อมเกลายับยั้งบุตรหลาน

๔) ขับเคลื่อนการเสริมสร้างชุมชนท้องถิ่นและประชาสังคมให้เข้มแข็งต่อเนื่อง โดยการส่งเสริมการรวมตัวร่วมคิดร่วมทำในรูปแบบที่หลากหลาย ตลอดจนสร้างความมั่นคงของเศรษฐกิจชุมชนบนพื้นฐานศักยภาพความเข้มแข็ง และการพึ่งพาตนเองของชุมชน

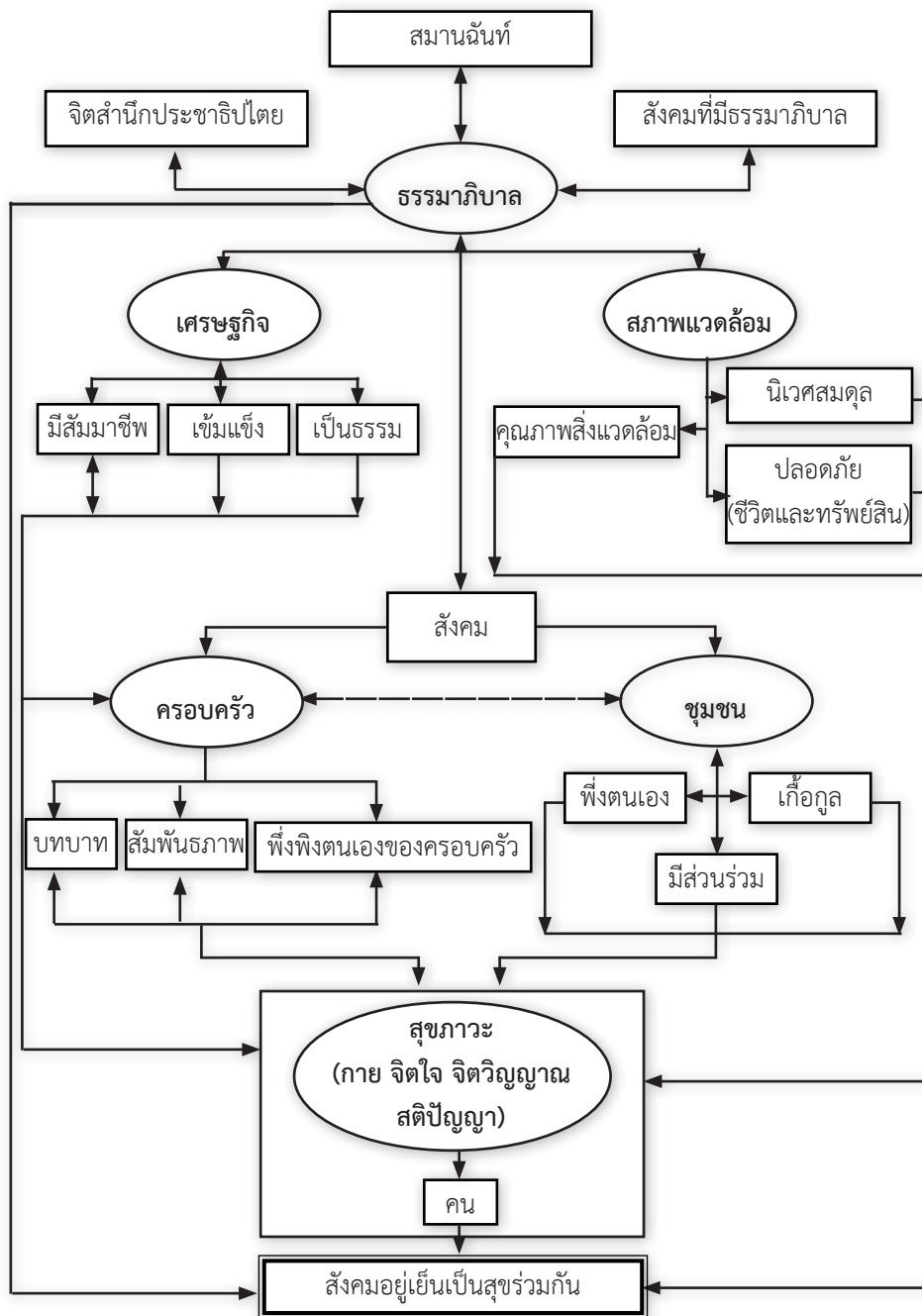
๕) อนุรักษ์ฟื้นฟูฐานทรัพยากรธรรมชาติและดูแลคุณภาพสิ่งแวดล้อม และความปลอดภัยในชีวิต และทรัพย์สินอย่างจริงจังต่อเนื่อง โดยสร้างความมั่นคงและปกป้องฐานทรัพยากรของประเทศให้ยั่งยืน ยึดหลักกระบวนการมีส่วนร่วม และการสร้างองค์ความรู้ในการจัดการฐานทรัพยากรให้คงความอุดมสมบูรณ์เพื่อรักษาความสมดุลของระบบนิเวศ เพิ่มประสิทธิภาพการบริหารจัดการเพื่อลดมลพิษ ตลอดจนส่งเสริมความปลอดภัย น่าอยู่ และความสงบสุขในการดำรงชีวิต

๖) สร้างสังคมที่ยึดมั่นวัฒนธรรมประชาธิปไตยและมีธรรมาภิบาล โดยส่งเสริมความรักความสามัคคี ความสมานฉันท์ของคนในชาติ เสริมสร้างมาตรการในการป้องกันในการปราบปรามการทุจริตประพฤติมิชอบ และสร้างจิตสำนึกด้านสิทธิหน้าที่ของพลเมือง ตลอดจนส่งเสริมธรรมาภิบาลภาคเอกชน

^๓ สัมภาษณ์ คุณภรณ์ วัฒนา, ที่ปรึกษาด้านนโยบายและแผนงาน สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ วันที่ ๑๘ สิงหาคม ๒๕๕๗.

ส่วนกลไกการขับเคลื่อนและสร้างเครือข่ายการมีส่วนร่วมผลักดันดัชนีชี้วัดความอยู่เย็นเป็นสุขมีเช่น สร้างองค์ความรู้และกระบวนการเรียนรู้ สนับสนุนการขับเคลื่อนดัชนีชี้วัดความอยู่เย็นเป็นสุข โดยให้มีการศึกษา วิจัยเชิงคุณภาพเพิ่มเติมเพื่อการวัดประเด็นความอยู่เย็นเป็นสุขในเชิงคุณภาพให้สามารถสะท้อนในเชิงปริมาณ และเห็นพ้องร่วมกัน โดยเฉพาะบางประเด็นที่ยังขาดความชัดเจนในประเด็นตัวชี้วัด ควบคู่ไปกับการประสาน เชื่อมโยงองค์ความรู้ในการพัฒนา และใช้ประโยชน์ดัชนีชี้วัดความอยู่เย็นเป็นสุขในระดับภาพรวมไปสู่การจัด ทำดัชนีในระดับ เมือง-ชนบท และจังหวัด ซึ่งจะมีความแตกต่างขององค์ประกอบและประเด็นการวัดความ สุขตามสถานะและภูมิสังคม เสริมสร้างความร่วมมือกับเครือข่ายภาคีพัฒนาร่วมขับเคลื่อนดัชนีชี้วัดความอยู่เย็น เป็นสุขในระดับพื้นที่และผลักดันให้เกิดการขยายผลสู่ระดับจังหวัด ประสานความร่วมมือกับภาคีพัฒนาที่ กำลังขับเคลื่อนเรื่องดัชนีชี้วัดความอยู่เย็นเป็นสุข จัดให้มีเวทีระดมความคิด เพื่อขยายผลแนวคิดการจัดทำดัชนีชี้ วัดความอยู่เย็นเป็นสุขร่วมกันในสังคมไทยและในระดับเมือง-ชนบท ไปสู่การจัดทำดัชนีชี้วัดความอยู่เย็นเป็นสุข ในระดับจังหวัด และพัฒนาระบบฐานข้อมูล โดยเร่งวางระบบฐานข้อมูลเพื่อการพัฒนาดัชนีชี้วัดความอยู่เย็น เป็นสุข ให้เป็นระบบที่ทันสมัย สะดวกต่อการใช้งาน และเข้าถึงได้ง่าย รวมทั้งสร้างเครือข่ายความร่วมมือกับ สำนักงานสถิติแห่งชาติ ร่วมพัฒนาระบบการจัดเก็บข้อมูลและระบบการสำรวจข้อมูลที่จำเป็นจากในระดับ พื้นที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

แผนภาพที่ ๕.๓ แสดงแบบจำลอง “สังคมอยู่เย็นเป็นสุขร่วมกันในสังคมไทย”



การประยุกต์ใช้ตัวชี้วัดความสุขของชุมชนและองค์กรที่เป็นกรณีศึกษาดังกล่าว จะเห็นได้ว่ามีความเกี่ยวข้องกับหลักการทางพระพุทธศาสนา โดยมีการนำหลักพุทธธรรมที่เน้นการพัฒนาคนและสังคมสันติสุข มาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาเกณฑ์ชี้วัดความสุขและกระบวนการพัฒนาสังคมที่เป็นรูปธรรม โดยมีการนำหลักพุทธธรรมมาขยายและสรุปเป็นผลการดำเนินการ โดยมุ่งเป้าหมายไปที่ความสุขและการพัฒนาตามหลักภavana ๔ ได้แก่ การพัฒนาด้านกายภาพ (กายภavana) การพัฒนาด้านสังคม (ศีลภavana) การพัฒนาด้านจิตใจ (จิตตภavana) และการพัฒนาสังคมแห่งอุดมปัญญา (ปัญญาภavana) ซึ่งผลการดำเนินการก็พบว่า ชุมชนและองค์กรสามารถเสริมสร้างความสุขและการพัฒนาสังคมโดยมีเกณฑ์บ่งชี้ที่เป็นรูปธรรมมากขึ้น ส่งผลให้ประชาชน ชุมชน มีความสุขและการเกื้อกูลกันมากขึ้น และทำให้ภาพรวมของการพัฒนาประเทศมีทิศทางที่ชัดเจนยิ่งขึ้น

แต่อย่างไรก็ตามกระบวนการพัฒนาเพื่อนำตัวชี้วัดความสุขเชิงพุทธไปใช้ในการพัฒนาสังคมดังกล่าวยังไม่มีการเชื่อมโยงถึงกัน เป็นไปในลักษณะต่างคนต่างทำ ทำให้กระบวนการขับเคลื่อนความสุขเชิงพุทธหรือเชิงการบริหารจัดการทั่วไปไม่ได้รับผลสำเร็จเท่าที่ควร เป็นเพียงนโยบายกว้างๆ เป็นแนวทางในเชิงนโยบายให้นำไปขบคิดวิเคราะห์ต่อว่าจะดำเนินการอย่างไรในแต่ละดับ ยังไม่มีการกำหนดเป้าหมายที่ชัดเจนในการนำไปใช้ มีเพียงระดับชุมชนบางแห่งเท่านั้นที่สามารถบูรณาการหลักพุทธธรรมไปสู่การประยุกต์ใช้อย่างเหมาะสม

๕.๒ ผลการศึกษาการดำเนินชีวิตตามตัวชี้วัดความสุขของหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา

ในส่วนนี้ เป็นผลการศึกษาในเชิงปริมาณ จากประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งได้แก่ พระสงฆ์ นิสิต และประชาชนที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับกระบวนการศึกษาเรียนรู้ตามหลักพระพุทธศาสนาเชิงบูรณาการกับศาสตร์สมัยใหม่เพื่อพัฒนาจิตใจและปัญญา โดยมีมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยในพื้นที่ต่างๆ ทั่วประเทศ เป็นผู้เก็บรวบรวมข้อมูล จำนวน ๔๒๑ ราย โดยใช้วิธีการสุ่มจากตารางสุ่มของทาโร่ ยามาเน่ (Taro Yamane) จากพระสงฆ์ นิสิต และประชาชนในพื้นที่ ดังต่อไปนี้

- | | |
|---|---------------|
| ๑) มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ส่วนกลาง | จำนวน ๑๒๙ ราย |
| ๒) มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์เชียงราย | จำนวน ๘๒ ราย |
| (รวมทั้งชุมชนตำบลห้วยม้อ อำเภอพาน จังหวัดเชียงราย จำนวน ๒๑ ราย) | |
| ๓) มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย จังหวัดกำแพงเพชร | จำนวน ๖๕ ราย |
| ๔) มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น | จำนวน ๗๐ ราย |
| ๕) มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย นครศรีธรรมราช | จำนวน ๒๕ ราย |
| ๖) มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาสงฆ์ปัตตานี | จำนวน ๓๐ ราย |

จากนั้นนำแบบสอบถามมาทำการวิเคราะห์โดยวิธีการทางสถิติ โดยมีขั้นตอนในการวิจัย ดังนี้

๕.๒.๑ ผลการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างในการวัดความสุขตามกรอบหลักพุทธธรรม ด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน

ในการนำเสนอผลการวิจัยเพื่อความสะดวกในการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลและให้เกิดความเข้าใจ ผู้วิจัยจึงได้ใช้สัญลักษณ์ที่ใช้แทนคามหมายของตัวแปรต่างๆดังนี้

- | | |
|-----------|--|
| N | หมายถึง จำนวนกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย |
| \bar{X} | หมายถึง ค่าเฉลี่ยเลขคณิต(mean) |
| SD. | หมายถึง ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation) |

SK	หมายถึง ค่าความเบ้ (skewness)
SK	หมายถึง ค่าความเบ้ (skewness)
KU	หมายถึง ค่าความโด่ง (kurtosis)
r_{xy}	หมายถึง ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (correlation)
χ^2	หมายถึง ดัชนีตรวจสอบความกลมกลืนไค-สแควร์(chi-square)
df	หมายถึง องศาอิสระ (degree of freedom)
p	หมายถึง ระดับนัยสำคัญทางสถิติ
R^2	หมายถึง ค่าสัมประสิทธิ์การทำนาย (coefficient of determination)
RMSEA	หมายถึง ดัชนีรากของค่าเฉลี่ยกำลังสองของการประมาณค่าความคลาดเคลื่อน (Root Mean Square of Approximation)
GFI	หมายถึง ดัชนีวัดระดับความกลมกลืน (Goodness of Fit Index)
AGFI	หมายถึง ดัชนีวัดระดับความกลมกลืนที่ปรับแก้แล้ว
D๕	หมายถึง การมีผลกระทบต่อชีวิต
D๖	หมายถึง ความสุขสงบในทางธรรม

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

สถิติที่ใช้ในการหาคุณภาพของเครื่องมือวิเคราะห์หาความเที่ยงตรงเชิงพินิจ(Face Validity) โดยใช้วิธีหาดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ^๔

$$IOC = \frac{\sum R}{N}$$

เมื่อ	IOC	แทน	ดัชนีความสอดคล้องความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ
	$\sum R$	แทน	ผลรวมของการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญ
	N	แทน	จำนวนผู้เชี่ยวชาญ

วิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกของแบบวัด โดยใช้วิธีการหาค่าอำนาจจำแนกโดยการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างรายข้อกับคะแนนรวม วิธีการหาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่นๆที่เหลือทั้งหมด (Item Total Correlation) โดยใช้สูตรสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation) ระหว่างรายข้อกับผลคะแนนรวมของข้อที่เหลืออื่นๆ ไม่รวมรายข้อนี้ ^๕

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{[N \sum X^2 - (\sum X)^2][N \sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

^๔ บุญเชิด ภิญญอนันตพงษ์. การวัดประเมินการเรียนรู้(การวัดประเมินแนวใหม่), (กรุงเทพมหานคร: คณะศึกษาศาสตร์. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ., ๒๕๔๗), หน้า ๑๗๙.

^๕ อรพินทร์ ชูชม, แผนการสอนวิชา ว๕๐๒ การสร้างและพัฒนาเครื่องมือวัดทางพฤติกรรมศาสตร์, (กรุงเทพมหานคร: สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์.มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๔๕), หน้า ๒๙๑.

เมื่อ	r_{xy}	แทน สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน
	X	แทน คะแนนรวมรายข้อของแต่ละคน
	Y	แทน คะแนนรวมของแต่ละคน
	N	แทน จำนวนคนค่าสถิติไค -สแควร์ (Chi-square statistic: χ^2) ^{๑๐}

$$\chi^2 = (n-1) F \left[s, \sum(\theta) \right] ; d = \frac{1}{2}(k)(k+1) - t$$

เมื่อ	n	แทน ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง
	d	แทน องศาอิสระ
	k	แทน จำนวนตัวแปรสังเกตได้
	$F \left[s, \sum(\theta) \right]$	แทน ค่าต่ำสุดของฟังก์ชันความกลมกลืนของโมเดลจากพารามิเตอร์ θ

ดัชนีวัดระดับความกลมกลืน GFI (Goodness - of - Fit Index)^{๑๑}

$$GFI = 1 - \frac{F \left[s, \sum(\hat{\theta}) \right]}{F \left[s, \sum(0) \right]}$$

$F \left[s, \sum(0) \right]$ แทน ค่า F ของโมเดลที่ไม่มีพารามิเตอร์ในโมเดล

$F \left[s, \sum(\hat{\theta}) \right]$ แทน ค่าต่ำสุดของฟังก์ชันความกลมกลืนของโมเดลจากพารามิเตอร์ θ

ดัชนีค่ารากกำลังสองเฉลี่ยของความคลาดเคลื่อนในการแปรปรวน RMSEA (Root Mean Square Error of Approximation)^{๑๒}

$$\varepsilon = \sqrt{\frac{\hat{F}_0}{d}}$$

ดัชนีรากของกำลังสองเฉลี่ยของเศษที่เหลือ RMR (Root Mean Squared Residuals)^{๑๓}

$$RMR = \sqrt{\frac{2 \sum_{i=1}^q \sum_{j=1}^q (s_{ij} - \hat{\sigma}_{ij})^2}{q(q+1)}}$$

^{๑๐} นงลักษณ์ วิรัชชัย, ความสัมพันธ์เชิงโครงสร้าง (LISREL) สถิติวิเคราะห์สำหรับการวิจัยสังคมศาสตร์และพฤติกรรมศาสตร์, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๓๗), หน้า ๔๘.

^{๑๑} Jöreskog, K. and Sörbom, D.), LISREL ๘: Structural Equation Modeling with the SIMPLIS Command Language., (Chicago, IL: Scientific Software International Inc., ๑๙๙๓), p ๑๒๓..

^{๑๒} Jöreskog, K. and Sörbom, D.), LISREL ๘: Structural Equation Modeling with the SIMPLIS Command Language., (Chicago, IL: Scientific Software International Inc., ๑๙๙๓), p ๑๒๔.

^{๑๓} Bollen, K.A., Structure equations with latent variables, (New York: John Wiley & Sons, ๑๙๘๙), p: ๒๕๗.

ดัชนีรากของกำลังสองเฉลี่ยของเศษที่เหลือในรูปคะแนนมาตรฐาน SRMR (Standard Root Mean squared Residual)

ดัชนี CFI (Comparative Fit Index) ^{๑๔}

$$CFI = 1 - \frac{T}{T_1}$$

ดัชนี AGFI (Adjusted Goodness - of - Fit Index)

$$AGFI = 1 - \frac{k(k+1)}{2d}(1-GFI)$$

เมื่อ k แทน จำนวนตัวแปรที่สังเกตได้
 GFI แทน ดัชนีวัดระดับความกลมกลืน
 d แทน องศาอิสระ

ดัชนีวัดความพอเพียงของกลุ่มตัวอย่าง (Critical N: CN) ^{๑๕}

$$CN = \frac{\chi^2_{1-\alpha}}{F} + 1$$

ดัชนีความเชื่อมั่นของตัวแปรแฝง (Construct Reliability/Composite Reliability) ^{๑๖}

$$\text{Construct reliability} = \frac{(\sum \text{std. loading})^2}{(\sum \text{std. loading})^2 + \sum \varepsilon_j}$$

เมื่อ std.loading คือ ค่าน้ำหนักองค์ประกอบในรูปคะแนนมาตรฐาน
 $\sum \varepsilon_j$ คือ ค่าความคลาดเคลื่อนในการวัดของแต่ละตัวแปรสังเกตได้

ดัชนีค่าความแปรปรวนที่สกัดได้ (Variance Extracted) ^{๑๗}

$$\text{Variance Extracted} = \frac{\sum \text{std. loading}^2}{\sum \text{std. loading}^2 + \sum \varepsilon_j}$$

เมื่อ std.loading คือ ค่าน้ำหนักองค์ประกอบในรูปคะแนนมาตรฐาน
 $\sum \varepsilon_j$ คือ ค่าความคลาดเคลื่อนในการวัดของแต่ละตัวแปรสังเกตได้

^{๑๔} Jöreskog, K. and Sörbom, D.), LISREL ๘: Structural Equation Modeling with the SIMPLIS Command Language., (Chicago, IL: Scientific Software International Inc., ๑๙๙๓), p ๑๒๕.

^{๑๕} Jöreskog, K. and Sörbom, D.), LISREL ๘: Structural Equation Modeling with the SIMPLIS Command Language., (Chicago, IL: Scientific Software International Inc., ๑๙๙๓), p ๑๒๖.

^{๑๖} Hair, J. F., Jr., Anderson, R. E., Tatham, R. L. and Black, W. C., Multivariate Data Analysis, ๓rd ed, (Macmillan Publishing Company, New York, ,๑๙๙๕);:p.๖๔๒.

^{๑๗} Hair, J. F., Jr., Anderson, R. E., Tatham, R. L. and Black, W. C., Multivariate Data Analysis, ๓rd ed, (Macmillan Publishing Company, New York, ,๑๙๙๕);:p.๖๔๒.

ในการวิจัยครั้งนี้ใช้โปรแกรมทางคอมพิวเตอร์ในการวิเคราะห์สถิติ ๒โปรแกรม ได้แก่ SPSS version ๒๐ และ Lisrel version ๘.๗๒

๕.๒.๒ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้น

๕.๒.๒.๑ การแจกแจงความถี่และร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม

ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่างประกอบไปด้วยตัวแปรเพศ อายุ สถานภาพ ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ต่อเดือนและภูมิภาค รวมทั้งค่าสถิติพื้นฐานของตัวแปรที่สังเกตได้ทั้งสองกลุ่ม ซึ่งมีรายละเอียดดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ ๕.๔ แสดงข้อมูลพื้นฐานของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตัวแปร	ข้อมูลพื้นฐาน	จำนวน	ร้อยละ
เพศ	เพศชาย	๒๐๐	๔๗.๕
	เพศหญิง	๒๑๕	๕๑.๑
	เพศที่ ๓ (ชาย-หญิงข้ามเพศ)	๖	๑.๔
	รวม	๔๒๑	๑๐๐.๐
อายุ	๑๘ - ๒๕ ปี	๑๔๖	๓๔.๗
	๒๖- ๓๕ ปี	๑๓๗	๓๒.๕
	๓๖ - ๔๕ ปี	๖๖	๑๕.๗
	๔๖ - ๕๕ ปี	๕๒	๑๒.๔
	๕๖ -๖๕ ปี	๑๕	๓.๖
	มากกว่า ๖๖ ปี	๕	๑.๒
	รวม	๔๒๑	๑๐๐.๐
สถานะ	โสด	๒๘๘	๖๘.๔
	สมรส	๑๑๘	๒๘.๐
	หย่าร้าง	๙	๒.๑
	แยกกันอยู่	๖	๑.๔
	รวม	๔๒๑	๑๐๐.๐

ตัวแปร	ข้อมูลพื้นฐาน	จำนวน	ร้อยละ
การศึกษา	ประถมศึกษา	๖	๑.๔
	มัธยมศึกษา	๑๓๑	๓๑.๑
	ปริญญาตรี	๑๗๗	๔๒.๐
	ปริญญาโท	๗๗	๑๘.๓
	ปริญญาเอก	๑๓	๓.๑
	อื่นๆ	๑๗	๔.๐
	รวม	๔๒๑	๑๐๐.๐
อาชีพ	รับราชการ	๙๓	๒๒.๑
	พนักงานรัฐวิสาหกิจ	๒๕	๕.๙
	เกษตรกร/ทำไร่/ทำสวน	๑๓	๓.๑
	นักศึกษา	๑๑๕	๒๗.๓
	พนักงานบริษัท	๒๙	๖.๙
	ธุรกิจส่วนตัว	๒๖	๖.๒
	พระภิกษุ/สามเณร	๕๓	๑๒.๖
	รับจ้างทั่วไป	๑๘	๔.๓
	แม่บ้าน/ข้าราชการบำนาญ	๑๐	๒.๔
	อื่นๆ	๓๙	๙.๓
	รวม	๔๒๑	๑๐๐
รายได้ของครัวเรือน	ต่ำกว่า ๑๐,๐๐๐ บาท	๑๗๐	๔๐.๔
	๑๐,๐๐๐- ๑๕,๐๐๐ บาท	๑๐๒	๒๔.๒
	๑๕,๐๐๑- ๒๐,๐๐๐ บาท	๕๒	๑๒.๔
	๒๐,๐๐๐- ๒๕,๐๐๐ บาท	๓๗	๘.๘
	๒๕,๐๐๐- ๓๐,๐๐๐ บาท	๒๗	๖.๔
	๓๐,๐๐๐- ๓๕,๐๐๐ บาท	๑๖	๓.๘
	มากกว่า ๓๕,๐๐๑ บาทขึ้นไป	๑๗	๔
	รวม	๔๒๑	๑๐๐

ตัวแปร	ข้อมูลพื้นฐาน	จำนวน	ร้อยละ
ภูมิภาค	ภาคเหนือ	๑๒๙	๓๐.๖
	ภาคกลาง	๖๕	๑๕.๔
	ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	๗๐	๑๖.๖
	ภาคใต้	๗๕	๑๗.๘
	กรุงเทพมหานคร	๘๒	๑๙.๕
	รวม	๔๒๑	๑๐๐

อ

จากตารางที่ ๕.๔ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ ๕๑.๑ รองลงมาเป็นเพศชาย และเพศที่ ๓ ส่วนมากมีอายุอยู่ระหว่าง ๑๘ - ๒๕ ปี ร้อยละ ๓๔.๗ และ ๒๖- ๓๕ ปี ร้อยละ ๓๒.๕ ส่วนมากมีสถานภาพโสดร้อยละ ๖๘.๔ และสถานภาพสมรส ร้อยละ ๒๘.๐ ระดับการศึกษาส่วนมากอยู่ในระดับปริญญาตรีร้อยละ ๔๒.๐ รองลงมาคือระดับมัธยมศึกษาร้อยละ ๓๑.๑. เป็นนักศึกษาร้อยละ ๒๗.๓ และรับราชการร้อยละ ๒๒.๑ และพระภิกษุ/สามเณร ร้อยละ ๑๒.๖ จึงทำให้กลุ่มตัวอย่างส่วนมากมีรายได้อยู่ที่ต่ำกว่า ๑๐,๐๐๐ บาทต่อเดือนร้อยละ ๔๐.๔ และกลุ่มตัวอย่างที่มีรายได้ ๑๐,๐๐๑- ๑๕,๐๐๐ บาทต่อเดือน ร้อยละ ๒๔.๒ โดยข้อมูลที่เกิดขึ้นได้ส่วนมากเป็นกลุ่มตัวอย่างจากภาคเหนือร้อยละ ๓๐.๖ รองลงมาได้แก่ กรุงเทพมหานครร้อยละ ๑๙.๕ และภาคใต้ร้อยละ ๑๗.๘ ตามลำดับ

ตารางที่ ๕.๕ แสดงประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับความสุขในชีวิตของกลุ่มตัวอย่าง

ประสบการณ์ด้านความสุขในชีวิตของกลุ่มตัวอย่าง	จำนวน	ร้อยละ
การมีครอบครัวที่ดี	๒๔๑	๕๗.๒
การมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง	๒๔๑	๕๗.๒
การมีเพื่อนที่ดี	๒๒๓	๕๓.๐
การประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน	๒๑๓	๕๐.๖
การมีสุขภาพจิตที่ดี	๒๑๓	๕๐.๖
การประสบความสำเร็จการศึกษา	๒๐๑	๔๗.๗
การมีคนรักที่ดี	๑๖๗	๓๙.๗
การได้รับการยอมรับที่ดี	๑๕๓	๓๖.๓
การได้ขึ้นเงินเดือน	๑๑๔	๒๗.๑
การได้เลื่อนตำแหน่ง	๙๒	๒๑.๙
อื่น ๆ เช่น การได้ปฏิบัติธรรม เป็นต้น	๒๒	๕.๒

หมายเหตุ : กลุ่มตัวอย่างตอบได้หลายข้อ

จากตารางที่ ๕.๕ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีประสบการณ์เกี่ยวข้องกับความสุขในชีวิตมากที่สุดคือ การมีครอบครัวที่ดีและการมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงคิดเป็นร้อยละ ๕๗.๒ รองลงมาได้แก่ การมีเพื่อนที่ดี คิดเป็นร้อยละ ๕๓.๐ การประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน คิดเป็นร้อยละ ๕๐.๖ การประสบความสำเร็จ การศึกษา คิดเป็นร้อยละ ๔๗.๗ และการมีคนรักที่ดี คิดเป็นร้อยละ ๓๙.๗ ตามลำดับ โดยประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับความสุขในชีวิตน้อยที่สุดคือ การได้เลื่อนตำแหน่ง คิดเป็นร้อยละ ๒๑.๙

ตารางที่ ๕.๖ แสดงประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับความสุขในชีวิตของกลุ่มตัวอย่าง

ประสบการณ์เกี่ยวกับความสุขในชีวิต	จำนวน	ร้อยละ
การสูญเสียบุคคลใกล้ชิด	๑๘๔	๔๓.๗
การเสียเวลาที่ใช้ไป	๑๕๘	๓๗.๕
การมีปัญหาด้านการเงิน มีหนี้สิน	๑๒๘	๓๐.๔
การไม่ได้ทำในสิ่งที่อยากจะทำ	๑๒๔	๒๙.๕
การมีสุขภาพไม่ดี	๑๒๓	๒๙.๒
การไม่สามารถเรียนรู้ได้ตามที่ปรารถนา	๑๐๕	๒๔.๙
การมีปัญหาครอบครัว	๙๗	๒๓.๐
การไม่ประสบความสำเร็จในอาชีพ	๗๙	๑๘.๘
การถูกโกง	๕๖	๑๓.๓
การไม่เป็นที่ยอมรับทางสังคม	๔๘	๑๑.๔
อื่นๆ เช่น การไม่สมหวังเรื่องความรัก	๑๙	๔.๕

หมายเหตุ : กลุ่มตัวอย่างตอบได้หลายข้อ

จากตารางที่ ๕.๖ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีประสบการณ์หรือมีความคิดเห็นเกี่ยวข้องกับความสุขในชีวิตว่า การสูญเสียบุคคลใกล้ชิดเป็นความทุกข์มากในชีวิต โดยคิดเป็นร้อยละ ๔๓.๗ รองลงมาได้แก่ การเสียเวลาที่ใช้ไป คิดเป็นร้อยละ ๓๗.๕ การมีปัญหาด้านการเงิน มีหนี้สิน คิดเป็นร้อยละ ๓๐.๔ การไม่ได้ทำในสิ่งที่อยากจะทำ คิดเป็นร้อยละ ๒๙.๕ การมีสุขภาพไม่ดี ร้อยละ ๒๙.๒ การไม่สามารถเรียนรู้ได้ตามที่ปรารถนา ร้อยละ ๒๔.๙ การมีปัญหาครอบครัว คิดเป็นร้อยละ ๒๓.๐ โดยมีกลุ่มตัวอย่างระบุว่า สิ่งที่ทำให้เกิดความทุกข์ในชีวิตที่น้อยที่สุด คือ การไม่เป็นที่ยอมรับทางสังคม โดยคิดเป็นร้อยละ ๑๑.๔ เท่านั้น

จากข้อมูลดังกล่าว แสดงให้เห็นว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มองว่า การสูญเสียบุคคลที่ใกล้ชิดเป็นความทุกข์ในชีวิต และเสียเวลาที่ผ่านมาไปที่ไม่สามารถแก้ไขหรือพัฒนาให้ดีขึ้นได้ ส่วนเรื่องการไม่ประสบความสำเร็จในอาชีพ หรือการยอมรับทางสังคมนั้นกลุ่มตัวอย่างถือว่าเป็นเรื่องสำคัญมาก ดังนั้น ความสุข ความทุกข์มีความสัมพันธ์กับการสูญเสียบุคคลที่ใกล้ชิดและเวลาของบุคคลที่ไม่สามารถพัฒนาตามศักยภาพของตนเอง

ตารางที่ ๕.๗ แนวทางการแก้ไขปัญหามในชีวิตของกลุ่มตัวอย่าง

แนวทางการแก้ไขปัญหามในชีวิตของกลุ่มตัวอย่าง	จำนวน	ร้อยละ
การคิดแก้ปัญหามด้วยตนเอง	๒๔๔	๕๘.๐
การปรึกษามคนใกล้ชิดหรือคนรอบข้าง	๒๒๗	๕๓.๙
การตั้งสมาธิและพิจารณามสิ่งต่างๆด้วยเหตุผล	๑๗๗	๔๒.๐
การใช้หลักธรรมะในการแก้ไขปัญหาม	๑๗๑	๔๐.๖
การเข้าวัดทำบุญ ทำบุญให้ทานเพื่อให้สบายใจ	๑๔๒	๓๓.๗
การถือคติ ชีวิตคือการเรียนรู้	๑๑๒	๒๖.๖
การเดินทางท่องเที่ยว/พักผ่อน	๑๑๐	๒๖.๑
การแสวงหามความรู้ใหม่จากเทคโนโลยี	๗๕	๑๗.๘
การแก้ดวง/เสริมชะตา	๒๕	๕.๙
การปรึกษาจิตแพทย์	๑๓	๓.๑
อื่นๆ เช่น การสังสรรค์กับเพื่อน	๗	๑.๗

หมายเหตุ : กลุ่มตัวอย่างตอบได้หลายข้อ

จากตารางที่ ๕.๗ แสดงวิธีการแก้ไขปัญหามของกลุ่มตัวอย่างเมื่อประสบปัญหามในชีวิตจนเกิดความเครียด โดยมีแนวทางการแก้ไขหรือค้นหาทางออกของปัญหามโดยวิธีต่างๆ ซึ่งวิธีการแก้ไขปัญหามชีวิตของกลุ่มตัวอย่างที่มากที่สุด คือ การคิดแก้ปัญหามด้วยตนเอง คิดเป็นร้อยละ ๕๘.๐ รองลงมา ได้แก่ การปรึกษามคนใกล้ชิดหรือคนรอบข้าง คิดเป็นร้อยละ ๕๓.๙ การตั้งสมาธิและพิจารณามสิ่งต่างๆด้วยเหตุผลคิดเป็นร้อยละ ๔๒.๐ การใช้หลักธรรมะในการแก้ไขปัญหาม คิดเป็นร้อยละ ๔๐.๖ และการเข้าวัดทำบุญ ทำทานเพื่อให้สบายใจ คิดเป็นร้อยละ ๓๓.๗ ตามลำดับ โดยแนวทางแก้ไขหรือการค้นหาทางออกของปัญหามชีวิตซึ่งวิธีที่กลุ่มตัวอย่างเลือกน้อยที่สุดคือ การปรึกษาจิตแพทย์ คิดเป็นร้อยละ ๓.๑ เท่านั้น

ตารางที่ ๕.๘ บุคคลที่ไว้วางใจในการปรึกษาเพื่อแก้ไขปัญหาชีวิตหรือของกลุ่มตัวอย่าง

บุคคลที่กลุ่มตัวอย่างไว้วางใจในการปรึกษาหารือ	จำนวน	ร้อยละ
พ่อ – แม่	๓๐๓	๗๒.๐
เพื่อน	๒๑๐	๔๙.๙
คนรัก	๑๘๘	๔๔.๗
ญาติ/ในครอบครัว	๑๗๙	๔๒.๕
พระสงฆ์/ผู้นำศาสนา	๘๑	๑๙.๒
ผู้บริหาร/ผู้นำองค์กร	๓๔	๘.๑
แพทย์	๒๔	๕.๗
กลุ่มคนในชุมชน/องค์กร	๒๒	๕.๒
หมอดู/โหร	๑๕	๓.๖
อื่นๆ เช่น ปรึกษาผ่านสื่อออนไลน์	๑๕	๓.๖

หมายเหตุ : กลุ่มตัวอย่างเลือกตอบได้หลายข้อ

จากตารางที่ ๕.๘ พบว่า บุคคลที่กลุ่มตัวอย่างไว้วางใจในการปรึกษาหารือแก้ไขปัญหาชีวิตหรือปรึกษาเพื่อเพิ่มความสุขของชีวิตมากที่สุดคือ พ่อ-แม่ คิดเป็นร้อยละ ๗๒.๐ รองลงมาได้แก่ เพื่อน คิดเป็นร้อยละ ๔๙.๙ คนรัก คิดเป็นร้อยละ ๔๔.๗ และญาติในครอบครัว คิดเป็นร้อยละ ๔๒.๕ ตามลำดับ ส่วนบุคคลที่กลุ่มตัวอย่างไว้วางใจในการปรึกษาหารือที่น้อยที่สุด คือ หมอดู/โหร โดยคิดเป็นร้อยละ ๓.๖ พอกับการปรึกษาทางออนไลน์

บุคคลที่กลุ่มตัวอย่างไว้วางใจในการปรึกษาหารือ	จำนวน	ร้อยละ
พระสงฆ์/ผู้นำศาสนา	๘๑	๑๙.๒
ผู้บริหาร/ผู้นำองค์กร	๓๔	๘.๑
แพทย์	๒๔	๕.๗
กลุ่มคนในชุมชน/องค์กร	๒๒	๕.๒
หมอดู/โหร	๑๕	๓.๖
อื่นๆ เช่น ปรึกษาผ่านสื่อออนไลน์	๑๕	๓.๖

หมายเหตุ : กลุ่มตัวอย่างเลือกตอบได้หลายข้อ

จากตารางที่ ๕.๘ พบว่า บุคคลที่กลุ่มตัวอย่างไว้วางใจในการปรึกษาหารือแก้ไขปัญหาชีวิตหรือปรึกษาเพื่อเพิ่มความสุขของชีวิตมากที่สุดคือ พ่อ-แม่ คิดเป็นร้อยละ ๗๒.๐ รองลงมาได้แก่ เพื่อน คิดเป็นร้อยละ ๔๙.๙ คนรัก คิดเป็นร้อยละ ๔๔.๗ และญาติในครอบครัว คิดเป็นร้อยละ ๔๒.๕ ตามลำดับ ส่วนบุคคลที่กลุ่มตัวอย่างไว้วางใจในการปรึกษาหารือที่น้อยที่สุด คือ หมอดู/โหร โดยคิดเป็นร้อยละ ๓.๖ พอกับการปรึกษาทางออนไลน์

ตารางที่ ๕.๙ แสดงวิธีการสร้างความสุขในชีวิตของกลุ่มตัวอย่าง

วิธีการสร้างความสุขในชีวิตของกลุ่มตัวอย่าง	จำนวน	ร้อยละ
การทำหน้าที่ของตนเองให้ถูกต้องเป็นธรรม	๒๖๘	๖๓.๗
การอยู่ให้เป็นสุข สนุกกับสิ่งที่ทำ	๒๖๔	๖๒.๗
การเรียนรู้กับสิ่งใหม่ๆ	๒๓๔	๕๕.๖
การพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง	๒๐๗	๔๙.๒
การมองและเข้าใจสิ่งต่างๆตามความเป็นจริง	๒๐๕	๔๘.๗
การลงมือทำในสิ่งที่อยากจะทำ	๒๐๑	๔๗.๗
การลดการฟุ่มเฟือย/ใช้จ่ายเกินตัว	๑๙๔	๔๕.๘
การใช้เทคโนโลยีให้เหมาะสม	๑๗๘	๔๒.๓
การเดินทางพักผ่อน/ท่องเที่ยว/อ่านหนังสือ	๑๕๔	๓๖.๖
การอยู่กับครอบครัว	๑๔๕	๓๔.๔
การตั้งมั่นทำสมาธิให้จิตใจสงบ	๑๔๑	๓๓.๕
การหาเพื่อนช่วยคิด หารือช่วยทำ	๑๒๙	๓๐.๖
การออกไปปาร์ตี้/หาเรื่องสนุกๆทำ	๙๗	๒๓.๐
อื่นๆ เช่น การฟังพาสื่อและเทคโนโลยีต่างๆ	๒๑	๕.๐

หมายเหตุ : กลุ่มตัวอย่างเลือกตอบได้หลายข้อ

จากตารางที่ ๕.๙ พบว่า กลุ่มตัวอย่าง มีวิธีการสร้างความสุขในชีวิตที่หลากหลาย โดยวิธีการที่เลือกมากที่สุด คือ การทำหน้าที่ของตนเองให้ถูกต้องเป็นธรรม คิดเป็นร้อยละ ๖๓.๗ รองลงมาได้แก่ การอยู่ให้เป็นสุข สนุกกับสิ่งที่ทำ คิดเป็นร้อยละ ๖๒.๗ การเรียนรู้กับสิ่งใหม่ๆ คิดเป็นร้อยละ ๕๕.๖ การพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง คิดเป็นร้อยละ ๔๙.๒ การมองและเข้าใจสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง คิดเป็นร้อยละ ๔๘.๗ การลงมือทำในสิ่งที่อยากจะทำ คิดเป็นร้อยละ ๔๗.๗ การลดการฟุ่มเฟือย/ใช้จ่ายเกินตัว คิดเป็นร้อยละ ๔๕.๘ และใช้เทคโนโลยีให้เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ ๔๒.๓ ตามลำดับ โดยวิธีการสร้างความสุขในชีวิตที่กลุ่มตัวอย่างทำน้อยที่สุดคือ การออกไปปาร์ตี้/หาเรื่องสนุกๆ ทำ โดยคิดเป็นร้อยละ ๒๓.๐ เท่านั้น

๕.๒.๒.๒ ข้อมูลพื้นฐานของตัวแปรและตัวชี้วัดความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา
 ตัวแปรแฝงและตัวแปรที่สังเกตได้ที่ใช้ในการวิจัยมีดังนี้
 ตารางที่ ๕.๑๐ ค่าเฉลี่ยเลขคณิต (\bar{X}) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD.) ค่าความเบ้ (Skewness)
 ค่าความโด่ง (Kurtosis) ตัวบ่งชี้ของตัวแปรการมีส่วนร่วมของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

องค์ประกอบและตัวบ่งชี้	N	Mean	SD.	Sk.	Ku.
ตัวชี้วัดความสุขทางกายภาพ					
สุขทางกาย					
๑. การไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ	๔๒๑	๔.๔๒	๐.๘๓๐	-๑.๖๒๕	๒.๘๖๐
๒. การมีสุขภาพแข็งแรง สมบูรณ์	๔๒๑	๔.๓๔	๐.๘๐๓	-๑.๑๘๗	๑.๔๒๐
๓. การดูแลสุขภาพร่างกาย	๔๒๑	๓.๙๕	๐.๘๒๙	-๑.๓๕๓	-๑.๔๒๗
๔. การบริโภคอาหารแบบพอดี	๔๒๑	๓.๙๔	๐.๘๐๖	-๑.๔๙๑	.๒๘๕
ความสัมพันธ์ต่อสิ่งแวดล้อมทางวัตถุ					
๑. การรู้เท่าทันการใช้เทคโนโลยี	๔๒๑	๓.๙๙	๐.๗๓๙	-๑.๔๘๗	.๕๖๖
๒. การรู้จักพิจารณาก่อนการบริโภคใช้สอย สิ่งของ ในชีวิตประจำวัน	๔๒๑	๔.๐๐	๐.๗๔๙	-๑.๕๘๖	.๗๓๔
สภาพแวดล้อมที่ดี					
๑. อาศัยอยู่ในสภาพแวดล้อม ดินฟ้าอากาศที่ดี และ เหมาะสม	๔๒๑	๔.๒๒	๐.๗๕๙	-๑.๗๘๐	.๖๘๒
๒. สมาชิกในสังคมเป็นคนดี	๔๒๑	๓.๘๒	๐.๘๕๑	-๑.๓๙๖	.๐.๔๘
๓. การมีปัจจัย ๔ (อาหาร เสื้อผ้า ที่อยู่อาศัย ยา รักษาโรคเพียงพอในการดำรงชีวิต)	๔๒๑	๔.๑๔	๐.๘๑๓	-๑.๗๗๒	.๕๘๒

องค์ประกอบและตัวบ่งชี้	N	Mean	SD.	Sk.	Ku.
การจัดการทรัพย์สินโดยชอบธรรม					
๑. การหาทรัพย์สินมาด้วยความขยันหมั่นเพียรไม่เบียดเบียนผู้อื่น	๔๒๑	๔.๓๕	๐.๗๗๑	-๑.๐๖๔	.๘๓๙
๒. การใช้จ่ายทรัพย์สินเพื่อตนเอง	๔๒๑	๔.๑๖	๐.๘๕๘	-.๙๐๘	.๕๙๓
๓. การใช้จ่ายทรัพย์สินเพื่อครอบครัว	๔๒๑	๔.๑๔	๐.๘๙๒	-.๙๐๑	.๓๙๖
๔. การไม่มีภาระหนี้สิน	๔๒๑	๓.๙๙	๑.๐๔๓	-.๘๘๔	.๑๖๓๐
ตัวชี้วัดความสุขทางสังคม					
ครอบครัวเป็นสุข					
๑. การเสียสละ มีน้ำใจ เกื้อกูลกัน	๔๒๑	๔.๒๗	๐.๘๐๑	-.๘๙๖	.๑๖๙
๒. การมีธรรมะเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจใน	๔๒๑	๔.๒๗	๐.๗๗๔	-.๘๕๕	.๓๗๘
๓. การมีความอดทนและให้อภัยกัน	๔๒๑	๔.๓๔	๐.๗๗๓	-๑.๑๔๒	๑.๓๖๕
ความรักสามัคคีในสังคม					
๑. ความประพฤติดีงาม มีระเบียบวินัยในการอยู่ ร่วมกัน	๔๒๑	๔.๑๖	๐.๗๕๐	-.๗๔๕	๑.๐๕๖
๒. การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นที่ถูกต้อง มีประโยชน์ต่อสังคม	๔๒๑	๔.๐๘	๐.๗๘๓	-.๗๑๑	.๖๖๑
สุขในสงเคราะห์ต่อผู้อื่น					
๑. การแบ่งปันสิ่งของและให้ความช่วยเหลือ เกื้อกูลผู้อื่น	๔๒๑	๔.๓๓	๐.๗๒๔	-.๘๑๐	.๑๓๓
๒. การพูดจาปลอบโยน ให้กำลังใจผู้อื่น	๔๒๑	๔.๒๔	๐.๗๒๔	-.๖๒๑	-.๐๙๐
๓. การเป็นคนดี ทำประโยชน์ต่อสังคม	๔๒๑	๔.๓๐	๐.๗๔๗	-.๘๙๔	.๖๕๐
๔. การพูดจาให้เกียรติกันต่อผู้อื่น	๔๒๑	๔.๑๔	๐.๗๓๒	-.๕๔๕	.๒๔๐
๕. ความเป็นธรรม เสมอภาค ไม่เอาเปรียบผู้อื่น	๔๒๑	๓.๘๗	๐.๘๖๐	-.๔๕๖	.๐๕๑
ความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน					
๑. การไม่เบียดเบียนชีวิตผู้อื่น	๔๒๑	๔.๓๙	๐.๖๗๗	-.๘๖๐	.๓๓๖
๒. การไม่เบียดเบียนทรัพย์สินของผู้อื่น	๔๒๑	๔.๔๑	๐.๗๐๗	-๑.๑๐๔	๑.๒๗๔
๓. การอยู่ในสังคมที่ไม่หวาดระแวงต่อกัน	๔๒๑	๔.๒๒	๐.๗๘๖	-.๘๑๖	.๕๕๔

องค์ประกอบและตัวบ่งชี้	N	Mean	SD.	Sk.	Ku.
ตัวชี้วัดความสุขทางจิตใจ					
สุขภาพจิตเข้มแข็ง					
๑. การมีอารมณ์แจ่มใส จิตใจเบิกบาน	๔๒๑	๔.๑๖	๐.๗๔๐	-.๕๙๐	.๐๒๔
๒. การมองโลกในแง่ดี	๔๒๑	๔.๑๘	๐.๗๘๖	-.๗๓๙	.๔๓๐
๓. การมีจิตใจปลอดโปร่ง ผ่อนคลาย ไม่เครียด หมอง	๔๒๑	๔.๑๐	๐.๗๕๒	-.๕๗๐	.๒๖๕
๔. การควบคุมตนเองในการกระทำสิ่งไม่ดีงาม	๔๒๑	๔.๑๒	๐.๘๑๗	-.๖๑๗	-.๑๒๗
๕. การมีความเชื่อมั่นว่าตนเป็นที่พึ่งแห่งตนได้	๔๒๑	๔.๓๓	๐.๗๔๕	-.๘๖๒	.๑๓๓
สมรรถภาพจิตดี					
๑. ความขยันหมั่นเพียรในการทำงาน	๔๒๑	๔.๒๒	๐.๗๓๒	-.๗๔๑	.๕๙๗
๒. ความอดทนในการดำเนินชีวิต	๔๒๑	๔.๓๑	๐.๗๑๓	-.๗๒๒	-.๐๐๑
๓. การมีสมาธิแน่วแน่ในการทำงาน	๔๒๑	๔.๑๙	๐.๗๕๙	-.๕๕๘	-.๓๖๓
๔. การมีสติที่ดีในการดำเนินชีวิต	๔๒๑	๔.๒๑	๐.๗๓๑	-.๔๙๘	-.๔๙๐
คุณภาพจิตดี					
๑. ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่และโอบอ้อมอารีต่อผู้อื่น	๔๒๑	๔.๓๐	๐.๗๒๗	-.๘๒๐๐	.๓๖๐
๒. ความกรุณาอยากช่วยเหลือให้ผู้อื่นพ้นทุกข์	๔๒๑	๔.๒๙	๐.๗๔๙	-.๘๖๑	.๕๗๑
๓. การระลึกถึงและตอบแทนบุญคุณผู้อื่น	๔๒๑	๔.๕๒	๐.๖๕๖	-๑.๒๐๙	.๙๐๕
๔. การยกย่องและชื่นชมคุณค่าแห่งการกระทำ ทำความดีของผู้อื่น	๔๒๑	๔.๔๐	๐.๖๕๗	-.๘๕๕	.๕๑๗
๕. การใช้วาจาแนะนำให้ผู้อื่นทำความดี	๔๒๑	๔.๒๙	๐.๗๒๔	-.๖๘๖	-.๑๓๙
ความภาคภูมิใจและความเชื่อมั่นในศักยภาพ ของตนเอง					
๑. การมีคุณค่าต่อสังคม	๔๒๑	๔.๒๕	๐.๖๖๘	-.๔๘๔	-.๑๓๕
๒. ความเชื่อมั่นในการแก้ปัญหา	๔๒๑	๔.๑๔	๐.๗๕๐	-.๔๘๒	-.๓๖๑
๓. ความพอใจในสถานะทางสังคม เช่น เกียรติยศ ฐานะตำแหน่ง หน้าที่การงาน บริวารที่ตนเองได้ มาอย่างชอบธรรม	๔๒๑	๔.๒๒	๐.๘๐๐	-.๙๕๖	๑.๑๙๑

องค์ประกอบและตัวบ่งชี้	N	Mean	SD.	Sk.	Ku.
ตัวชี้วัดความสุขทางปัญญา					
คุณค่าในพัฒนาคุณภาพชีวิต					
๑. การแสวงหาความรู้สิ่งใหม่ๆ	๔๒๑	๔.๒๖	๐.๗๒๓	-.๕๙๘	-.๓๔๘
๒. การเร่งชวนช่วยทำความดี	๔๒๑	๔.๒๐	๐.๗๐๕	-.๕๖๒	-.๓๑๐
๓. การใช้ชีวิตแบบไม่ประมาท	๔๒๑	๔.๒๘	๐.๖๙๕	-.๖๕๕	.๐๙๐
การเสียสละเพื่อความสุขส่วนรวม					
๑. การเสียสละผลประโยชน์ส่วนตน เพื่อส่วนรวม	๔๒๑	๔.๒๖	๐.๖๘๐	-.๕๕๒	-.๐๒๐
๒. การบำเพ็ญประโยชน์เพื่อส่วนรวม	๔๒๑	๔.๓๑	๐.๗๐๓	-.๖๗๔	-.๑๐๙๐
๓. การช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นทุกข์	๔๒๑	๔.๓๘	๐.๖๗๔	-.๗๖๕	.๐๕๓
การรู้เท่าทันในการใช้ชีวิต					
๑. การรู้เท่าทันและเห็นโทษในการเสพความสุขเกินความพอดี	๔๒๑	๔.๒๓	๐.๗๐๐	-.๕๖๘	-.๔๐๔
๒. การยอมรับความเปลี่ยนแปลงของชีวิตและการรับรู้สิ่งต่างๆตามความเป็นจริง	๔๒๑	๔.๒๕	๐.๖๘๗	-.๔๐๘	-.๖๗๖
๓. การรักษาใจให้หนึ่งสงบและปล่อยวาง	๔๒๑	๔.๑๓	๐.๗๓๓	-.๔๒๗	-.๓๖๐
การรู้จักใช้ชีวิตแบบพอเพียง					
๑. การรู้จักพิจารณา รู้จักคิดอย่างมีเหตุผลในการดำเนินชีวิตแบบพอเพียง	๔๒๑	๔.๑๖	๐.๗๕๙	-.๕๓๓	-.๒๙๙
๒. การไม่ยึดติดกับวัตถุ ไม่ตกเป็นทาสของวัตถุ	๔๒๑	๔.๑๒	๐.๗๖๘	-.๕๐๐	-.๓๓๙
๓. ความพอประมาณในการบริโภคปัจจัย ๔	๔๒๑	๔.๒๑	๐.๗๒๕	-.๕๒๕	-.๓๑๑
การมีหลักธรรมะในการดำเนินชีวิต					
๑. การมีคุณธรรมเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวในการดำเนินชีวิต	๔๒๑	๔.๒๔	๐.๗๒๑	-.๖๒๑	-.๐๖๐
๒. การประพฤติตนในกรอบศีล ๕	๔๒๑	๔.๑๗	๐.๗๗๘	-.๖๗๘	.๑๔๘
๓. การมีกอบรมสมาธิ	๔๒๑	๔.๐๐	๐.๘๕๘	-.๕๕๐	-.๒๔๔
๔. การไม่กระทำบาปทั้งทางกายและทางใจ	๔๒๑	๔.๑๕	๐.๗๖๗	-.๕๕๗	-.๒๖๘

องค์ประกอบและตัวบ่งชี้	N	Mean	SD.	Sk.	Ku.
ความสุขสงบในทางธรรม					
๑. การศรัทธาเลื่อมใสในคำสอนของพระพุทธเจ้า	๔๒๑	๔.๓๑	๐.๗๖๕	-.๘๔๕	.๑๙๙
๒. ความซาบซึ้งในการกระทำความดี	๔๒๑	๔.๔๕	๐.๖๔๔	-.๘๔๙	.๑๕๘
๓. การไม่ยึดถือยึดติดกับสิ่งที่ชอบหรือสิ่งที่ชัง	๔๒๑	๔.๑๒	๐.๗๔๗	-.๔๗๒	-.๐๗๓
๔. การมีความสุขในการใช้ชีวิตอย่างสงบ	๔๒๑	๔.๒๕	๐.๗๔๕	-.๕๘๓	-.๕๒๓
๕. การไม่หวั่นไหวต่อสิ่งต่างๆ ที่เข้ามากระทบ	๔๒๑	๓.๘๙	๐.๙๒๓	-.๕๘๐	.๐๕๑
๖. การมีจิตใจอิสระ สงบเย็นไม่พึ่งพาวัตถุภายนอก	๔๒๑	๔.๐๑	๐.๘๘๔	-.๕๓๙	-.๔๑๖

จากตารางที่ ๕.๙ พบว่า ตัวแปรที่สังเกตอันเป็นตัวบ่งชี้ของกลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง ๓.๘๒ ถึง ๔.๕๒ มีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานอยู่ระหว่าง ๐.๖๔๔ ถึง ๑.๐๔๓ มีค่าความเบ้ระหว่าง -๑.๖๒๕ ถึง -๐.๓๕๓ มีค่าความโด่งระหว่าง -๐.๖๗๖ ถึง ๒.๘๖๐ โดยจำแนกเป็นตัวแปรสังเกตตามตัวแปรแฝงที่กำหนดไว้ต่างๆ ดังนี้

๑) ตัวแปรสังเกตได้ของตัวแปรแฝง **สุขทางกาย** มีค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง ๓.๙๔ ถึง ๔.๔๒ โดยมีตัวแปรสังเกตที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือ การไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ และตัวแปรสังเกตที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดคือ การบริโภคอาหารแบบพอดี โดยมีค่าความเบ้ระหว่าง -๑.๖๒๕ ถึง -๐.๓๕๓ และมีค่าความโด่งระหว่าง -๐.๔๒๗ ถึง ๒.๘๖๐

๒) ตัวแปรสังเกตได้ของตัวแปรแฝง **ความสัมพันธ์ต่อสิ่งแวดล้อมทางวัตถุ**มีค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง ๓.๙๙ ถึง ๔.๐๐ โดยมีตัวแปรสังเกตที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือ การรู้จักพิจารณาก่อนการบริโภคใช้สอยสิ่งของในชีวิตประจำวันและตัวแปรสังเกตที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดคือ การรู้เท่าทันการใช้เทคโนโลยี โดยมีค่าความเบ้ระหว่าง -๐.๔๘๗ ถึง -๐.๕๘๖ และมีค่าความโด่งระหว่าง ๐.๕๖๖ ถึง ๐.๗๓๔

๓) ตัวแปรสังเกตได้ของตัวแปรแฝง **สิ่งแวดล้อมที่ดี**มีค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง ๓.๘๒ ถึง ๔.๒๒ โดยมีตัวแปรสังเกตที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือ การอาศัยอยู่ในสภาพแวดล้อม ดินฟ้า อากาศที่ดีและเหมาะสม และตัวแปรสังเกตที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดคือ สมาชิกในสังคมเป็นคนดี โดยมีค่าความเบ้ระหว่าง -๐.๗๘๐ ถึง -๐.๓๙๖ และมีค่าความโด่งระหว่าง ๐.๐๔๘ ถึง ๐.๖๘๒

๔) ตัวแปรสังเกตได้ของตัวแปรแฝง **การจัดการทรัพย์สินโดยชอบธรรม** มีค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง ๓.๙๙ ถึง ๔. โดยมีตัวแปรสังเกตที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือ การหาทรัพย์สินมาด้วยความขยันหมั่นเพียร ไม่เบียดเบียนผู้อื่น และตัวแปรสังเกตที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดคือ การไม่มีภาระหนี้สิน โดยมีค่า ความเบ้ระหว่าง -๐.๙๐๘ ถึง -๐.๘๘๔ และมีค่าความโด่งระหว่าง ๐.๑๖๓ ถึง ๐.๘๓๙

๕) ตัวแปรสังเกตได้ของตัวแปรแฝง **ครอบครัวเป็นสุข** มีค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง ๔.๒๗ ถึง ๔.๓๔ โดยมีตัวแปรสังเกตที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือ การมีความอดทนและให้อภัยกัน และตัวแปรสังเกตที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดคือ การเสียสละ มีน้ำใจ เกื้อกูลกัน และการมีธรรมะเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจในครอบครัว โดยมีค่าความเบ้ระหว่าง -๑.๑๔๒ ถึง -๐.๘๕๕ และมีค่าความโด่งระหว่าง ๐.๑๖๙ ถึง ๑.๓๖๕

๖) ตัวแปรสังเกตได้ของตัวแปรแฝง **ความรักสามัคคีในสังคม** มีค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง ๔.๐๘ ถึง ๔.๑๖ โดยมีตัวแปรสังเกตที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือ ความประพฤติดีงาม มีระเบียบวินัยในการอยู่ร่วมกัน และตัวแปรสังเกตที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดคือ การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นที่ถูกต้องมีประโยชน์ต่อสังคม โดยมีค่าความแปรหว่ง -๐.๗๔๕ ถึง -๐.๗๑๑ และมีค่าความโค้งระหว่าง ๐.๖๖๑ ถึง ๑.๐๕๖

๗) ตัวแปรสังเกตได้ของตัวแปรแฝง **สุขในสงเคราะห์ผู้อื่น** มีค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง ๓.๘๗ ถึง ๔.๓๓ โดยมีตัวแปรสังเกตที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือ การแบ่งปันสิ่งของและให้ความช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น และตัวแปรสังเกตที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดคือ ความเป็นธรรม เสมอภาค ไม่เอาเปรียบผู้อื่น โดยมีค่าความแปรหว่ง -๐.๘๙๔ ถึง -๐.๔๕๖ และมีค่าความโค้งระหว่าง -๐.๐๙๐ ถึง ๐.๖๕๐

๘) ตัวแปรสังเกตได้ของตัวแปรแฝง **ความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน** มีค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง ๔.๒๒ ถึง ๔.๔๑ โดยมีตัวแปรสังเกตที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือ การไม่เบียดเบียนชีวิตผู้อื่น และตัวแปรสังเกตที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดคือ การอยู่ในสังคมที่ไม่หวาดระแวงต่อกัน โดยมีค่าความแปรหว่ง -๑.๑๐๔ ถึง -๐.๘๖๖ และมีค่าความโค้งระหว่าง ๐.๓๓๖ ถึง ๑.๒๗๔

๙) ตัวแปรสังเกตได้ของตัวแปรแฝง **สุขภาพจิตเข้มแข็ง** มีค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง ๔.๑๐ ถึง ๔.๓๓ โดยมีตัวแปรสังเกตที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือ การมีความเชื่อมั่นว่าตนเป็นที่พึ่งแห่งตนได้ และตัวแปรสังเกตที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดคือ การมีจิตใจปลอดโปร่ง ผ่อนคลาย ไม่เศร้าหมอง โดยมีค่าความแปรหว่ง -๐.๘๖๒ ถึง -๐.๕๗๐ และมีค่าความโค้งระหว่าง -๐.๑๒๗ ถึง ๐.๔๓๐

๑๐) ตัวแปรสังเกตได้ของตัวแปรแฝง **สมรรถภาพจิตดี** มีค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง ๔.๑๖ ถึง ๔.๓๑ โดยมีตัวแปรสังเกตที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือ ความอดทนในการดำเนินชีวิต และตัวแปรสังเกตที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดคือ การมีสมาธิแน่วแน่ในการทำงาน โดยมีค่าความแปรหว่ง -๐.๗๔๑ ถึง -๐.๔๙๘ และมีค่าความโค้งระหว่าง -๐.๔๙๐ ถึง ๐.๕๙๗

๑๑) ตัวแปรสังเกตได้ของตัวแปรแฝง **คุณภาพจิตดี** มีค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง ๔.๒๙ ถึง ๔.๕๒ โดยมีตัวแปรสังเกตที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือ การระลึกถึงและตอบแทนบุญคุณผู้อื่น และตัวแปรสังเกตที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดคือ ความกรุณาอยากช่วยเหลือให้ผู้อื่นพ้นทุกข์และการใช้วาจาแนะนำให้ผู้อื่นกระทำความดี โดยมีค่าความแปรหว่ง -๑.๒๐๙ ถึง -๐.๖๘๖ และมีค่าความโค้งระหว่าง -๐.๑๓๙ ถึง ๐.๙๐๕

๑๒) ตัวแปรสังเกตได้ของตัวแปรแฝง **ความภาคภูมิใจและความเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเอง** มีค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง ๔.๑๔ ถึง ๔.๒๕ โดยมีตัวแปรสังเกตที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือ การมีคุณค่าต่อสังคม และตัวแปรสังเกตที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดคือ ความเชื่อมั่นในการแก้ไขปัญหา โดยมีค่าความแปรหว่ง -๐.๙๕๖ ถึง -๐.๔๘๒ และมีค่าความโค้งระหว่าง -๑.๑๙๑ ถึง -๐.๑๓๕

๑๓) ตัวแปรสังเกตได้ของตัวแปรแฝง **คุณค่าในการพัฒนาคุณภาพชีวิต** มีค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง ๔.๒๐ ถึง ๔.๒๘ โดยมีตัวแปรสังเกตที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือ การใช้ชีวิตแบบไม่ประมาท และตัวแปรสังเกตที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดคือ การเร่งชวนชวนทำความดี โดยมีค่าความแปรหว่ง -๐.๖๕๕ ถึง -๐.๔๖๒ และมีค่าความโค้งระหว่าง -๐.๓๔๘ ถึง ๐.๐๙๐

๑๔) ตัวแปรสังเกตได้ของตัวแปรแฝง **การเสียสละเพื่อความสุขส่วนรวม** มีค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง ๔.๒๖ ถึง ๔.๓๘ โดยมีตัวแปรสังเกตที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือ การช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นทุกข์ และตัวแปรสังเกตที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดคือ การเสียสละผลประโยชน์ส่วนตนเพื่อส่วนรวม โดยมีค่าความแปรหว่ง -๐.๗๖๕ ถึง -๐.๕๕๒ และมีค่าความโค้งระหว่าง -๐.๑๐๙ ถึง ๐.๐๕๓

๑๕) ตัวแปรสังเกตได้ของตัวแปรแฝง **การรู้เท่าทันในการใช้ชีวิต** มีค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง ๔.๑๓ ถึง ๔.๒๕ โดยมีตัวแปรสังเกตที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือ การยอมรับความเปลี่ยนแปลงของชีวิตและการรับรู้สิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง และตัวแปรสังเกตที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดคือ การรักษาใจให้สงบและปล่อยวาง โดยมีค่าความเบ้ระหว่าง -๐.๔๖๘ ถึง -๐.๔๐๘ และมีค่าความโด่งระหว่าง -๐.๖๗๖ ถึง -๐.๓๖๐

๑๖) ตัวแปรสังเกตได้ของตัวแปรแฝง **การรู้จักใช้ชีวิตแบบพอเพียง** มีค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง ๔.๒๑ ถึง ๔.๑๒ โดยมีตัวแปรสังเกตที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือ ความพอประมาณในการบริโภคปัจจัย ๔ และตัวแปรสังเกตที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดคือ การไม่ยึดติดกับวัตถุ ไม่ตกเป็นทาสของวัตถุ โดยมีค่าความเบ้ระหว่าง -๐.๖๒๑ ถึง -๐.๕๐๐ และมีค่าความโด่งระหว่าง -๐.๓๓๙ ถึง -๐.๒๙๙

๑๗) ตัวแปรสังเกตได้ของตัวแปรแฝง **การมีหลักธรรมะในการดำเนินชีวิต** มีค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง ๔.๒๔ ถึง ๔.๐๐ โดยมีตัวแปรสังเกตที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือ การมีคุณธรรมเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวในการดำเนินชีวิต และตัวแปรสังเกตที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดคือ การฝึกรบมสมาธิ โดยมีค่าความเบ้ระหว่าง -๐.๖๗๘ ถึง -๐.๕๕๐ และมีค่าความโด่งระหว่าง -๐.๒๖๘ ถึง ๐.๑๔๘

๑๘) ตัวแปรสังเกตได้ของตัวแปรแฝง **ความสุขสงบในทางธรรม** มีค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง ๓.๘๙ ถึง ๔.๔๕ โดยมีตัวแปรสังเกตที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือ ความซาบซึ้งในการกระทำความดี และตัวแปรสังเกตที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดคือ การไม่หวั่นไหวต่อสิ่งต่างๆ ที่มากระทบ โดยมีค่าความเบ้ระหว่าง -๐.๘๔๙ ถึง -๐.๔๗๒ และมีค่าความโด่งระหว่าง -๐.๕๒๓ ถึง ๐.๑๙๙

ตารางที่ ๕.๑๑ เมทริกซ์สัมพันธ์ระหว่างตัวแปรสังเกตที่ใช้ในการวิจัย

ตัวแปร	๑	๒	๓	๔	๕	๖	๗	๘	๙	๑๐	๑๑	๑๒	๑๓	๑๔	๑๕	๑๖
สุขภาพกาย (A๑)	๑															
ความสัมพันธ์ต่อสิ่งแวดล้อมทางวัตถุ (A๒)	.๕๑๕**	๑														
สภาพแวดล้อมที่(A๓)	.๕๒๗**	.๕๑๘**	๑													
การจัดการทรัพยากรพลังงานโดยชอบธรรม (A๔)	.๕๘๑**	.๕๘๐**	.๕๒๗**	๑												
ครอบครัวเป็นสุข(B๑)	.๕๕๒**	.๕๔๔**	.๕๕๐**	.๕๔๐**	๑											
ความร่ำรวยที่ดีในสังคม (B๒)	.๕๔๕**	.๕๐๘**	.๕๐๕**	.๕๗๑**	.๕๒๒**	๑										
สุขในสงเคราะห์ต่อผู้อื่น (B๓)	.๕๗๖**	.๕๘๑**	.๕๒๖**	.๕๑๑**	.๕๓๘**	.๖๙๒**	๑									
ความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน (B๔)	.๕๖๗**	.๕๑๔**	.๕๑๑**	.๕๕๗**	.๕๔๙**	.๕๗๒**	.๖๘๒**	๑								
สุขภาพจิตเข้มแข็ง (C๑)	.๕๘๕**	.๕๕๕**	.๕๙๒**	.๕๑๐**	.๕๗๑**	.๕๕๑**	.๗๐๗**	.๖๐**	๑							
สมรรถภาพจิตดี (C๒)	.๕๔๙**	.๕๒๒**	.๕๔๗**	.๕๒๗**	.๕๕๐**	.๕๙๗**	.๖๖๓**	.๖๑๙**	.๗๕๘**	๑						
คุณภาพชีวิตดี (C๓)	.๕๕๙**	.๓๘๔**	.๕๕๗**	.๕๑๐**	.๕๒๐**	.๕๙๔**	.๖๑๓**	.๖๑๐**	.๖๒๓**	.๗๓๑**	๑					
ความภาคภูมิใจและความเชื่อมั่นใน (C๔)	.๕๕๘**	.๕๔๒**	.๕๗๑**	.๕๗๕**	.๕๗๕**	.๕๒๔**	.๖๓๒**	.๕๔๖**	.๖๓๔**	.๖๕๘**	.๖๗๗**	๑				
คุณค่าในพัฒนาคุณภาพชีวิต (D๑)	.๕๖๗**	.๕๓๘**	.๕๖๗**	.๕๑๘**	.๕๑๙**	.๕๙๗**	.๖๑๘**	.๕๒๒**	.๖๒๘**	.๖๕๘**	.๖๙๒**	.๖๕๒**	๑			
การเสียสละเพื่อความสุขส่วนรวม (D๒)	.๕๖๐**	.๕๒๕**	.๕๑๕**	.๕๔๑**	.๕๙๔**	.๕๑๓**	.๖๖๔**	.๕๗๕**	.๖๒๕**	.๖๒๕**	.๗๕๓**	.๖๕๕**	.๗๐๖**	๑		
การรู้เท่าทันในการใช้ชีวิต (D๓)	.๕๐๑**	.๓๙๙**	.๕๗๑**	.๕๘๒**	.๕๖๕**	.๕๑๒**	.๕๕๕**	.๕๒๕**	.๖๐๕**	.๕๗๕**	.๖๐๕**	.๖๐๙**	.๖๗๓**	.๗๐๗**	๑	
การรู้จักใช้ชีวิตแบบพอเพียง (D๔)	.๕๖๑**	.๕๖๑**	.๕๙๑**	.๕๔๖**	.๕๗๕**	.๕๘๐**	.๕๙๗**	.๕๐๙**	.๕๕๑**	.๖๑๒**	.๖๑๕**	.๖๐๒**	.๖๓๗**	.๖๘๙**	.๗๒๙**	๑

** ระดับนัยสำคัญที่ระดับ .๐๑

ตารางที่ ๕.๑ เมทริกซ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรสังเกตที่ใช้ในการวิจัย (ต่อ)

ตัวแปร	๑	๒	๓	๔	๕	๖	๗	๘	๙	๑๐	๑๑	๑๒	๑๓	๑๔	๑๕	๑๖
การมีลักษณะในการดำเนินชีวิต (D๕)	.๔๙๗**	.๔๒๐**	.๔๔๓**	.๕๑๖**	.๔๕๖**	.๔๙๘**	.๖๑๓**	.๕๑๔**	.๕๘๑**	.๕๗๐**	.๖๑๕**	.๕๙๖**	.๖๕๗**	.๖๓๙**	.๖๕๓**	.๗๖๙**
ความสุขสงบในทางธรรม (D๖)	.๔๗๑**	.๔๓๙**	.๔๓๑**	.๕๐๗**	.๔๘๔**	.๕๓๗**	.๖๔๒**	.๕๓๐**	.๖๒๕**	.๖๑๘**	.๖๖๖**	.๖๐๘**	.๖๒๓**	.๖๒๑**	.๖๑๙**	.๖๕๕**
\bar{X}	๔.๑๕	๔.๐๐	๔.๐๖	๔.๑๖	๔.๓๐	๔.๑๒	๔.๑๗	๔.๓๔	๔.๑๘	๔.๒๓	๔.๓๖	๔.๒๑	๔.๒๕	๔.๓๑	๔.๒๐	๔.๑๖
SD.	๐.๖๕๖	๐.๖๕๒	๐.๖๓๗	๐.๖๙๖	๐.๖๕๕	๐.๖๖๒	๐.๕๕๕	๐.๕๘๒	๐.๖๑๔	๐.๖๑๑	๐.๕๕๔	๐.๖๐๕	๐.๖๐๙	๐.๕๘๐	๐.๕๙๙	๐.๖๕๕

** ระดับนัยสำคัญที่ระดับ :๐.๑

จากตารางที่ ๕.๑๑ แสดงเมทริกซ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรสังเกตได้ที่ใช้ในการวิจัยพบว่า มีสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรจำนวน ๑๗๑ คู่ โดยมีขนาดความสัมพันธ์ระหว่าง ๐.๓๘๔ ถึง ๐.๗๖๙ โดยมีทิศทางความสัมพันธ์ที่เป็นบวกทั้ง ๑๗๑ คู่ ซึ่งสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ทั้งหมดมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๑ โดยตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กันสูงสุด ๓ ลำดับแรก ได้แก่ การรู้จักใช้ชีวิตแบบพอเพียง (D๔) กับการมีหลักธรรมในการดำเนินชีวิต (D๕) ($r = ๐.๗๖๙$) สุขภาพจิตเข้มแข็ง (C๑) กับ สมรรถภาพจิตดี (C๒) ($r = ๐.๗๔๘$) คุณภาพจิตดี (C๓) กับการเสียสละเพื่อความสุขส่วนรวม (D๒) ($r = ๐.๗๔๓$) และตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กันน้อยสุด ๓ ลำดับแรก ได้แก่ ความสัมพันธ์ต่อสิ่งแวดล้อมทางวัตถุ (A๒) กับคุณภาพจิตดี (C๓) ($r = ๐.๓๘๔$) ความสัมพันธ์ต่อสิ่งแวดล้อมทางวัตถุ (A๒) กับคุณภาพจิตดี (C๓) ($r = ๐.๓๘๔$) ความสัมพันธ์ต่อสิ่งแวดล้อมทางวัตถุ (A๒) กับการรู้เท่าทันในการใช้ชีวิต (D๓) ($r = ๐.๔๐๑$) ตามลำดับ จากคะแนนความสัมพันธ์แสดงให้เห็นถึงการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน ซึ่งจะแสดงรายละเอียดในลำดับต่อไป

๕.๓ การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของตัวแปรความสุขเชิงพุทธ

ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างในการวัดความสุขเชิงพุทธ ด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่ ๒ (Second-order Confirmatory Factor Analysis : CFA) ด้วยโปรแกรมการวิเคราะห์โมเดลลิสเรล (Linear Structural Relationship Model: LISREL) สำหรับงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลตามกรอบแนวคิดและโมเดลสมมุติฐานการวิจัยเป็นลำดับแรก และเมื่อทำการทดสอบแล้วพบว่า แบบจำลองโครงสร้างที่ผู้วิจัยกำหนดไว้ไม่กลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ผู้วิจัยจะทำการปรับแบบจำลองโดยอาศัยพื้นฐานของแนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องมาเป็นข้อมูลพิจารณาประกอบการปรับแบบจำลองการวัดตัวแปรความสุขตามหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา โดยมีรายละเอียดต่างๆ ดังนี้

ตารางที่ ๕.๑๒ แสดงการประเมินความสอดคล้องของโมเดล
การวัดของโครงสร้างการวัดความสุขเชิงพุทธ

Latent Construct	Observed Variables	Latent Construct		Observed Variables		
		Construct Reliability	Variance Extracted	Standardized Loading	Measurement Error ^b	Reliability (Cronbach)
PHY		๐.๘๐	๐.๕๐			๐.๗๙๖ ^a
	A๑			๐.๖๙	๐.๕๓	
	A๒			๐.๖๙	๐.๕๓	
	A๓			๐.๗๐	๐.๕๐	
	A๔			๐.๗๕	๐.๔๔	
SOCIAL		๐.๘๕	๐.๕๘			๐.๘๓๖
	B๑			๐.๖๕	๐.๕๗	
	B๒			๐.๗๔	๐.๔๕	
	B๓			๐.๘๙	๐.๒๑	
	B๔			๐.๗๕	๐.๔๓	
MIND		๐.๙๐	๐.๖๙			๐.๘๙๖
	C๑			๐.๘๓	๐.๓๑	
	C๒			๐.๘๔	๐.๒๙	
	C๓			๐.๘๕	๐.๒๙	
	C๔			๐.๘๑	๐.๓๕	
INTEL		๐.๙๕	๐.๖๘			๐.๙๒๕
	D๑			๐.๘๑	๐.๓๔	
	D๒			๐.๘๓	๐.๓๑	
	D๓			๐.๘๒	๐.๓๓	
	D๔			๐.๘๕	๐.๒๘	
	D๕			๐.๘๓	๐.๓๑	
	D๖			๐.๘๐	๐.๓๖	

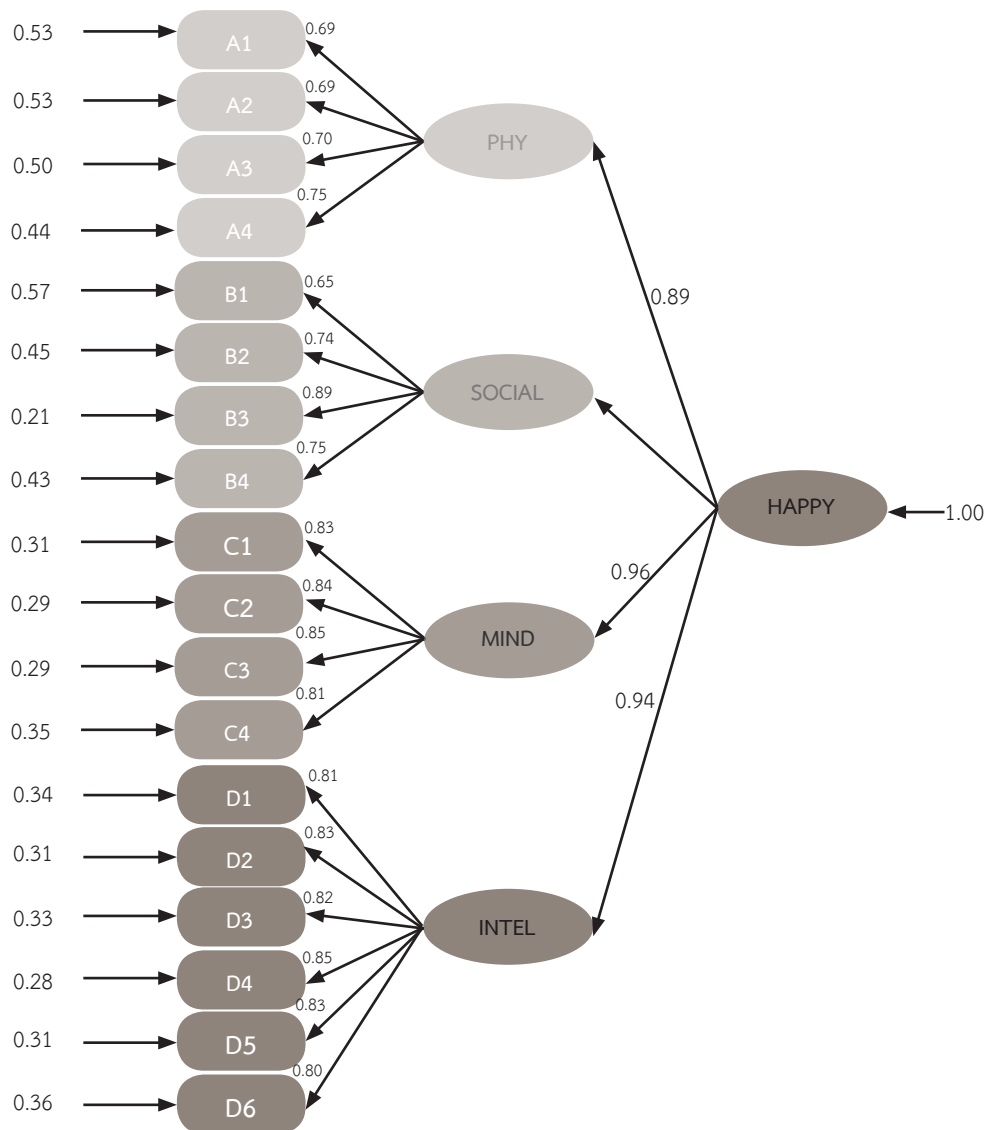
จากตารางที่ ๕.๑๒ แสดงการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่ ๒ (Second order - Confirmatory Factor Analysis: CFA) ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง (Construct Validity) ของตัวแปรความสุขเชิงพุทธ ผลการทดสอบพบว่า องค์ประกอบของการวัดความสุขเชิงพุทธมีด้วยกัน ๔ องค์ประกอบได้แก่ สุขทางกายภาพ (PHY) สุขทางสังคม (SOCIAL) สุขทางจิตใจ (MIND) และสุขทางปัญญา (INTEL) โดยผู้วิจัยได้ทำการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างในแต่ละองค์ประกอบ ด้วยการวิเคราะห์ค่าความเชื่อมั่นของตัวแปรแฝง (Construct Reliability) พบว่ามีค่าความเชื่อมั่นอยู่ระหว่าง ๐.๘๐ ถึง ๐.๙๕ และมีค่าความแปรปรวนที่สกัดได้ (Average Variance Extract) อยู่ระหว่าง ๐.๕๐ ถึง ๐.๖๙ ในส่วนของคุณภาพเครื่องมือวัดทั้งหมดพบว่า มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ครอนบาร์คแอลฟา (Cronbach Alpha : α) เท่ากับ ๐.๙๗๔ และมีค่าสัมประสิทธิ์ สหสัมพันธ์ของเครื่องมือแต่ละชุดอยู่ระหว่าง ๐.๗๙๖ ถึง ๐.๙๒๕

ตารางที่ ๕.๑๓ แสดงค่าดัชนีความกลมกลืนของแบบจำลองโครงสร้าง
การวัดโครงสร้างความสุขเชิงพุทธ

ดัชนีที่ใช้ในการพิจารณา	เกณฑ์การพิจารณา	ค่าสถิติ	แปลผล
ดัชนีที่ใช้ในการพิจารณา			
ดัชนีความกลมกลืนแบบสมบูรณ์ (Absolute Fit Index)			
๑. Chi-Square (χ^2)	ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ	$\chi^2 = ๔๑๖.๐๙$; df = ๑๓๑; P < .๐๑	ไม่กลมกลืน
๒. RMSEA	< .๐๘	๐.๐๗๒	มีความกลมกลืน
๓. GFI	> .๙๐	๐.๙๐	มีความกลมกลืน
ดัชนีความกลมกลืนเชิงเปรียบเทียบ (Comparative Fit Indexes)			
๑. CFI	> .๙๐	๐.๙๙	มีความกลมกลืน
๒. NNFI	> .๙๐	๐.๙๘	มีความกลมกลืน
ดัชนีในกลุ่มเศษที่เหลือ (Comparative fit Index)			
๑. RMR	< .๐๕	๐.๐๑๕	มีความกลมกลืน
๒. SRMR	< .๐๕	๐.๐๓๗	มีความกลมกลืน
ดัชนีโมเดลเชิงประหยัด (Parsimony fit Indices)			
๑. PGFI	มีค่าใกล้ ๑	๐.๖๙	มีความกลมกลืน

จากตารางที่ ๕.๑๓ การวิเคราะห์ความสอดคล้องของแบบจำลองการวัดกับข้อมูลเชิงประจักษ์พบว่า แบบจำลองการวัดมีความกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ($\chi^2 = ๔๑๖.๐๙$; $df = ๑๓๑$; $<.๐๑$, $RMSEA = ๐.๐๗๒$, $GFI = ๐.๙๐$, $CFI = ๐.๙๙$, $NNFI = ๐.๙๘$) ในส่วนของค่าไค - สแควร์ (Chi-Square) พบว่า ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติเนื่องจากได้รับอิทธิพลความแปรปรวนจากขนาดของกลุ่มตัวอย่างที่มีขนาดใหญ่ ผู้วิจัยจึงพิจารณาดัชนีชี้วัดความกลมกลืนอื่นพบว่า มีแบบจำลองการวัดมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ในทุกดัชนี โดยมีค่าสัมประสิทธิ์น้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานในอันดับที่ ๒ อยู่ระหว่าง ๐.๘๙ ถึง ๐.๙๕ และมีค่าสัมประสิทธิ์น้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานของตัวแปรสังเกตอยู่ระหว่าง ๐.๖๕ ถึง ๐.๘๙ ดังแสดงในแผนภูมิต่อไปนี้

แผนภาพที่ ๕.๔ แสดงแบบจำลองการวัดความสุขเชิงพุทธ
ด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่ ๒



จากแผนภาพที่ ๕.๓ จากการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่ ๒ พบว่า ตัวแปรแฝงความสุขทางจิตใจ มีค่าสัมประสิทธิ์น้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานมากที่สุด λ MIND = ๐.๙๕ รองลงมาได้แก่ ตัวแปรแฝงความสุขทางปัญญา มีค่าสัมประสิทธิ์น้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน λ INTEL = ๐.๙๔ ความสุขทางสังคม มีค่าสัมประสิทธิ์น้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน λ SOCIAL = ๐.๙๒ และความสุขทางกาย มีค่าสัมประสิทธิ์น้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน λ PHY = ๐.๘๙ ตามลำดับ

ในลำดับต่อไปเป็นการวิเคราะห์ค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานของตัวแปรแฝงในแต่ละองค์ประกอบ โดยผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันในอันดับที่ ๑ พบว่าตัวแปรแฝงความสุขทางกาย (PHY) ประกอบไปด้วยตัวแปรสังเกตที่เป็นตัวบ่งชี้ ๔ ตัวซึ่งตัวแปรแฝงความสุขทางกาย มีความเชื่อมั่นของตัวแปรแฝงเท่ากับ ๐.๘๐ และมีค่าความแปรปรวนที่สกัดได้เท่ากับ ๐.๕๐ โดยมีค่าสัมประสิทธิ์น้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานของตัวแปรสังเกตได้ที่เป็นตัวบ่งชี้มีค่าตั้งแต่ ๐.๖๙ ถึง ๐.๗๕ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๑ ทุกค่า ตัวแปรสังเกตที่ค่าสัมประสิทธิ์น้ำหนักองค์ประกอบมากที่สุดคือ ตัวแปรการจัดการทรัพย์สินโดยชอบธรรม (λ A๔ = ๐.๗๕) และตัวแปรที่มีค่าสัมประสิทธิ์น้ำหนักองค์ประกอบน้อยที่สุดคือ ตัวแปรสุขภาพและความสัมพันธ์ต่อสิ่งแวดล้อมทางวัตถุ (λ A๑ และ λ A๒ = ๐.๖๙)

๑) ตัวแปรแฝงความสุขทางสังคม (SOCIAL) ประกอบไปด้วยตัวแปรสังเกตที่เป็นตัวบ่งชี้ ๔ ตัว ซึ่งตัวแปรความสุขทางสังคม มีความเชื่อมั่นของตัวแปรแฝงเท่ากับ ๐.๘๕ และมีค่าความแปรปรวนที่สกัดได้เท่ากับ ๐.๕๘ โดยมีค่าสัมประสิทธิ์น้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานของตัวแปรสังเกตได้ที่เป็นตัวบ่งชี้มีค่าตั้งแต่ ๐.๖๕ ถึง ๐.๘๙ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๑ ทุกค่าตัวแปรสังเกตที่ค่าสัมประสิทธิ์น้ำหนักองค์ประกอบมากที่สุดคือ ตัวแปรสุขในการสงเคราะห์ต่อผู้อื่น (λ B๓ = ๐.๘๙) และตัวแปรที่มีค่าสัมประสิทธิ์น้ำหนักองค์ประกอบน้อยที่สุดคือ ตัวแปรครอบครัวเป็นสุข (λ B๑ = ๐.๖๕)

๒) ตัวแปรแฝงความสุขทางจิตใจ (MIND) ประกอบไปด้วยตัวแปรสังเกตที่เป็นตัวบ่งชี้ ๔ ตัว ซึ่งตัวแปรความสุขทางจิตใจ มีความเชื่อมั่นของตัวแปรแฝงเท่ากับ ๐.๙๐ และมีค่าความแปรปรวนที่สกัดได้เท่ากับ ๐.๖๙ โดยมีค่าสัมประสิทธิ์น้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานของตัวแปรสังเกตได้ที่เป็นตัวบ่งชี้มีค่าตั้งแต่ ๐.๘๑ ถึง ๐.๘๕ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๑ ทุกค่า ตัวแปรสังเกตที่ค่าสัมประสิทธิ์น้ำหนักองค์ประกอบมากที่สุดคือ ตัวแปรคุณภาพจิตดี (λ C๓ = ๐.๖๕) และตัวแปรที่มีค่าสัมประสิทธิ์น้ำหนักองค์ประกอบน้อยที่สุดคือ ตัวแปรความภาคภูมิใจและความเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเอง (λ C๔ = ๐.๘๑)

๓) ตัวแปรแฝงความสุขทางปัญญา (INTEL) ประกอบไปด้วยตัวแปรสังเกตที่เป็นตัวบ่งชี้ ๖ ตัว ซึ่งตัวแปรความสุขทางปัญญา มีความเชื่อมั่นของตัวแปรแฝงเท่ากับ ๐.๙๕ และมีค่าความแปรปรวนที่สกัดได้เท่ากับ ๐.๖๘ โดยมีค่าสัมประสิทธิ์น้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานของตัวแปรสังเกตได้ที่เป็นตัวบ่งชี้มีค่าตั้งแต่ ๐.๘๐ ถึง ๐.๘๕ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๑ ทุกค่า ตัวแปรสังเกตที่ค่าสัมประสิทธิ์น้ำหนักองค์ประกอบมากที่สุดคือ ตัวแปรคุณภาพจิตดี (λ D๔ = ๐.๘๕) และตัวแปรที่มีค่าสัมประสิทธิ์น้ำหนักองค์ประกอบน้อยที่สุดคือ ตัวแปรความภาคภูมิใจและความเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเอง (λ D๖ = ๐.๘๐)

ตารางที่ ๕.๑๔ เมทริกซ์สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรแฝงใน
ลำดับที่ ๒ กับตัวแปรความสุขเชิงพุทธ

	PHY	SOCIAL	MIND	INTEL	HAPPY
PHY	๑.๐๐				
SOCIAL	๐.๘๒	๑.๐๐			
MIND	๐.๘๖	๐.๘๙	๑.๐๐		
INTEL	๐.๘๓	๐.๘๗	๐.๙๑	๑.๐๐	
HAPPY	๐.๘๙	๐.๙๒	๐.๙๖	๐.๙๔	๑.๐๐

ตารางที่ ๕.๑๔ จากผลการทดสอบความสัมพันธ์ของตัวแปรแฝงในลำดับที่ ๒ พบว่า ตัวแปรแฝงภายในทุกตัวมีความสัมพันธ์กับความสุขเชิงพุทธทุกคู่ อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .๐๑ โดยค่าสัมประสิทธิ์ของตัวแปรแฝงภายในที่มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์มากที่สุดได้แก่ ความสุขทางใจกับความสุขเชิงพุทธ ($r = ๐.๙๖$) รองลงมาได้แก่ ความสุขทางปัญญากับความสุขเชิงพุทธ ($r = ๐.๙๔$) และความสุขทางใจกับความสุขทางปัญญา ($r = ๐.๙๑$) ตามลำดับ โดยค่าของตัวแปรแฝงภายในที่มีความสัมพันธ์น้อยที่สุดคือ ความสุขทางกายกับความสุขทางสังคม ($r = ๐.๘๒$)

สรุป ผลการจากการศึกษาแนวคิด กระบวนการสร้างและการประยุกต์ใช้ตัวชี้วัดความสุขตามหลักพระพุทธศาสนาของชุมชนและองค์กรกรรณศึกษาทั้งในระดับนโยบายและองค์กรในพื้นที่ที่เป็นกรณีศึกษาของประเทศไทย จำนวน ๓ ชุมชนและองค์กร ได้แก่ ๑) กลุ่มธนาคารความดี วัดศรีเมืองมูล อำเภอบ้านจันทบุรี จังหวัดเชียงราย ๒) สถาบันวิมุตตยาลัยและศูนย์วิปัสสนานานาชาติ (ไร่เจริญตะวัน) โดย ว.วชิรเมธี ๓) สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (สศช.) พบว่ามีการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างความสุข ดังนี้

๑) กลุ่มธนาคารความดี วัดศรีเมืองมูล อำเภอบ้านจันทบุรี จังหวัดเชียงราย กลุ่มธนาคารความดี ของวัดศรีเมืองมูล ชุมชนต้นแบบธนาคารความดีแห่งการสร้างสังคมด้วยคุณธรรมและความสุข กลุ่มธนาคารความดีทำงานภายใต้กรอบแนวคิดที่ว่า “ทำความดีสร้างค่าความเป็นคน ยามขัดสนเราให้แลกละเป็นสิ่งของ” โดยจุดมุ่งหมายของการเสริมสร้างความดีและความสุข กลุ่มธนาคารความดี มีแนวความคิดที่มีความมุ่งหมายเพื่อนำธรรมะมาใช้ในวิถีชีวิตประจำวันเพื่อส่งเสริมให้คนเป็นคนดีมีคุณธรรม มีความสุข สามารถนำธรรมะที่เป็นนามธรรมที่ไม่สามารถจับต้องสัมผัสได้อย่างวัตถุทั่วไปให้สามารถจับต้องสัมผัสได้อย่างเป็นรูปธรรม โดยผ่านกระบวนการแห่งธนาคารความดี ซึ่งมีรูปแบบการทำงานคล้ายๆ กับธนาคารพาณิชย์ที่มีการฝาก การถอนเงินกับการฝาก-ถอนความดีที่เป็นรูปธรรม โดยสิ่งที่มีความแตกต่าง คือ การนำหลักธรรมในทางพระพุทธศาสนามาบูรณาการกับการบริหารจัดการในเชิงโครงการ โดยผ่านแนวคิดการสร้างความดี ๒ ประการ คือ ๑) ป้องกันสิ่งไม่ดีมุ่งเน้นการพัฒนาคนให้เป็นผู้มีคุณภาพ สามารถที่จะดำเนินชีวิตไปได้อย่างสงบสุข เกิดความเรียบร้อยดีงามในสังคมโดยส่วนรวม จึงทำให้ธนาคารความดีได้คิดค้นวิธีการเพื่อป้องกันสิ่งไม่ดี ไม่เหมาะสมให้น้อยลงหรือให้หายไปจากพฤติกรรมของคน ในสังคมโดย ส่วนรวม เช่น การดื่มสุรา สูบบุหรี่ ยาเสพติด การพนัน ซึ่งสุกก่อนห้าม เป็นต้น ๒) การขับเคลื่อนความดีและความสุข ซึ่งถือว่าเป็นขั้นตอนที่สำคัญอย่างยิ่ง โดยมีการขับเคลื่อนความดีที่มีอยู่ให้เกิดเป็นรูปธรรม เช่น การช่วยกันพัฒนาหมู่บ้าน การดูแลผู้สูงอายุ การเสริมสร้างจิตอาสา การช่วยเหลือคนจน การสมาทานรักษาศีล ๕ ศีล ๘ การอธิษฐานจิตในเชิงการปฏิบัติเพื่อความสุข เป็นต้น

๒) สถาบันวิมุตตยาลัยและศูนย์วิปัสสนานานาชาติ (ไร่เจริญตะวัน) โดยพระมหาวุฒิชัย วชิรเมธีหรือรู้จักกันดีในนามปากกา ว.วชิรเมธี เป็นพระสงฆ์รุ่นใหม่ที่มีชื่อเสียงในฐานะพระนักวิชาการ นักคิด นักเขียน และนักบรรยายธรรม ท่าน ว.วชิรเมธี ได้ก่อตั้งสถาบันวิมุตตยาลัยโดยมีวัตถุประสงค์ ๗ ประการ คือเพื่อส่งเสริมการศึกษา ค้นคว้า วิจัย และพัฒนาองค์ความรู้ทางพระพุทธศาสนาให้เป็นศูนย์กลางทางปัญญาสำหรับมนุษยชาติ เพื่อส่งเสริมการเจริญสมาธิภาวนาอันเป็นรากฐานของการสร้างสรรค์สันติภาพโลกอย่างยั่งยืน เพื่อประยุกต์พุทธธรรมนำมาแก้ปัญหาของสังคมไทย สิ่งแวดล้อม มนุษยชาติ และของโลกได้อย่างร่วมสมัย เพื่อการเผยแผ่พระพุทธศาสนาด้วยยุทธศาสตร์การทำงานเชิงรุกทุกรูปแบบ เพื่อการแลกเปลี่ยนเรียนรู้และก้าวข้ามความขัดแย้งระหว่างลัทธินิกายในพระพุทธศาสนาและศาสนาอื่น เพื่อนำมนุษยชาติให้เป็นอิสระจากพันธนาการแห่งความโลภ (ความอยาก) ความโกรธ (ความรุนแรง) และความหลง (ความด้อยการศึกษา) และเพื่อสร้างสรรค์ชุมชนแห่งการเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ที่พร้อมอุทิศตนทำงานเพื่อ สันติสุขของมวลมนุษยชาติ

๓) สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (สศช.) สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (สศช.) มีหน้าที่ที่เสนอแนะและให้ความเห็นเกี่ยวกับการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมของประเทศต่อคณะรัฐมนตรีพิจารณาแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติกับข้อเสนออื่นๆของ สศช. ในการจัดทำตัวชี้วัดความอยู่เย็นเป็นสุขร่วมกันของสังคมไทยของสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ได้ดำเนินการพัฒนาตัวชี้วัดความอยู่เย็นเป็นสุขร่วมกันในสังคมไทยโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนารอบแนวคิดและจัดทำดัชนีชี้วัดความอยู่เย็นเป็นสุขในสังคมไทยขึ้น บนพื้นฐานการมีส่วนร่วมของภาคีการพัฒนาที่เกี่ยวข้อง ให้เป็นที่ยอมรับ เห็นความสำคัญ และเกิดการนำไปใช้ประโยชน์ร่วมกัน ใช้เป็นเครื่องมือในการบ่งชี้สถานะของประเทศ แนวโน้มการเปลี่ยนแปลงและใช้ติดตามประเมินผลการพัฒนา รวมทั้งสามารถนำไปใช้ปรับทิศทางการพัฒนาประเทศและกำหนดนโยบายให้เกิดความอยู่เย็นเป็นสุข ใช้เป็นเครื่องมือในการขับเคลื่อนแนวคิดและสร้างกระแสหลักในสังคม ให้เกิดการปรับเปลี่ยนวิธีคิดและค่านิยมของคนไทยเพื่อให้เกิดคุณค่าใหม่ในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข และวางแนวทางการพัฒนาฐานข้อมูลและตัวชี้วัดที่จำเป็นต่อการจัดทำดัชนีชี้วัดความอยู่เย็นเป็นสุข ให้สามารถใช้ในการวิเคราะห์ วางแผน ติดตามประเมินผลและรายงานผลได้อย่างต่อเนื่อง ทันต่อสถานการณ์ โดยมีการพัฒนาองค์ประกอบดัชนีชี้วัดความอยู่เย็นเป็นสุขมี ๖ องค์ประกอบ เช่น การมีสุขภาวะ ได้แก่ สุขภาพกายดี สุขภาพจิตดี และคิดเป็นทำเป็น การมีเศรษฐกิจเป็นธรรมและเข้มแข็ง ได้แก่ การมีสัมมาชีพเศรษฐกิจเข้มแข็ง มีความเป็นธรรมทางเศรษฐกิจ เป็นต้น

การประยุกต์ใช้ตัวชี้วัดความสุขของชุมชนและองค์กรที่เป็นกรณีศึกษาดังกล่าวจะเห็นได้ว่ามีความเกี่ยวข้องกับหลักการทางพระพุทธศาสนา โดยมีการนำหลักพุทธธรรมที่เน้นการพัฒนาคนและสังคมสันติสุขมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาเกณฑ์ชี้วัดความสุขและกระบวนการพัฒนาสังคมที่เป็นรูปธรรมโดยมีการนำหลักพุทธธรรมมาขยายและสรุปเป็นผลการดำเนินการ โดยมุ่งเป้าหมายไปที่ความสุขและการพัฒนาตามหลักภาวนา ๔ ได้แก่ การพัฒนาด้านกายภาพ (กายภาวนา) การพัฒนาด้านสังคม (ศีลภาวนา) การพัฒนาด้านจิตใจ (จิตตภาวนา) และการพัฒนาสังคมแห่งอุดมปัญญา (ปัญญาภาวนา) ซึ่งผลการดำเนินการก็พบว่า ชุมชนและองค์กรสามารถเสริมสร้างความสุขและการพัฒนาสังคมโดยมีเกณฑ์บ่งชี้ที่เป็นรูปธรรมมากขึ้น ส่งผลให้ประชาชน ชุมชน มีความสุขและการเกื้อกูลกันมากขึ้น และทำให้ภาพรวมของการพัฒนาประเทศมีทิศทางที่ชัดเจนยิ่งขึ้น

บทที่ ๖

การวิเคราะห์รูปแบบ
การเสริมสร้างความสุข
ตามหลักพระพุทธศาสนา



ในบทนี้ เพื่อตอบวัตถุประสงค์ที่ว่า เพื่อเสนอรูปแบบและวิธีการเสริมสร้างความสุขตามองค์ประกอบ และตัวชี้วัดความสุขทางพระพุทธศาสนา อันจะนำไปสู่การเสริมสร้างความสุขของประชาชน องค์กร ชุมชน และสังคม โดยมีแบบวัดความสุขตามหลักพระพุทธศาสนาเป็นแนวทางการพัฒนา ดังนั้น จึงจะนำเสนอรูปแบบการเสริมสร้างความสุขออกเป็น ๒ ส่วน คือ

- ๑) การเสริมสร้างความสุขตามพระพุทธศาสนาแบบบูรณาการ
- ๒) การเสริมสร้างความสุขตามหลักคำสอนของพระมหาเถระและองค์กรภริณีที่ศึกษา

๖.๑ การเสริมสร้างความสุขตามหลักพระพุทธศาสนาแบบบูรณาการ

จากการศึกษาแนวคิด องค์ประกอบ ตัวชี้วัด และการสร้างความสุขตามหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาที่พบว่า ความสุขนั้นมี ๒ ประเภท คือ โลกียสุขและโลกุตตรสุข โดยมีระดับชั้นของความสุขที่แตกต่างกันไปเช่น กามสุข ทิพย์สุข ฌานสุข ไปจนถึงนิพพานสุข แต่เมื่อจำแนกย่อยลงไปถึงความสุขในสังคมมนุษย์ก็พบว่า ความสุขของมนุษย์สามารถวัดใน ๔ ระดับ คือ ความสุขทางกายภาพ ความสุขทางสังคม ความสุขทางจิตใจ และความสุขที่เกิดขึ้นจากปัญญา แต่เนื่องจากการศึกษาครั้งนี้ คณะผู้วิจัย ได้ศึกษากำหนดองค์ประกอบ และตัวชี้วัดความสุขจำนวน ๔ องค์ประกอบ ๑๘ เกณฑ์ชี้วัดหลัก ๖๕ ตัวชี้วัดย่อย ที่สรุปมาจากหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาเพื่อนำไปสู่การประยุกต์ใช้ในสังคมปัจจุบัน ดังนั้น วิธีการเสริมสร้างความสุขตามหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาจึงเป็นลักษณะของการบูรณาการที่ผสมผสานหลักการทางพระพุทธศาสนากับการพัฒนาบุคคลและสังคม ดังนั้น จึงจะเสนอรูปแบบและวิธีการเสริมสร้างความสุขตามหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา โดยนัยต่างๆ ดังนี้

๖.๑.๑ การเสริมสร้างความสุขที่สัมพันธ์กับความทุกข์

วิธีการเสริมสร้างความสุขโดยนัยนี้ เป็นการเปรียบเทียบความสุขกับความทุกข์ตามหลักที่ว่า เมื่อพบพานกับความทุกข์ จึงทำให้เห็นความสุขที่ซ่อนอยู่ภายใน เหมือนดังพระพุทธองค์ในคราวเป็นเจ้าชายสิทธัตถะได้พบเห็นความทุกข์ใน ๔ ประเภท คือ ความแก่ ความเจ็บ ความตาย และเห็นสมณะ จึงตั้งใจที่จะแสวงหาการหลุดพ้นจากความทุกข์เหล่านั้น หลังจากนั้นพระพุทธองค์จึงได้ค้นพบมรรคมีองค์ ๘ ที่เป็นหนทางแห่งความดับทุกข์ เช่นเดียวกับบุคคลหลายคนในโลกนี้ส่วนหนึ่งได้ประสบกับความทุกข์ ความยากลำบากในชีวิตจึงมีความพยายามที่แสวงหาความสุข ความหลุดพ้นไปจากวงจรแห่งความทุกข์ ดังนั้น ความสุขของบุคคลและสังคมจะเกิดขึ้นได้ อาจจะกล่าวได้ว่ามีความสัมพันธ์กับความทุกข์ที่เกิดกับตนเองก่อนที่จะแสวงหาแนวทางของความสุข เพราะเห็นความทุกข์ในชีวิตจึงเกิดความเข้าใจในความสุขและแนวทางการพัฒนาชีวิตบนเส้นทางของความสุขที่ไม่ก่อให้เกิดความเดือดร้อนต่อตนเองและผู้อื่น ซึ่งจะนำไปสู่การสร้างสรรค์ความสุขที่ประกอบด้วยปัญญา โดยนัยนี้ ตามหลักการทางพระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงแนวทางการเสริมสร้างความสุขว่า จะต้องมาจากการพิจารณาแบบโยนิโสมนสิการ คือ การพิจารณาและมองเห็นความสุข ความทุกข์ตามความเป็นจริงด้วยการพิจารณาตามหลักอริยสัจ ๔ ที่ว่า

- ๑) ทุกข์ พิจารณาว่า อะไร คือ ความทุกข์ที่เกิดขึ้นกับตนเองและสังคม
- ๒) สมุทัย พิจารณาหาสาเหตุที่ก่อให้เกิดความทุกข์
- ๓) นิโรธ พิจารณาถึงความดับทุกข์ แนวทางการและเป้าหมายที่จะดับความทุกข์
- ๔) มรรค ลงมือปฏิบัติการเพื่อดับทุกข์ ปรับปรุงวิธีการจนดับทุกข์แล้วจึงจะเกิดสุขได้

การเสริมสร้างความสุขโดยการนำเอาหลักอริยสัจ ๔ และปฏิบัติตามหลักมรรคมีองค์ ๘ มาปฏิบัติ เพื่อลดความทุกข์สร้างความสุขนี้ เป็นแนวปฏิบัติหรือหนทางอันประเสริฐที่จะนำไปสู่ความพ้นทุกข์และทำให้เกิดสุขนั้น พระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงมรรคมีองค์ ๘ ว่า ประกอบด้วย

๑) สัมมาทิฐิ หมายถึง การมีความเห็นชอบในสิ่งที่ถูกต้องเป็นธรรม มีความคิดเห็นที่เป็นไปตามความเป็นจริงของสรรพสิ่ง เช่น มีความเชื่อมั่นในกฎแห่งกรรม บาป-บุญ คุณ-โทษ เห็นว่าอะไรคือทุกข์ อะไรคือเหตุแห่งทุกข์ วิธีการใดคือทางปฏิบัติเพื่อความดับทุกข์และเพื่อให้เกิดความสุข มองเห็นสิ่งเหล่านั้นโดยใช้ปัญญา เป็นเครื่องประกอบ

๒) สัมมาสังกัปปะ หมายถึง การดำริชอบ คิดชอบ โดยการคิดที่จะออกจากการปรุงแต่งของจิตใจ ที่มีความปรารถนาในกามารมณ์ ความพยาบาท การเบียดเบียนที่เผาผลาญภายในจิตใจของมนุษย์หรือการคิดที่แสวงหาแต่ประโยชน์ส่วนตน มุ่งสู่การคิดเพื่อการสร้างสรรค์ การทำความดีงาม การช่วยเหลือแบ่งปัน

๓) สัมมาวาจา หมายถึง การเจรจาที่ชอบ คือ เป็นการพูดที่ปราศจากการพูดปด พูดส่อเสียด พูดคำหยาบ พูดเพื่อเจตที่ไม่ก่อประโยชน์ มุ่งมั่นการพูดด้วยคำจริง คำแท้ คำที่สร้างสรรค์ให้เกิดประโยชน์และมีความสุข

๔) สัมมากัมมันตะ หมายถึง การทำงานชอบ โดยประพฤติชอบทางกาย มีความรับผิดชอบในสิ่งที่ตนเองได้กระทำลงไป เช่น การไม่เบียดเบียนซึ่งกัน การฆ่า การประหารชีวิต การประหาร การทำร้าย ประกอบอาชีพที่ผิดไปจากทำนองคลองธรรม เป็นต้น

๕) สัมมาอาชีวะ หมายถึง การเลี้ยงชีพชอบ โดยการประกอบอาชีพที่สุจริต ไม่ผิดศีลธรรมไม่ผิดกฎหมายบ้านเมือง-จารีตประเพณีของท้องถิ่น และรับผิดชอบในการทำงานของตนเองที่ไม่ก่อให้เกิดความเดือดร้อนมีผลกระทบต่อบุคคล สิ่งของสาธารณะ สิ่งแวดล้อม และทรัพยากรต่างๆ

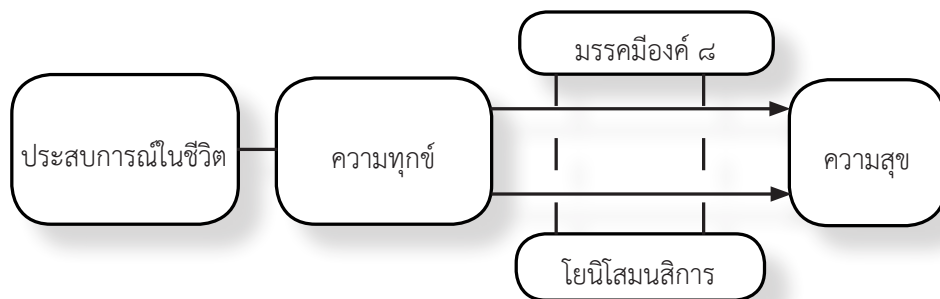
๖) สัมมาวายามะ หมายถึง การมีความเพียรพยายามชอบ มีความตั้งมั่น มั่นใจในการที่จะสร้างสรรค์ ในสิ่งที่ดีงาม ทำการทำงานด้วยความรับผิดชอบ ใช้ความพยายามอย่างเต็มที่เพื่อให้การทำงานประสบผลสำเร็จ และมีความเพียรระวังมิให้อกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น เพียรละบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว เพียรทำกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด ให้เกิดขึ้น และเพียรรักษากุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว

๗) สัมมาสติ หมายถึง มีสติระลึกรู้ชอบ โดยการมีสติในการดำเนินชีวิต มีสติในการประกอบการทำงาน การพัฒนาตนเอง หรือเป็นการมีสติตามระลึกถึงความเป็นไปของกาย เวทนา จิต ธรรมที่เกิดขึ้นภายในจิตใจของมนุษย์

๘) สัมมาสมาธิ หมายถึง การมีความตั้งใจมั่นชอบในการที่จะสร้างสรรค์ความดีงามให้เกิดขึ้น มีสมาธิในระดับต่างๆ อันนำไปเพื่อประกอบกิจการน้อยใหญ่ให้สำเร็จ การมีสมาธิเพื่อการควบคุมจิตใจของตนเอง มีสมาธิเพื่อการกำจัดกิเลสภายในตัวของมนุษย์ เป็นต้น

เมื่อบุคคลประกอบความเพียร กระทำ และรับผิดชอบในสิ่งที่ทำ ตามหลักมรรคมีองค์ ๘ และพิจารณาด้วยดีแล้วย่อมจะเกิดความสุข เพราะรู้ เห็น คิด ทำในสิ่งที่ถูกต้อง สามารถพิจารณาเห็นความสุขความทุกข์ในชีวิตได้ ซึ่งความสุขกับความทุกข์นั้นมีความสัมพันธ์กันในมิติของการดำเนินชีวิตและการพิจารณาการโดยหลักโยนิโสมนสิการอย่างต่อเนื่อง

แผนภาพที่ ๖.๑ แสดงวิธีการเสริมสร้างความสุขที่สัมพันธ์กับความทุกข์ตามหลักมรรคมีองค์ ๘

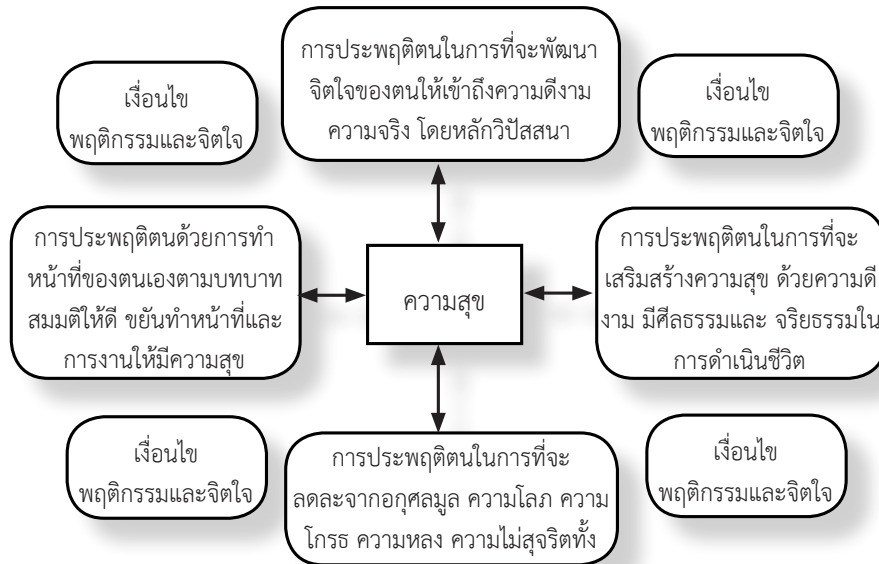


การที่บุคคลและสังคมจะเสริมสร้างความสุขให้เกิดขึ้นกับตัวบุคคลและองค์กรหรือสังคมบุคคลและสังคมนั้นจะต้องมองเห็นความทุกข์หรือปัญหาที่มีอยู่ในตัวมนุษย์หรือในองค์กรซึ่งถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของประสบการณ์ชีวิต จากนั้นจึงลงมือค้นวิธีการที่เหมาะสมในการแก้ไขความทุกข์นั้น โดยใช้วิธีการที่หลากหลาย แต่ยึดหลักหลักโยนิโสมนสิการ คือ คิดที่แยบคาย ละเอียดรอบคอบ มีเหตุมีผล เชื่อมโยงและมองสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง และใช้หลักมรรคมีองค์ ๘ คือ การวางจิต คิดให้ตรง มีความเห็นที่ถูกต้องเป็นธรรม มีความพยายาม และลงมือกระทำทางกาย วาจา ที่ถูกต้องเหมาะสม รับผิดชอบในสิ่งที่กระทำลงไปด้วยความชอบธรรม พร้อมทั้งมีจิตใจที่มั่นคง มีสมาธิ การพัฒนาจิตใจของตนเองอย่างต่อเนื่อง เมื่อบุคคลมีแนวทางการดำเนินชีวิตตามหลักการดังกล่าว ย่อมจะประสบกับความความสุข สามารถแก้ไขปัญหาหรือความทุกข์ที่เกิดขึ้นกับตนเองและสังคมได้

๖.๑.๒ การเสริมสร้างความสุขที่สัมพันธ์กับการปฏิบัติตนของบุคคลและสังคม

วิธีการเสริมสร้างความสุขโดยนัยนี้ เป็นการสาวไปถึงสาเหตุของการที่ทำให้เกิดความทุกข์ของบุคคลและสังคม จากผลการศึกษาที่พบว่า ความสุขหรือความทุกข์ที่เกิดขึ้นกับบุคคลนั้น มีความสัมพันธ์กับการมีพฤติกรรมทางกาย วาจา ใจหรือพฤติกรรมการใช้ชีวิตของบุคคลนั้น ดังนั้น บุคคลจะต้องกำหนดบทบาทและทำหน้าที่ของตนเองให้ถูกต้อง เป็นธรรม รับผิดชอบในหน้าที่และการกระทำของตนเอง ไม่ประพฤตินิสัยที่เป็นอกุศลมูล ไม่ประพฤติล่วงละเมิดกฎเกณฑ์พื้นฐานของการอยู่ร่วมกัน คือ ศีล ๕ หรือศีลของอารยชนเป็นปกติ มีความสุจริตเป็นพื้นฐานของการดำรงชีวิต เมื่อบุคคลละเว้นสิ่งที่เป็นอกุศล ประพฤติ ปฏิบัติในสิ่งที่เป็นกุศล บุคคลนั้นย่อมพบกับความสุข ปิดกั้นทางแห่งความทุกข์ได้ ฉะนั้น บุคคลจึงจะต้องประพฤติปฏิบัติตนให้อยู่ในฐานะแห่งความดีงาม เช่น การมีความสุจริตธรรม มีศีล เป็นพื้นฐานจึงจะทำให้เกิดความความสุขในระดับโลกียสุขและเป็นฐานให้เข้าถึงความสุขในระดับโลกุตระได้ ดังนี้

แผนภาพที่ ๖.๒ แสดงวิธีการเสริมสร้างความสุขที่สัมพันธ์การปฏิบัติของบุคคล



จากแผนภาพดังกล่าว จะเห็นได้ว่าการที่บุคคลจะมีความสุขได้นั้น บุคคลจะต้องมีความประพฤติที่เหมาะสม โดยเริ่มต้นจากการเพียรละหรือตัดเว้นจากอกุศลมูล ความโลภ ความโกรธ ความหลง ความไม่สุจริตทั้งปวง อันเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ในการดำรงชีวิตพยายามประพฤติตนด้วยการทำหน้าที่ของตนเองตามบทบาทที่ได้รับสมมติให้ดี เช่น รับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง ทำหน้าที่ของพ่อ แม่ ลูก ครู อาจารย์ ศิษย์ หรือตามตำแหน่งการงานให้ถูกต้อง มีความขยันในการประกอบอาชีพ พยายามทำหน้าที่และบริหารการงานให้มีความสุข และมีการประพฤติตนในการที่จะเสริมสร้างความสุข ด้วยความดีงาม มีศีลธรรม และจริยธรรมในการดำเนินชีวิต เพื่อเพิ่มพูนทางกุศล ทางแห่งการทำให้เพิ่มขึ้น เมื่อบุคคลได้ประกอบกิจอันเป็นฝ่ายดีอย่างต่อเนื่อง ความสุขที่ได้จากการประพฤติปฏิบัติก็จะเกิดขึ้น ดังที่ปรากฏใน ที่ษชาณสูตร^๑ ที่พระพุทธองค์ได้ให้แนวปฏิบัติแก่มนุษย์เพื่อยึดถือปฏิบัติสำหรับแสวงหาความสุขไว้ว่า “ท่านทั้งหลาย คหบดีธรรม ๔ ประการนี้ ย่อมเป็นไปเพื่อประโยชน์ เพื่อความสุขในปัจจุบัน ๔ ประการ คือ อุฏฐานสัมปทา อารักขสัมปทา กัลยาณมิตรตตา และสมชีวิตา..” ตามพุทธพจน์นี้ จะเห็นได้ว่าความสุขในปัจจุบันสามารถเกิดขึ้นได้โดยการมีความเพียรพยายามในการแสวงหาทรัพย์สินเงินทอง ความเพียรพยายามเป็นเหตุให้มนุษย์ประสบความสำเร็จเมื่อประสบความสำเร็จความสุขก็เกิดขึ้น ทรัพย์สินเงินทองที่หามาได้ควรเก็บรักษาไว้ให้ปลอดภัยและนำออกมาใช้จ่ายเท่าที่จำเป็นควรเก็บออมไว้เพื่อใช้จ่ายในยามฉุกเฉินหรือในคราวที่จำเป็น การเก็บออมทรัพย์ไว้จึงเป็นหลักประกันชีวิตอย่างหนึ่งซึ่งช่วยให้มนุษย์มีทรัพย์สินสำรองสำหรับบรรเทาทุกข์หรือดับทุกข์ที่เกิดขึ้นในชีวิต เนื่องจากมนุษย์เป็นสัตว์สังคมจึงมักได้รับอิทธิพลจากบุคคลอื่นๆ ที่มีอยู่ในสังคม การคบบุคคลที่เป็นบัณฑิตหรือกัลยาณมิตรโดยหลีกเลี่ยงการคบคนพาลย่อมเป็นมงคลแก่ตัวเองและมีความสุขเพราะว่ากัลยาณมิตรจะไม่นำความทุกข์ความเดือดร้อนมาให้ และเมื่อมีทุกข์เกิดขึ้นกัลยาณมิตรก็จะให้ความช่วยเหลือ เมื่อเรามีสุขกัลยาณมิตรก็มีมุทิตาจิตไม่คิดเบียดเบียนเรา ประการสุดท้าย คือ การประพฤติปฏิบัติของเราเองซึ่งจะต้องดำเนินชีวิตโดยยึดหลักทางความสมดุลพอดี ไม่ฟุ่มเฟือยและไม่ตระหนี่จนเกินไป ต้องรู้จักประมาณตนและดำเนินชีวิตโดยยึดหลักทางสายกลางเมื่อปฏิบัติได้เช่นนี้ชีวิตก็จะมีความสุข

^๑ อัง.อรรถก. ๒๓ / ๕๔ / ๓๒๑ - ๓๒๒

ในขณะที่การปฏิบัติตนเพื่อลดละจากอกุศลมูล ความโลภ ความโกรธ ความหลง ความไม่สุจริตทั้งปวง และการประพฤติดนด้วยความคิดงาม มีศีลธรรมและจริยธรรมในการดำเนินชีวิต รวมทั้งการประพฤติดนในการที่จะพัฒนาจิตใจของตนให้เข้าถึงความดีงาม ความจริง โดยหลักใช้วิปัสสนากัมมัฏฐานหรือการบำเพ็ญเพียรทางจิตใจ ย่อมจะทำให้บุคคลเข้าถึงความสุขมากขึ้น เพราะว่าเป็นการละต้นเหตุแห่งความทุกข์ที่มาจาก การกระทำของตนเอง โดยเฉพาะการละพื้นฐานของความโลภ ความโกรธ ความหลง ที่ทำให้บุคคลประพฤติปฏิบัติในทางที่ไม่เหมาะสม มีความทุจริต เป็นต้น ส่วนการปฏิบัติทางจิตใจเพื่อขจัดความรู้สึกสุข-ทุกข์ หรือเวทนาที่เข้ามาในชีวิตย่อมจะทำให้เกิดการคลายความยึดมั่นถือมั่นที่ทำให้เกิดความสุข ความทุกข์ภายในจิตใจของบุคคล เป็นการปฏิบัติเพื่อลด “อึดตา” ที่ทำให้เกิดความสุขและความทุกข์ ดังนั้น ความสุขของบุคคลและสังคม ย่อมสัมพันธ์กับการปฏิบัติตนของบุคคลและสังคมโดยเฉพาะการปฏิบัติที่มีมาจากการดำรงชีวิตและจิตใจของตนเอง

๖.๑.๓ การเสริมสร้างความสุขที่สัมพันธ์กับความเข้าใจในวิถีแห่งสังขารธรรม

การที่บุคคลจะเข้าใจและพบกับความสุขและความทุกข์นั้น บุคคลจะต้องเข้าใจถึงวิถีแห่งสังขารธรรมที่เกิดขึ้นกับตนเอง คือ มีความเข้าใจถึงการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ของสรรพสิ่งที่ปรุงแต่งจากรูปและนาม โดยพระพุทธองค์ได้ทรงชี้ให้เห็นว่า ความสุขและความทุกข์สามารถเกิดขึ้นภายในจิตใจได้เพราะความไม่เที่ยงแท้ และความแปรปรวนของรูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ การที่บุคคลไปอิงอาศัยขั้นทั้ง ๕ ประการข้างต้นจึงทำให้เกิดทุกข์มากกว่าเกิดสุข ดังตัวอย่างบทสนทนาระหว่างพระพุทธองค์กับภิกษุทั้งหลายเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างสุขทุกข์กับขั้น ๕ มีดังนี้

“ภิกษุทั้งหลาย เมื่อมีรูป เพราะอาศัยรูป สุขและทุกข์ในภายในจึงเกิดขึ้น เมื่อมีเวทนา ฯลฯ เมื่อมีสัญญา ... เมื่อมีสังขาร ...เมื่อมีวิญญาณ เพราะอาศัยวิญญาณ สุขและทุกข์ภายในจึงเกิดขึ้น ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจะเข้าใจความข้อนั้นว่าอย่างไร รูปเที่ยงหรือไม่เที่ยง”

“ไม่เที่ยง พระพุทธเจ้าข้า” “ก็สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์หรือเป็นสุข”
“เป็นทุกข์ พระพุทธเจ้าข้า” “ก็สิ่งใดไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรผันเป็นธรรมดา เพราะไม่อาศัยสิ่งนั้นสุขและทุกข์ในภายในจะพึงเกิดขึ้นหรือ”

“ไม่ใช่อย่างนั้น พระพุทธเจ้าข้า” “เวทนา ฯลฯ สัญญา ... สังขาร ... วิญญาณ เที่ยงหรือไม่เที่ยง” “ไม่เที่ยง พระพุทธเจ้าข้า” “ก็สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์หรือเป็นสุข” “เป็นทุกข์ พระพุทธเจ้าข้า”

“ก็สิ่งใดไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรผันเป็นธรรมดา เพราะไม่อาศัยสิ่งนั้น สุขและทุกข์ในภายในจะพึงเกิดขึ้นหรือ” “ไม่ใช่อย่างนั้น พระพุทธเจ้าข้า” “ภิกษุทั้งหลาย อริยสาวกผู้ได้สดับเห็นอยู่อย่างนี้ ฯลฯ รู้ชัดว่า...ไม่มีกิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้อีกต่อไป”^๒

^๒ อภ.ทสก. (ไทย) ๑๕๐ / ๑๗ / ๒๓๙

เนื่องจากความไม่เที่ยง ความไม่ยั่งยืน ความแปรปรวน หรือความเป็นอนิจจังของ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ความทุกข์ย่อมเกิดขึ้นกับบุคคลที่แสวงหาความสุขโดยอิงอาศัย รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ โดยทั่วไปสิ่งที่ไม่เที่ยงย่อมทำให้บุคคลผิดหวัง เป็นทุกข์ โทมนัส เศร้าโศกเสียใจและรำให้ อันเกิดจากการไม่ได้หรือเกิดจากการพลัดพรากหรือการสูญเสียสิ่งนั้นไป การดำเนินชีวิตและการแสวงหาความสุขไม่อิงอาศัยรูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ จึงเป็นแนวปฏิบัติที่จะทำให้เกิดสุข ดังนั้น การเสริมสร้างความสุขจึงมีความสัมพันธ์กับความเข้าใจในวิถีแห่งการเกิดขึ้น การปรุงแต่งของสังขารธรรม และการดำเนินชีวิตที่ไม่อิงอาศัยรูปนาม

๖.๑.๔ การเสริมสร้างความสุขที่สัมพันธ์กับการเจริญจิตใจและปัญญา

วิธีการเสริมสร้างความสุขที่สัมพันธ์กับการเจริญจิตใจและปัญญานี้ เป็นหลักการสำคัญในพระพุทธศาสนา ด้วยพระพุทธศาสนามองว่า การที่บุคคลจะมีความสุขหรือความทุกข์นั้น เกิดจากการปรุงแต่งทางจิตใจและการมีปัญญารู้เท่าทันความสุขกับความทุกข์ หากปราศจากการปรุงแต่ง ยึดมั่นถือมั่นในจิตใจ มีความอิสระแห่งจิตใจ มีความเกษม เบิกบานและมีปัญญารู้เท่าทันในธรรมชาติของสรรพสิ่ง รู้เหตุ รู้ผล รู้ตน รู้ประมาณ รู้ปัจจัยที่เชื่อมโยงความสุขกับความทุกข์แล้ว ความสุขย่อมจะเกิดขึ้นทั้งในระดับโลกียสุขและโลกุตตรสุข ในขุททกนิกาย มุจจลินทสูตร พระพุทธองค์ได้ทรงแสดงแนวปฏิบัติเพื่อให้เกิดความสุขไว้ ๔ ประการใจความว่า

๑. ความยินดีในวิเวก ย่อมมีความสุข
๒. การไม่เบียดเบียน คือ การระมัดระวังไม่ทำร้ายสัตว์มีชีวิต เป็นความสุขในโลก
๓. การละกามทั้งหลายเสียได้เป็นความสุขในโลก
๔. การกำจัดความถือตัว (อสมิมานะ) เสียได้นั้นแหละเป็นความสุขอย่างยิ่ง

ฉะนั้น ถ้าบุคคลมีการกำจัดความถือตัว ลดอัตตา มีความอิสระแห่งจิตใจ ปราศจากกิเลสเครื่องร้อยรัดทั้งหลาย ย่อมก่อจะเกิดความสุขภายในจิตใจเป็นความสุขที่ยั่งยืนกว่าการพึ่งพาความสุขจากวัตถุภายนอกที่มีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไป และถ้าบุคคลมีความปรารถนาที่จะเข้าถึงความสุขอย่างยิ่ง คือ ความสุขระดับ โลกุตระ บุคคลสามารถเข้าถึงความสุขระดับนั้นได้ โดยการบำเพ็ญตามหลักไตรสิกขา ลด ละกิเลสหรือสามารถขจัดกิเลสที่เป็นรากเหง้าแห่งความทุกข์ได้โดยลำดับตามหลักสังโยชน์ ๑๐ ประการ คือ

๑. สักกายทิฐิ คือ การขจัดความเห็นว่าเป็นตัวของตน เป็นอัตตา หรือเป็นเราเป็นเขา ที่ก่อให้เกิดความทุกข์เพราะยึดถือในสิ่งนั้นๆ มากเกินไป เป็นการมองเห็นสิ่งต่างๆ ที่รับรู้หรือสัมผัสนั้นว่าเป็นเพียงองค์ประกอบของรูปและนามต่างๆ มาประชุมกันรวมกัน
๒. วิภิจฉา การขจัดความลังเลสงสัยในเรื่องของการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องเป็นธรรมหรือตามหลักพุทธธรรม มั่นใจว่าการดำเนินชีวิตตามหลักพุทธธรรมจะนำไปสู่การลดทุกข์ สร้างความสงบสุขให้เกิดขึ้นกับตนเอง
๓. สิลัพพตปรามาส การขจัดความยึดถือที่ไม่ถูกต้อง หรือการยึดถือในศีล ระเบียบ แบบแผนจนถึงข้อปฏิบัติต่างๆ ที่ทำตามๆ กันไปอย่างงมงาย ไม่มีเหตุผล ไม่เป็นหนทางเข้าสู่อริยมรรค
๔. กามราคะ คือ การขจัดความกำหนัด การลุ่มหลงในกามราคะในรูปสัมผัสทั้งหลายที่ก่อให้เกิดความผูกพันและการหลงสติในการเสพหรือการบริโภค
๕. ปฏิฆะ การขจัดความกระทบกระทั่ง ความหงุดหงิดขัดเคืองใจที่ทำให้จิตใจขุ่นมัว

^๑ ส.ม. ๑๙ / ๒๕๘ - ๒๖๙ / ๒๑๔

๖. รุปราคะ การขจัดความติดใจในรูปธรรมอันประณีต เช่น ติดใจในรสของความสุข ความสงบที่
เกิดจากการทำสมาธิ เป็นต้น

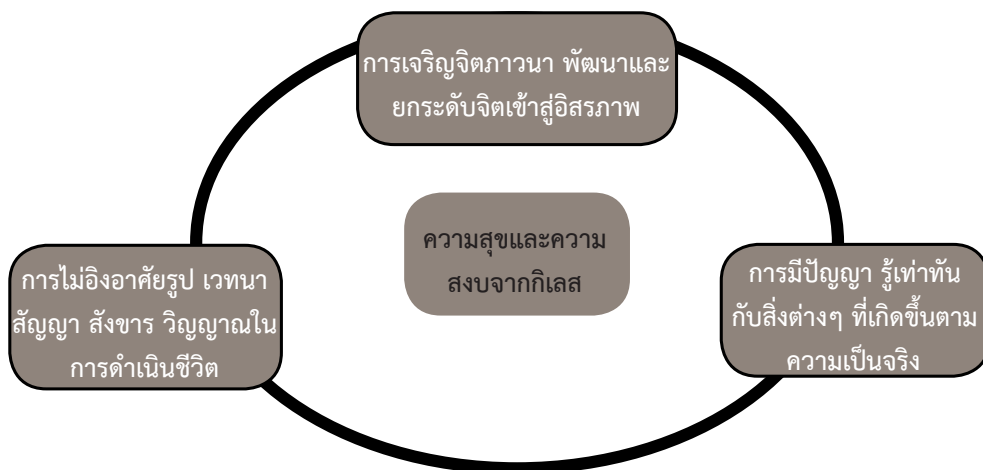
๗. อรูปราคะ การขจัดความติดใจในอรูปธรรม เช่น ติดใจในอารมณ์แห่งอรุปรมาณ พรารณาในอรุปร
ภาพ เป็นต้น

๘. มานะ การขจัดความถือตัวหรือการสำคัญตนเป็นนั่นเป็นนี่ เช่น สูงกว่าเขา เท่าเทียมเขา ต่ำกว่า
เขา เป็นต้น

๙. อุทธัจจะ การขจัดความฟุ้งซ่าน จิตใจไม่สงบ ว้าวุ่น ซัดส่าย คิดพล่านไป

๑๐. อวิชชา การขจัดความไม่รู้จริง ไม่รู้ในทุกขอรียสัจ การไม่รู้เท่าทันสภาวะ ไม่เข้าใจกฎธรรมชาติ
การไม่รู้ในอริยสัจ เป็นต้น

เมื่อบุคคลเจริญจิตภาวนาและปัญญาเพื่อยินดีในความวิเวก ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น หมดระวัง
ไม่ทำร้ายสัตว์มีชีวิต การละกามทั้งหลาย รวมทั้งการกำจัดความถือตัว (อสมิมานะ) การละสังโยชน์ ๑๐
ประการได้ ย่อมเป็นความสุขอย่างยิ่ง สามารถเข้าถึงทั้งโลกียสุขและโลกุตตรสุข ซึ่งจะต้องบำเพ็ญเพียรด้วย
การเจริญจิตภาวนา การปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักอานาปานสติ คือการกำหนดลมหายใจเข้า-ออก หรือหลัก
สติปัฏฐาน ๔ ดังแผนภาพนี้



จากแผนภาพดังกล่าว แสดงให้เห็นถึงความสุขที่สัมพันธ์กับการพัฒนาจิตใจและปัญญา ถ้าบุคคลมีการพัฒนาจิตใจและปัญญาเพื่อไปสู่ความหลุดพ้น มีความอิสระแห่งจิต ปราศจากกิเลสเครื่องร้อยรัดทั้งปวง ไม่มีการอิงอาศัยความสุขภายนอกจากรูป-นาม และมีปัญญารู้เห็นสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริงหรือเข้าสู่ไตรลักษณ์ เมื่อนั้นปัญญาย่อมเกิด และความสุขก็จะตามมา โดยจะเป็นความสุขที่ยั่งยืน

๖.๑.๕ การเสริมสร้างความสุขเชิงพุทธบูรณาการแบบองค์รวม

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ นอกจากจะวิเคราะห์องค์ประกอบและตัวชี้วัดความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา ยังมีความมุ่งหมายเพื่อนำเอาองค์ประกอบและตัวชี้วัดความสุขนั้นไปประยุกต์ใช้สู่สังคม ดังนั้น การเสริมสร้างความสุขเชิงพุทธบูรณาการจึงมีนัยของการเสนอมุมมองจากหลักการทางพระพุทธศาสนากับการบูรณาการแนวคิดการสร้างตัวชี้วัดทางสังคม เพื่อเป็นแนวปฏิบัติของบุคคลและสังคมได้ โดยเฉพาะการนำเสนอวิธีการเสริมสร้างความสุขของพระมหาเถระ นักปราชญ์ทางพระพุทธศาสนาที่ท่านได้ให้ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ต่อการสร้างความสุข ดังนี้

ตาราง ๖.๑ การเสริมสร้างความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา

องค์ประกอบหลัก	ตัวชี้วัดย่อย	หลักธรรมและวิธีการเสริมสร้างความสุข
สุขทางกายภาพ	๑) การไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ	- การรู้จักประมาณในการบริโภค การรู้จักสาเหตุของโรค และวิธีการป้องกันโรค
	๒)การมีสุขภาพแข็งแรง สมบูรณ์	- การพักผ่อน การออกกำลังกาย
	- การพัฒนาทางกาย ได้แก่ การดูแลสุขภาพกาย มีความสัมพันธ์กับวัตถุสิ่งเสพบริโภค เช่น การรู้จักกินรู้จักใช้ การบำรุงสุขภาพให้แข็งแรง	- การพักผ่อน การออกกำลังกาย - การพัฒนาทางกาย ได้แก่ การดูแลสุขภาพกาย มีความสัมพันธ์กับวัตถุสิ่งเสพบริโภค เช่น การรู้จักกินรู้จักใช้ การบำรุงสุขภาพให้แข็งแรง
	๓) การดูแลสุขภาพร่างกาย	- การใช้สติปัญญาพิจารณาปัจจัยสี่และการรู้จักการรักษาสุขภาพแบบองค์รวม
	๔) การบริโภคอาหารแบบพอดี	- การใช้หลักโภชนาการตามมัตตัญญูตา คือ การรู้จักประมาณในการบริโภค รู้เห็นคุณค่าของอาหาร และการแบ่งปัน
	๕) การรู้เท่าทันการใช้เทคโนโลยี	-การใช้โยนิโสมนสิการในการพิจารณาและใช้เทคโนโลยีที่เหมาะสม
	๖)การรู้จักพิจารณาก่อนการบริโภค ใช้สอยสิ่งของในชีวิตประจำวัน	- เข้าใจพิจารณาการอยู่ การนุ่งห่ม การใช้สอย การปฏิบัติหน้าที่ การทำงานด้วยความพอใจ
	๗) อาศัยอยู่ในสภาพแวดล้อม ดินฟ้าอากาศที่ดีและเหมาะสม	- การสร้างบรรยากาศเพื่อให้สลับปะยะ ๗ - การใช้หลักนิเวศวิทยาเชิงพุทธในการพัฒนาสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม
	๘) สมาชิกในสังคมเป็นคนดี	- การมีศีล ๕ และการประยุกต์ใช้หลักทศ ๖ เพื่อการเกื้อกูลต่อกัน
	๙) การมีปัจจัยสี่ (อาหาร เสื้อผ้า ที่อยู่ อาศัย ยารักษาโรค) เพียงพอในการอยู่ร่วมกัน	- การใช้หลักอริยาบท ๔ ในการแสวงหาทรัพย์สิน และการใช้หลักอาทิโกภิกยะ ๕ เพื่อให้สอยทรัพย์ให้เกิดประโยชน์อย่างสูงสุด

องค์ประกอบหลัก	ตัวชี้วัดย่อย	หลักธรรมและวิธีการเสริมสร้างความสุข
	๑๐) การหาทรัพย์มาด้วยความขยันหมั่นเพียร ไม่เบียดเบียนผู้อื่น	- การใช้หลักทฤษฎีธรรมมีกัตถะประโยชน์ ๔ ในการพัฒนาชีวิตและการสร้างฐานะตามหลักฆราวาสธรรม
	๑๑) การใช้จ่ายทรัพย์เพื่อตนเอง	- การใช้หลักพุทธเศรษฐศาสตร์ในวิถีปฏิบัติและการคิดเพื่อการดำรงชีวิต
	๑๒) การใช้จ่ายทรัพย์เพื่อครอบครัว	- การแบ่งปันทรัพย์ตามหลักโภควิภาค ๔ และการดูแลคนในครอบครัวตามหลักมงคล ๓๘ ประการ
	๑๓) การไม่มีภาระหนี้สิน	- การใช้หลักความสุขของคฤหัสถ์ ๔ ประการเพื่อลดภาระหนี้สิน
สุขทางสังคม	๑๔) การเสียสละ มีน้ำใจและเกื้อกูลต่อกัน	- การใช้หลักทาน ๒ - การใช้หลักสังคหวัตถุ ๔
	๑๕) การมีธรรมะเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจในครอบครัว	- การใช้หลักทศ ๖ - การใช้หลักที่ว่า มีความสุขเริ่มต้นด้วยการทำความดี หรือการทำบุญ “บุญเป็นชื่อของความสุข” การบำเพ็ญเพียรทางจิตหรือการเจริญภาวนา “ผู้มีสุข จิตย่อมตั้งมั่น”
	๑๖) การมีความอดทนและอภัยกัน	- การใช้หลักขันติธรรมในการทำการงานและการใช้ชีวิตประจำวัน
	๑๗) การเสียสละ มีน้ำใจ และ เกื้อกูลกัน	- การใช้หลักสาราณียธรรม ๖ เพื่อให้เกิดความปรารถนาดีต่อกันทั้งกายกรรม วจีกรรม มโนกรรม
	๑๘) ความประพฤติดีงามมีระเบียบวินัยในการอยู่ร่วมกัน	- การใช้หลักสุจริต ๓ ในการดำเนินชีวิต - การใช้หลักศีล ๕ ในการสร้างสังคม
	๑๙) การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นที่ถูกต้องมีประโยชน์ต่อสังคม	- การใช้หลักอธิปไตย ๓ ในการพิจารณาถึงการใช้อำนาจและหน้าที่
	๒๐) การแบ่งปันสิ่งของและให้ความช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น	- การใช้หลักทาน - การใช้หลักสังคหวัตถุ ๔
	๒๑) การพูดจาปลอบโยน ให้กำลังใจผู้อื่น	- การใช้หลักวาจาสุภาสิตในการสื่อสารโดยยึดหลักคำจริง คำแท้ คำที่เป็นประโยชน์ และถูกต้องกับกาลเวลาที่พูด

องค์ประกอบหลัก	ตัวชี้วัดย่อย	หลักธรรมและวิธีการเสริมสร้างความสุข
	๒๒) การเป็นคนดี ทำประโยชน์ต่อสังคม	- การสร้างประโยชน์ตามหลักพุทธจริยา คือ การดูแลญาติ สังคม มวลมนุษยและสรรพสิ่งในโลก
	๒๓) การพูดจาให้เกียรติกันต่อผู้อื่น	- การเว้นจากการใช้วาจาทุจริต คำหยาบ คำเพื่อเจ้า เป็นต้น
	๒๔) มีความเป็นธรรม ยึดหลักเสมอภาค ไม่เอาเปรียบผู้อื่น	- การยึดมั่นในธรรมะ - การใช้หลักสันติสุขและความเมตตาที่มาจากภายในจิตใจของตนเอง
	๒๕) การไม่เบียดเบียนชีวิตผู้อื่น	- การใช้หลักศีล - การใช้พรหมวิหารธรรม
	๒๖) การไม่เบียดเบียนทรัพย์สินผู้อื่น	- การใช้หลักศีลในการดำเนินชีวิต - การยึดมั่นในบทบัญญัติของสังคม
	๒๗) การอยู่ในสังคมที่ไม่หวาดระแวงต่อกัน	- การมีมรรควิธีในการสร้างให้สังคมสงบสุขและมีสันติภาพ มีความสามัคคี มีความเสมอภาค มีความยุติธรรมในการพัฒนาสังคมตามหลักสาราณียธรรม
สุขทางจิตใจ	๒๘) การมีอารมณ์แจ่มใส จิตใจเบิกบาน	- การปฏิบัติตามหลักกัมมัฏฐาน ๒ คือ ๑) สมถะ คือ ความสงบใจ การฝึกสมาธิ ๒) วิปัสสนา คือ การเห็นแจ้ง ปัญญาเห็นแจ้ง คือการฝึกอบรมเจริญปัญญา
	๒๙) การมองโลกในแง่ดี	- การมีพรหมวิหาร ๔ คือ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา การดำเนินชีวิตสายกลาง คือ อริยมรรคมีองค์ ๘ การมีศีล สมาธิ ปัญญา โดยศีลเป็นบาทฐานในการเจริญสมาธิและปัญญา เมื่อมีศีลบริสุทธิ์ดีแล้ว ความรักกัน ความซื่อสัตย์ การไม่เบียดเบียนกันเป็นความสุข
	๓๐) การมีจิตใจปลอดโปร่ง ผ่อนคลาย ไม่เศร้าหมอง	- การฝึกจิตให้มีความเป็นสมาธิ
	๓๑) การควบคุมตนเองในการกระทำสิ่งไม่ดีงาม	-การฝึกจิต รักษาจิต คຸ້ມครองจิตให้เป็นสุข
	๓๒) การมีความเชื่อมั่นว่าตนเป็นที่พึ่งแห่งตนได้	- การยึดหลักประโยชน์ ๓ คือ ประโยชน์ตน ประโยชน์ผู้อื่น และประโยชน์ส่วนรวม

องค์ประกอบหลัก	ตัวชี้วัดย่อย	หลักธรรมและวิธีการเสริมสร้างความสุข
	๓๓) ความขยันหมั่นเพียรในการทำงาน	- การใช้หลักอภิชาติบาท ๔
	๓๔) ความอดทนในการดำเนินชีวิต	- การใช้หลักบารมี ๑๐ ในการดำเนินชีวิต
	๓๕) การมีสมาธิแน่วแน่ในการทำงาน	- มีวิธีปฏิบัติต่อความสุข ได้แก่ ๑) ไม่เอาทุกข์ทับถมตน ๒) ไม่ละทิ้งสุขที่ชอบธรรม ๓) ไม่หมกมุ่นสยบในอำนาจของกิเลส ๔) เพียรทำเหตุแห่งทุกข์ให้หมดสิ้นไป
	๓๕) การมีสติที่ดีในการดำเนินชีวิต	- การใช้หลักอปสเสณธรรมหรือธรรมที่เป็นที่พึ่งแห่งตน ๔ ประการ ได้แก่ ๑) รู้จักพิจารณาใช้สอยปัจจัย ๒) รู้จักพิจารณาแล้ว อดกลั้นต่อความทุกข์กายทุกข์ใจ ๓) รู้จักคิดพิจารณาแล้วบรรเทาสิ่งที่ เป็น โทษกับตนเอง ๔) รู้จักคิดพิจารณาแล้วเว้นเสียจากสิ่งที่ เป็น โทษ
	๓๖) ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่และโอบอ้อมอารีต่อผู้อื่น	- มีวิธีสร้างสุขแบบโลก คือ ความสุขจากการสร้างและการมีทรัพย์สิน สุขจากการใช้จ่าย สุขจากความเป็นอิสระ สุขจากการดำเนินชีวิตไม่ผิดพลาด รู้จักกินรู้จักใช้ - มีวิธีการสร้างความสุขที่เกิดจากศีลธรรมและคุณธรรม ได้แก่ การมีความสามัคคี การทำบุญ การไม่เบียดเบียนชีวิต ทรัพย์สิน หรือคนรักของคนอื่น
	๓๗) ความกรุณาอยากช่วยเหลือให้ผู้อื่นพ้นทุกข์	- การใช้พรหมวิหารธรรม
	๓๘) การระลึกถึงและตอบแทนบุญคุณผู้อื่น	- การใช้หลักความกตัญญู
	๓๙) การยกย่องและชื่นชมคุณค่าแห่งการทำความดีของผู้อื่น	- การให้อภัยและแบ่งปัน - การใช้วาจาสุภาพ
	๔๐) การใช้วาจาแนะนำให้ผู้อื่นทำความดี	- การสร้างประโยชน์ต่อสังคมด้วยการใช้คำพูดเพื่อโน้มน้าวใจไปสู่การสร้างสรรค์ความดีงามร่วมกัน
	๔๑) การมีคุณค่าต่อสังคม	- การมีความสงบ มีความสันโดษ - การใช้ปัญญาและพัฒนาด้านจิตใจให้มีอุปนิสัยพอเพียง คือ การฝึกจิตใจให้เข้มแข็ง และการพัฒนาให้เป็นคนดี

องค์ประกอบหลัก	ตัวชี้วัดย่อย	หลักธรรมและวิธีการเสริมสร้างความสุข
	๔๒) มีความเชื่อมั่นในการแก้ปัญหา	- โดยการใช้หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมีหัวใจสำคัญ คือ ทางสายกลางและความพอเพียง เน้นให้ความสำคัญกับการเสริมสร้างศีลธรรมและคุณธรรมให้เกิดขึ้นในสังคมไทยทุกระดับ มีหลักยึดเหนี่ยวทางจิตใจ และเป็นภูมิคุ้มกันจากเหตุปัจจัยทั้งภายนอกและภายใน
	๔๓) ความพอใจในสถานะทางสังคม เช่น เกียรติยศ ฐานะตำแหน่ง หน้าที่ การงาน บริวาร ที่ตนเองได้มาอย่างชอบธรรม	- การใช้หลักสัปปุริสธรรม ๗ ในการพิจารณาสิ่งต่างๆ ที่เข้าไปในชีวิตของตนเอง
สุขทางปัญญา	๔๔) การแสวงหาความรู้และการเรียนรู้ในสิ่งใหม่ๆ	- การใช้หลักปริยสนา คือ การแสวงหาที่เหมาะสม - การใช้หลักโกศล ๓ คือ ฉลาดในในการสร้าง ความดีงามและการพัฒนาจิตใจ
	๔๕) การเร่งชวนชวาย ทำความดี	- การใช้สติและปัญญาในการพัฒนาตนเอง
	๔๖) การใช้ชีวิตแบบไม่ประมาท	- การใช้สติตามพิจารณาสิ่งต่างๆ ที่ได้คิด พูด ทำ ทั้งก่อนและหลังการกระทำ - การใช้หลักกุกุฏศีลธรรม ๔
	๔๗) การเสียสละผลประโยชน์ส่วนตนเพื่อส่วนรวม	- การใช้หลักพละ ๔ เพื่อสร้างกำลังแห่งความศรัทธา ความเพียรในการพัฒนา
	๔๘) การบำเพ็ญประโยชน์เพื่อส่วนรวม	- การใช้เวสาร์ชชกรณธรรม ๕ เพื่อให้เกิดเครือข่ายความดี
	๔๙) การช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นทุกข์	- การใช้หลักสังคหวัตถุ ๔ ในการเกื้อกูลต่อบุคคลและสังคม
	๕๐) การรู้เท่าทันและเห็นโทษในการเสพความสุขเกินความพอดี	- การใช้หลักไตรลักษณ์ในการพิจารณาความเป็นไปของชีวิตและการใช้หลักอริยสัจ ๔ ในการพัฒนาตนเองและสังคม
	๕๑) การยอมรับความเปลี่ยนแปลงของชีวิตและการรับรู้สิ่งต่างๆตามความเป็นจริง	- การใช้วิปัสสนาภาวนาในการดูแลจิตใจของตนเองอย่างต่อเนื่อง
	๕๒) การรักษาใจให้นิ่งสงบและปล่อยวาง	- การใช้สติปัญญาในการพิจารณาสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นหรือเข้ามาในชีวิตตามความเป็นจริง

องค์ประกอบหลัก	ตัวชี้วัดย่อย	หลักธรรมและวิธีการเสริมสร้างความสุข
	๕๓) การรู้จักพิจารณา รู้จักคิดอย่างมีเหตุผลในการดำเนินชีวิตแบบพอเพียง	- การใช้หลักปฏิจสุมุปปาทในการตัดวงจรแห่งกิเลส กรรม และวิบาก
	๕๔) การไม่ยึดติดกับวัตถุ ไม่ตกเป็นทาสของวัตถุ	- การใช้หลักอบายมุข ๖ - การใช้หลักอุบาสกธรรม ๗
	๕๕) ความพอประมาณในการบริโภค ปัจจัย ๔	- การใช้หลักมงคลชีวิต ๓๘
	๕๖) การมีคุณธรรมเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวในการดำเนินชีวิต	- การใช้หลักสุจริต ๓ เป็นฐานการดำเนินชีวิตและการพัฒนาสังคม
	๕๗) การประพฤติตนในกรอบศีล ๕	- การมีศีล ๕ เป็นฐานการดำเนินชีวิต
	๕๘) การฝึกอบรมสมาธิ	- การละเว้นอกุศลกรรมบถ ๑๐
	๕๙) การไม่กระทำบาปทั้งทางกายและทางใจ	- การใช้หลักศรัทธา ๔ - การใช้หลักไตรสิกขา
	๖๐) การมีความศรัทธาเลื่อมใสในคำสอนของพระพุทธเจ้า	- การใช้หลักศรัทธ ๔ และหลักอนุพุพิภทาในการพัฒนาบุคคลและสังคม
	๖๑) ความซาบซึ้งในการกระทำความดี	- การใช้หลักไตรสิกขาในการพัฒนาชีวิตและการใช้หลักพรหมวิหารธรรมในการเสริมสร้างความดีงามของบุคคล
	๖๒) การไม่ยึดถือ ยึดติดกับสิ่งที่ขึ้นชอบหรือสิ่งที่ซึ้ง	- การใช้ชีวิตตามหลักโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ เพื่อเป็นแนวทางในการเข้าสู่เส้นทางแห่งอริยบุคคล
	๖๓) การมีความสุขในการใช้ชีวิตอย่างสงบ	-การเข้าใจถึงโลกธรรม ๘ ไม่หวั่นไหวกับสิ่งต่างๆ ที่เข้ามาในชีวิตประจำวัน
	๖๔) การไม่หวั่นไหวต่อสิ่งต่างที่มากระทบ	- การเข้าใจกฎไตรลักษณ์ - การเข้าใจถึงหลักปฏิจสุมุปปาท

วิธีการเสริมสร้างความสุขโดยใช้ตัวชี้วัดความสุขดังกล่าว แล้วเชื่อมโยงไปสู่การปฏิบัติตามหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา จะทำให้ผู้ปฏิบัติหรือประชาชนทั่วไปได้เข้าถึงความสุขในชีวิตประจำวันได้ เพราะทั้งสองสิ่งเป็นเหตุเป็นปัจจัยที่เชื่อมโยงกันในลักษณะของเหตุผล-ปัจจัยและเป็นตามหลัก “อิทัปปัจจยตา” ที่ว่า เพราะมีสิ่งนี้ คือ การวิธีการปฏิบัติตนตามหลักธรรมคำสอน จึงมีสิ่งนี้ คือ ความสุขทั้งในโลกและเหนือโลก ดังนั้น การที่บุคคลจะมีความสุขในการดำเนินชีวิตได้จะต้องมีความสัมพันธ์กับเงื่อนไข คือ การตั้งใจประพฤติปฏิบัติตามหลักพุทธธรรม ดังแผนภาพต่อไปนี้



จากแผนภาพดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า วิธีการเสริมสร้างความสุขเชิงพุทธแบบบูรณาการนั้น เป็นมรรควิธีที่สำคัญในพระพุทธศาสนา โดยพระพุทธศาสนามองว่า ความสุขและความทุกข์เป็นของเกิดขึ้นคู่กันและเกิดจากการเปรียบเทียบ ซึ่งจะต้องมีวิธีการปฏิบัติที่เหมาะสมระดับของความสุขทั้งที่เป็นโลกียสุขและโลกุตตรสุข นอกจากนี้ บุคคลจะต้องปฏิบัติวิปัสสนาทางจิตใจให้บริสุทธิ์ผ่องใสปราศจากการปรุงแต่งในสุขในทุกข์หรืออยู่เหนือสุขเหนือทุกข์ ย่อมจะพบกับความอิสระและความดับทุกข์อย่างยิ่ง คือ นิพพาน ได้

๖.๒ การเสริมสร้างความสุขตามหลักคำสอนท้าวพระพุทธศาสนาขององค์กรกรรณศึกษา

ในที่นี้จะกล่าวถึงวิธีการเสริมสร้างความสุขในมุมมองของพระมหาเถระ ชุมชน องค์กรกรรณศึกษาและจากแบบสอบถามของประชาชนกลุ่มตัวอย่าง ว่ามีวิธีการเสริมสร้างความสุขให้เกิดขึ้นกับตนเองและสังคมอย่างไร ดังนี้

๖.๒.๑ วิธีการเสริมสร้างความสุขของพระมหาเถระ

ในส่วนกล่าวถึงผลการอธิบายวิธีการเข้าถึงความสุขตามหลักพระพุทธศาสนาของพระมหาเถระ นักปราชญ์ในสังคมจำนวน ๘ รูป ดังนี้

พระมหาเถระ	วิธีการเสริมสร้างความสุขตามทัศนะของพระมหาเถระ	หมายเหตุ
องค์ทะโลลามะที่ ๑๔ ผู้นำจิตวิญญาณของชาวทิเบต	องค์ทะโลลามะได้ตรัสถึงการเสริมสร้างความสุขว่า การเสริมสร้างศิลปะแห่งความสุขนั้นมิใช่เรื่องยากเกินความสามารถของมนุษย์ ทุกคนสามารถสร้างให้เกิดขึ้น มีขึ้นได้หากรู้วิธีการที่เหมาะสม	วิธีการสร้างสุขขององค์ทะโลลามะเน้นการสร้างสุขที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน

พระมหาเถระ	วิธีการเสริมสร้างความสุขตามทัศนะของพระมหาเถระ	หมายเหตุ
	<p>วิธีการสร้างสุข องค์กรโกลาละได้ตรัสถึงศิลปะของความสุขว่า มนุษย์จะบรรลุความสุขได้ก็ผ่านการฝึกจิต ซึ่งการฝึกจิตนั้นไม่ได้หมายถึงเพียง “จิต” ที่เป็นสติปัญญาความสามารถในการคิดอ่านเท่านั้น แต่หมายถึง “จิตวิญญาน” รวมทั้งปัญญาและความรู้สึกเข้าด้วยกัน การฝึกฝนภายในจิตใจแห่งความเป็นมนุษย์นี้จะทำให้ทุกคนสามารถเปลี่ยนแปลงทัศนคติและมุมมองต่อสิ่งต่างๆ รวมถึงวิธีการดำเนินชีวิตทั้งหมด เพื่อไปสู่ทางที่ถูกต้องดีงาม สิ่งเหล่านี้จะหล่อหลอมรวมเป็นที่มาของความสุขอันยิ่งใหญ่ของชีวิต</p> <p>การฝึกฝนภายในจิตใจนั้นมีสิ่งที่เกี่ยวข้องมากมายหลายอย่าง แต่โดยทั่วไปแล้วจะต้องเริ่มรู้จักแยกแยะเหตุปัจจัยต่างๆ ที่จะนำความสุขมาให้ และเหตุปัจจัยต่างๆ ที่จะนำความทุกข์มาให้ เมื่อแยกเหตุปัจจัยต่างๆ ได้ดังนี้แล้วก็ค่อยลงมือจัดเหตุปัจจัยที่ทำให้เกิดความทุกข์ ซึ่งก็คือวิธีการสำคัญที่จะทำให้มนุษย์ได้พบความสุขด้วยตนเอง</p> <p>องค์กรโกลาละมองเห็นว่า การมีความสุขที่แท้จริง นั้น บุคคลจะต้องมีปัญหาเข้าใจถึงเหตุปัจจัยต่างๆ อันเป็นที่มาของความสุขและความทุกข์ เมื่อรู้ถึงเหตุปัจจัยอันแท้จริงแล้วก็ย่อมสามารถที่จะกำจัดเหตุแห่งความทุกข์และสร้างเฉพาะเหตุปัจจัยที่นำความสุขมาให้ได้ การรู้และเข้าใจเหตุปัจจัยต่างๆ จึงเป็นสิ่งสำคัญยิ่งหากเราไม่รู้ไม่เข้าใจสาเหตุแห่งทุกข์และสุขอย่างแท้จริงก็ย่อมทำให้เรากระทำสิ่งผิดๆ ต่อไป และสิ่งเหล่านั้นที่มนุษย์นี้เชื่อมั่นจะนำความสุขมาให้ แต่สุดท้ายมันก็จะนำความทุกข์มาสู่ตัวเรานั้นเอง</p> <p>วิธีการการแก้ไขความทุกข์ องค์กรโกลาละได้ทรงแนะนำว่า ในเบื้องต้นนั้นมนุษย์เราจะต้องเชื่อมั่นว่า ความเป็นไปได้ที่มนุษย์จะเป็นอิสระจากความทุกข์ได้หรือสามารถที่จะกำจัดความทุกข์ให้หมดสิ้นไปได้ วิธีรับมือกับความทุกข์นั้น เริ่มต้นมนุษย์จะต้องยอมรับว่าความทุกข์เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตเสียก่อนแล้วจึงเดินหน้าฝ่าฟันปัญหาอย่างกล้าหาญ ท่านได้กล่าวว่าปัญหาย่อมเกิดขึ้นได้เสมอในชีวิตประจำวันของมนุษย์ ปัญหาข้อที่ใหญ่ที่สุดในชีวิต คือ ปัญหาที่มนุษย์เราต้องพบเจออย่างหลีกเลี่ยงไม่พ้น เช่น ความแก่ชรา ความเจ็บไข้ได้ป่วย และความตาย การพยายามหนีปัญหาหรือเพียงแค่มองไปคิดถึงมันอาจช่วยบรรเทาได้ชั่วคราว แต่มันน่าจะมีวิธีการที่ดีกว่านั้น ถ้ามนุษย์กล้าเผชิญหน้ากับความทุกข์ซึ่งๆ หน้า เราจะเป็นผู้ได้เปรียบและอยู่เหนือมันเพราะเท่ากับได้รับรู้ถึงธรรมชาติ และความตื้น ลึก หนา บางของปัญหานั้นๆ</p>	

พระมหาเถระ	วิธีการเสริมสร้างความสุขตามทัศนะของพระมหาเถระ	หมายเหตุ
	<p>เมื่อเรารู้ว่าความทุกข์เป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้จึงควรเตรียมตัวที่จะเผชิญหน้ากับมัน เพื่อให้รู้และเข้าใจมันอย่างลึกซึ้ง เช่น ความแก่ ความตาย การเปลี่ยนแปลง ซึ่งเป็นสิ่งที่เราทุกคนต้องประสบอย่างแน่นอนไม่ว่าวันใดก็ตามวันหนึ่ง หากเราหลีกเลี่ยงที่จะไม่นึกถึงมัน ไม่พูดถึงมัน และพยายามที่จะลืมมัน แต่ในที่สุดสักวันหนึ่งสิ่งเหล่านั้นก็ย่อมเกิดขึ้นกับตัวเราอยู่ดีการหลีกเลี่ยงที่จะไม่นึกถึงมันอยู่อย่างนั้นเมื่อวันที่เหตุการณ์ใดเหตุการณ์หนึ่งเกิดขึ้นมันจะทำให้เราสะดุ้งหวาดกลัว สร้างความอึดอัดไม่สบายแก่จิตใจจนไม่อาจทนได้</p>	
<p>สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ)</p>	<p>ในทัศนะของสมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ) กล่าวถึง วิธีการเสริมสร้างความสุขในระดับจิตใจว่า บุคคลจะต้องปฏิบัติสมาธิอย่างตั้งมั่นภายในจิตของตนเองในทุกขณะของการดำเนินชีวิตและการเจริญวิปัสสนา เมื่อบุคคลเกิดปิติ 5 อย่างแล้ว ความสุขย่อมจะเกิดขึ้น ดังนั้นปิติจึงเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดความสุขซึ่งมาจากการบำเพ็ญภาวนาทางจิต และการปฏิบัติธรรม เมื่อปิติเกิดขึ้นย่อมเป็นเหตุทำให้ความสงบ (ปัสสัทธิ) เกิดขึ้น เมื่อความสงบเกิดขึ้นความสุขก็เกิดขึ้นและเมื่อความสุขเกิดขึ้นสมาธิก็เกิดขึ้น ซึ่งทั้งหมดเป็นความสัมพันธ์เชิงเหตุผลระหว่างการปฏิบัติทางจิตใจหรือการเจริญจิตภาวนา เพื่อให้เกิดปิติ ปัสสัทธิ ความสุข และสมาธิ</p>	<p>สมเด็จพระพุฒาจารย์เน้นการสร้างความสุขที่เกิดภายในจิตใจจากการเจริญจิตภาวนา</p>
<p>พระธรรมโกษาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ)</p>	<p>พระธรรมโกษาจารย์กล่าววิธีการเสริมสร้างความสุข ว่า ปัจจัยหลักที่ทำให้เกิดสุข ก็คือ การทำหน้าที่ให้ถูกต้อง เพราะว่าการทำหน้าที่ให้ถูกต้องเป็นอันเดียวกันกับปฏิบัติธรรมเมื่อแต่ละคนทำหน้าที่ของตนเองได้อย่างถูกต้องย่อมรู้สึกพอใจและเป็นสุข แต่เมื่อพิจารณาในรายละเอียดลงไปพบว่า การทำหน้าที่ซึ่งเป็นการปฏิบัติธรรมและเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความสุขมี ๓ ประเด็น คือ ๑) สุขเพราะไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น ๒) สุขเพราะอยู่เหนืออำนาจ ๓) สุขเพราะละตัวตนเสียได้</p>	<p>พุทธทาสอธิบายการสร้างสุขด้วยการทำหน้าที่อย่างถูกต้องเหมาะสม</p>

พระมหาเถระ	วิธีการเสริมสร้างความสุขตามทัศนะของพระมหาเถระ	หมายเหตุ
พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต)	พระพรหมคุณาภรณ์ กล่าวถึงวิธีการเสริมสร้างความสุขว่าบุคคลจะต้องพัฒนาตนเองตามหลักภาวา ๔ เมื่อบุคคลปฏิบัติได้ตั้งนั้นแล้วย่อมจะได้รับความสุข คือ ๑) พัฒนาด้านร่างกาย ให้มีสุขภาพกายที่ดี รู้จักกินรู้จักใช้ ไม่เห็นแก่ความอร่อย ฟุ้งเฟ้อฟุ่มเฟือย ๒) พัฒนาด้านศีล โดยการไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่นให้เดือนร้อน และการสร้างความสัมพันธ์อันดีกับบุคคลอื่นๆ ๓) พัฒนาด้านจิตใจ โดยการประพฤติปฏิบัติตนอย่างมีคุณธรรม มีเมตตา กรุณา มีสติและสมาธิ พัฒนาจิตใจให้เบิกบานแจ่มใส ไม่เครียดไม่หม่นหมอง ๔) พัฒนาด้านปัญญา โดยการพัฒนาความหยั่งรู้ในความจริง รู้จักแก้ปัญหา รู้เท่าทันกับสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง	อธิบายวิธีการสร้างสุขด้วยหลักภาวา ๔ สำหรับการดำเนินชีวิตในทุกระดับ
พระธรรมธีรราชมหานี (โชตก ญาณสิทธิ)	พระธรรมธีรราชมหานี กล่าวว่าสาเหตุหลักที่ทำให้เกิดสุขหลายประการ เช่น การไม่ทำบาปทางกายและทางใจ การรักษาศีล การฝึกจิตให้มีสมาธิ และการมีปัญญา การปฏิบัติปฏิบัติชอบต่อบุคคลอื่น เช่น บิดามารดา และสมณะ ความยินดีพอใจในสิ่งที่ตนมี ไม่ยินดีกับความชนะและความแพ้ มีทรัพย์และรู้จักใช้ทรัพย์ ทำงานที่สุจริตและไม่มีโทษ การเกิดขึ้นของพระพุทธรเจ้า การเผยแผ่ธรรม และความสามัคคีกันของหมู่คณะ การมีศีล มีสมาธิ และมีปัญญา การฝึกหัดขัดเกลาจิตใจให้หนักแน่น ไม่ยินดียินดี สันโดษ และมีสมาธิ ส่วนปัญญาเกี่ยวข้องกับการหยั่งรู้ความจริงแล้วลดละเลิกกิเลสตัณหาต่าง ๆ จนกระทั่งบรรลุพระนิพพาน	การอธิบายวิธีการสร้างสุขด้วย การใช้หลักพุทธธรรม

พระมหาเถระ	วิธีการเสริมสร้างความสุขตามทัศนะของพระมหาเถระ	หมายเหตุ
พระพรหมบัณฑิต (ประยูร ธมฺมจิตฺโต)	พระพรหมบัณฑิต กล่าวถึงปัจจัยหลักที่ทำให้เกิดสุข ได้แก่ สติสัมปชัญญะ สังวร ปราโมทย์ ปิติ และปัสสัทธิ โดยท่านมองว่า จิตใจเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดสุข เพราะว่าใจเป็นใหญ่ ใจเป็นหัวหน้า สุขทุกข์อยู่ที่ใจ ถ้าใจเอนเอียงไปในทางอกุศลก็ทำให้เกิดทุกข์ ถ้าใจเอนเอียงไปในทางกุศลก็ทำให้เกิดสุข ถ้าบุคคลฝึกจิต พัฒนาจิต และคุ้มครองรักษาจิตได้ ชีวิตก็เป็นสุขมีความสุขที่เพิ่มพูน	อธิบายวิธีการสร้างความสุขที่สัมพันธ์กับการพัฒนาจิตใจ - ปัญญา
พระโพธิญาณเถระ (ชา สุภทฺโท)	พระโพธิญาณเถระได้กล่าวถึง วิธีการเสริมสร้างความสุขว่า จะต้องมีการดำเนินชีวิตตามหลักทางสายกลาง ได้แก่ มรรคมีองค์ ๘ และการมีพรหมวิหาร ๔ บุคคลควรจะเดินทางสายกลางโดยไม่ยึดติดในสุขและทุกข์ แท้จริงแล้วสุขทุกข์อยู่ที่ใจ ใจคิดทุกข์ชีวิตก็เป็นทุกข์ ใจคิดสุขชีวิตก็เป็นสุข การฝึกจิตพัฒนาจิตไม่ให้ยึดมั่นถือมั่น (ไม่มีอุปาทานและไม่มีอัตตา) จึงเป็นหนทางที่จะทำให้ได้รับความสุขที่ยั่งยืนคือ นิพพานสุข ซึ่งเป็นสุขอันแท้จริงและเหนือกว่าความสุขใดๆ ในโลก	อธิบายการสร้างสุขด้วยมรรค ๘ และการฝึกจิตให้อยู่เหนือสุขและทุกข์
พระมหาภูษิตชัย วชิรเมธี (ว.วชิรเมธี)	ท่านกล่าวถึงวิธีการสร้างความสุขในตอนหนึ่งว่า ความทุกข์ที่มนุษย์พบเจอมาจากผลผลิตของจิตใจ โดยการเผลอคิด ย้ำคิด เสพติดความคิด เช่น โรคซึมเศร้า หากแก้ไขอย่างผิดๆ โดยใช้ยาเพียงอย่างเดียวอาจไม่เพียงพอ วิธีออกจากโรคซึมเศร้าที่ดี วิธีหนึ่งก็คือ การอยู่กับปัจจุบัน จิตจะหลุดออกมาจากโลกของความคิด เมื่อบุคคลออกจากความคิดแบบนั้นได้จึงจะมีชีวิตสดใสอยู่ในขณะนี้เท่านั้น ไม่มีอดีต ไม่มีอนาคต นี่คือ จุดจบของความทุกข์ และจุดเริ่มของความสุข “เป็นทุกข์ เห็นทุกข์ จึงพ้นทุกข์” นอกจากนี้ ท่าน ว.วชิรเมธี ยังได้กล่าวถึงการสร้างความสุขว่า ควรยึดหลัก “สันติส่วนบุคคล คือ สันติภาพสากลของมนุษยชาติ” โดยการส่งเสริมการศึกษา ค้นคว้า วิจัย และพัฒนาองค์ความรู้ทางพระพุทธศาสนาให้เป็นขุมคลังทางปัญญาสำหรับมนุษยชาติ การส่งเสริมการเจริญสมาธิภาวนา อันเป็นรากฐานของการสร้างสรรค์สันติภาพโลกอย่างยั่งยืน การประยุกต์พุทธธรรมนำมาแก้ปัญหาของสังคมไทย สิ่งแวดล้อม มนุษยชาติ และของโลกได้อย่างร่วมสมัย การแลกเปลี่ยนเรียนรู้และก้าวข้ามความขัดแย้งระหว่างลัทธิภายในพระพุทธศาสนาและศาสนาอื่น	อธิบายการสร้างความสุขด้วยการเรียนรู้กับทุกข์ เห็นทุกข์ จึงพบความสุข และการสร้างสุขด้วยภูมิปัญญาที่มาจากสันติภายในของบุคคล/สังคม

พระมหาเถระ	วิธีการเสริมสร้างความสุขตามทัศนะของพระมหาเถระ	หมายเหตุ
	<p>การนำมนุษยชาติให้เป็นอิสระจากพันธนาการแห่งความโลภ (ความอยาก) ความโกรธ (ความรุนแรง) และความหลง (ความด้อย การศึกษา) และการสร้างสรรค์ชุมชนแห่งการเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ที่พร้อมอุทิศตนทำงานเพื่อ สันติสุขของมวลมนุษยชาติ นอกจากนี้ ยังได้เสนอมุมมองการสร้างสุขด้วยหลักการสากลที่จะสร้างสันติภาพให้ แก่โลก ๗ หลักการ ได้แก่</p> <p>๑) ปัญญาที่สากล คือ ปัญญาที่ไม่แบ่งด้วยประโยชน์ ซึ่งคนจำนวนมากมักใช้ปัญญาในการแสวงหาผลประโยชน์ให้กับตนและพวกพ้อง</p> <p>๒) สัจธรรมที่สากล คือ การที่มนุษย์ทุกคนเกิดมาต้องเกิด แก่ เจ็บตายเหมือนกัน เพราะฉะนั้นทุกคนก็เป็นมนุษย์ที่มีศักดิ์ศรีเท่าเทียมกัน มีความรู้สึกมีความต้องการพื้นฐาน คือ รัก สุข เกลียด ทุกข์ เหมือนกันจึงไม่มีใครเหนือกว่าใคร</p> <p>๓) การศึกษาที่สากล คือ การศึกษาที่ทำให้มนุษย์ทั่วทั้งโลกมีความรู้ที่ถูกต้องว่า มนุษย์ทุกคนนั้นเป็นมนุษย์ที่มีเกียรติ มีศักดิ์ศรี มีคุณค่าแห่งความเป็นคนเหมือนกัน เกณฑ์วัดคุณค่าของคนไม่ใช่ชาติ กำเนิด ผิวพรรณ ชนชั้น ศาสนา อารยธรรม นามสกุล สภาพภูมิศาสตร์</p> <p>๔) เมตตาที่สากล คือ การเกิดความรัก ความเมตตา และปรารถนาดีต่อคนอื่น เมื่อคนมีความรู้สึกเช่นนี้ก็จะไม่ไปทำร้ายคนอื่น ไม่ละเมิดสิทธิมนุษยชนคนอื่น เมื่อมีเมตตาที่สากลสันติภาพก็จะเกิด</p> <p>๕) ปฏิสัมพันธ์ที่สากล คือ การที่คนอยู่ร่วมกันอย่างกลมกลืน มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อกันโดยไม่ต้องอ้างกฎหมายต่างๆ การที่จะทำเช่นนี้ได้คนทุกคนต้องมองเห็นคนอื่นเป็นเพื่อนมนุษย์ที่ดีต่อกันหรือเป็นเสมือนญาติ</p> <p>๖) ประเทศที่สากล คือ พื้นที่ที่คนทุกคนมีศักดิ์ศรีที่เท่าเทียมกัน ทำให้คนที่มาอยู่ร่วมกันแม้ว่าจะมีความหลากหลายและแตกต่างกันทางชาติพันธุ์ ศาสนาและวัฒนธรรมเพียงใดก็จะสามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างสงบสุขและมีสันติภาพ</p> <p>๗) กฎหมายที่สากล คือ กฎหมายที่อยู่บนรากฐานของการปกป้องคุ้มครองสิทธิมนุษยชน เมื่อมีกฎหมายรูปแบบนี้แล้วก็จะทำให้สังคมเกิดสันติภาพ</p>	

๖.๒.๒ วิธีการเสริมสร้างความสุขของชุมชนและองค์กรกรณีศึกษา

จากการศึกษากรณีชุมชนและองค์กรตัวอย่างทั้งประเทศไทยจำนวน ๒ องค์กร ได้แก่ ๑) กลุ่มธนาคารความดี วัดศรีมูลเมือง อำเภอกพาน จังหวัดเชียงราย ซึ่งเป็นชุมชนที่มีการนำหลักพุทธธรรมไปประยุกต์ใช้ร่วมกับหลักเศรษฐกิจพอเพียงในการเสริมสร้างความดีและความสุขของสังคม ๒) สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (สศช.) กรุงเทพมหานคร ซึ่งเป็นองค์กรในการกำหนดนโยบายของภาครัฐในสังคมไทย ผลการศึกษาวิเคราะห์พบว่า ชุมชนและองค์กรมีวิธีการสร้างความสุขในหลายมิติ โดยมีการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรม ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง และหลักภูมิปัญญาบูรณาการ ในการเสริมสร้างความสุข ดังนี้

๑) การเสริมสร้างความสุขด้วยหลักพุทธธรรม ผลการศึกษาวิเคราะห์พบว่า ชุมชนและองค์กรได้มีการนำหลักพุทธธรรม เช่น มรรค ๘ ไตรสิกขา หลักพุทธเศรษฐศาสตร์ หลักอริยสัจ ๔ การเจริญสติภาวนา การใช้ปัญญารู้เท่าทัน มาพัฒนาบุคคล องค์กร และระบบการทำงานให้เกิดความสุขในระดับต่างๆ นับตั้งแต่คุณภาพชีวิตในวิถีของมนุษย์โลกไปจนถึงการพัฒนาด้านจิตใจภายใน เพื่อให้สังคมโลกอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข แต่ชุมชนและองค์กรใช้กระบวนการตามระบบของการพัฒนา เช่น มีการกำหนดเป้าหมายของการพัฒนาคุณภาพชีวิตและการพัฒนาประเทศโดยภาพรวม การมุ่งเน้นนำการรู้จักคุณค่าของชีวิต การทำงานที่ถูกต้องเป็นธรรม การทำงานแบบมีความสุขเพื่อสร้างสังคมที่มีความเจริญก้าวหน้า มีประโยชน์เกื้อกูลและมีความสุขร่วมกัน

๒) การเสริมสร้างความสุขด้วยหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมีหัวใจสำคัญ คือ ทางสายกลางและความพอเพียง ผลการวิเคราะห์ก็พบว่า ชุมชนและองค์กรให้ความสำคัญกับการเสริมสร้างศีลธรรมและคุณธรรมให้เกิดขึ้นในสังคมไทยทุกระดับ โดยให้มีหลักยึดเหนี่ยวทางจิตใจและสร้างภูมิคุ้มกันจากเหตุปัจจัยทั้งภายนอกและภายในแล้วนำไปสู่การสร้างประโยชน์และความสุขได้โดยมุ่งการพัฒนาคนและสังคมที่มีความสุข ดังที่ปรากฏในพระราชดำริ เศรษฐกิจพอเพียงและความสุขในการดำเนินชีวิต คือ ๑) พัฒนาด้านจิตใจให้มีอุปนิสัยพอเพียง ๒) การฝึกจิตใจให้เข้มแข็ง มีสติปัญญาในการใช้ชีวิต ๓) การปฏิบัติตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงอย่างเหมาะสม และ ๔) พัฒนาดนให้เป็นคนดี เป็นต้น

๓) การเสริมสร้างความสุขตามหลักภูมิปัญญาบูรณาการ ผลการศึกษาพบว่า ชุมชนและองค์กรได้ส่งเสริมให้มีการนำภูมิปัญญาทางพระพุทธศาสนา ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ภูมิปัญญาท้องถิ่น และภูมิปัญญาสากลมาบูรณาการให้เกิดความสุขของบุคคลและสังคม เช่น มีการจัดการและการบริหารตามหลักการบริหารในระดับสากล ในขณะที่เดียวกันก็วางแนวคิด หลักการตามหลักพระพุทธศาสนา และปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง และใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นมาดำเนินการเพื่อให้บรรลุเป้าหมายของการพัฒนาและการสร้างประโยชน์และความสุขของสังคม



๖.๒.๓ การเสริมสร้างความสุขของกลุ่มตัวอย่างในสังคมไทย

จากการศึกษาความคิดเห็นและวิธีการสร้างสุขของกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งได้แก่ พระสงฆ์ นิสิต และประชาชนที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับกระบวนการศึกษาเรียนรู้ตามหลักพระพุทธศาสนาเชิงบูรณาการกับศาสตร์สมัยใหม่เพื่อพัฒนาจิตใจและปัญญาของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยจำนวน ๔๒๑ ราย ทั่วประเทศ พบว่า มีวิธีการเสริมสร้างความสุข โดยนัยที่เรียบง่ายดังนี้

- ๑) การอยู่ให้เป็นสุข สนุกกับสิ่งที่ทำมากที่สุด
- ๒) การทำหน้าที่ของตนเองให้ถูกต้องเป็นธรรม
- ๓) การเดินทางพักผ่อน การเดินทางท่องเที่ยว การอ่านหนังสือ เป็นต้น
- ๔) เรียนรู้กับสิ่งใหม่ๆ
- ๕) การระลึกถึงบุญคุณและตอบแทนบุญคุณ
- ๖) การมีความอึดอ้อมใจเมื่อมีโอกาสแบ่งปันสิ่งของและการให้ความช่วยเหลือแก่กุลผู้อื่นที่ด้อยโอกาส

โอกาส

๗) การสร้างความสุขด้วยความเชื่อมั่นว่าตนเป็นที่พึงแห่งตนได้ โดยพยายามทำหน้าที่ของตนให้ดีที่สุด ถูกต้องเป็นธรรม และพักผ่อน ท่องเที่ยวตามความเหมาะสม

นอกจากนี้ ยังมีวิธีการสร้างสุข เช่น การพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง การลงมือทำในสิ่งที่อยากจะทำ การมองและเข้าใจสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง การแสวงหาเพื่อนช่วยคิด หามิตรช่วยทำ การออกไปทำกิจกรรมเพื่อสังคมช่วยเหลือชาวบ้านหรือพัฒนาชุมชนและสังคม การตั้งมั่นทำสมาธิให้จิตใจสงบพร้อมต่อสู้กับปัญหา การเดินทางพักผ่อน การเดินทางท่องเที่ยว การอ่านหนังสือ ลดการฟุ่มเฟือยและการใช้จ่ายเกินตัว รู้จักและเลือกใช้เทคโนโลยีสมัยใหม่ให้เหมาะสม และการอยู่กับครอบครัว เป็นต้น

บทที่

๗

สรุปและข้อเสนอแนะ



โครงการศึกษาวิจัยเรื่อง “การสร้างและพัฒนาตัวชี้วัดความสุขของประชาชนตามหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา” เป็นการศึกษาวิจัยในลักษณะของโครงการชุดแบบบูรณาการที่สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ได้ดำเนินการในฐานะโครงการยุทธศาสตร์เพื่อสร้างองค์ความรู้ด้านความสุขตามหลักคำสอนพระพุทธศาสนาโดยมีวัตถุประสงค์ ๓ ประการ คือ ๑) เพื่อวิเคราะห์องค์ประกอบและตัวชี้วัดความสุขตามหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา ๒) เพื่อสร้างและทดสอบแบบวัดความสุขของประชาชนตามหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา ๓) เพื่อเสนอรูปแบบและวิธีการเสริมสร้างความสุขตามตัวชี้วัดความสุขทางพระพุทธศาสนา

ขอบเขตการวิจัย การศึกษานี้มุ่งเน้นการศึกษาเรื่องความสุข สาเหตุของความสุข ประเภทและระดับของความสุข องค์ประกอบ ตัวชี้วัดความสุข และวิธีการปฏิบัติเพื่อได้รับความสุขตามหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา ศึกษาทัศนคติและวิธีการเสริมสร้างความสุขของพระมหากษัตริย์ในสังคมไทย รวมทั้งกลุ่ม องค์กร ชุมชนที่มีการประยุกต์ใช้พุทธธรรมเพื่อเสริมสร้างความสุข เช่น กลุ่มธนาкарความดี วัดศรีมูลเมือง อำเภอพาน จังหวัดเชียงราย สถาบันวิมุตตยาลัยของพระมหากษัตริย์ วชิรเมธี (ว. วชิรเมธี) สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (สศช.) และองค์กรการพัฒนาตัวชี้วัดความสุขหรือ GNH ของประเทศภูฏาน นอกจากนี้ ยังได้เก็บรวบรวมข้อมูลจากพระสงฆ์และประชาชนที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับกระบวนการศึกษาเรียนรู้ตามหลักพระพุทธศาสนาเชิงบูรณาการกับศาสตร์สมัยใหม่เพื่อพัฒนาจิตใจและปัญญาของมหาวิทยาลัทยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยในพื้นที่ทั่วประเทศจำนวน ๔๒๑ ราย และมีการสนทนากลุ่มกับพระสงฆ์ นักปราชญ์ทางพระพุทธศาสนาอีก จำนวน ๑๕ รูป/คน โดยทำศึกษาระหว่างปี ๒๕๕๖-๒๕๕๗

วิธีดำเนินการวิจัย การศึกษาวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาวิจัยแบบผสมผสาน (Mix Research) ระหว่างการศึกษาเชิงเอกสาร (Documentary Research) การวิจัยเชิงปริมาณและคุณภาพ (Quantitative Research & Qualitative Research) โดยมีวิธีดำเนินการวิจัย ดังนี้

๑) การศึกษาในเชิงเอกสาร (Documentary Study) โดยทำการศึกษาและรวบรวมข้อมูล จากเอกสารที่เกี่ยวข้องความสุข เกณฑ์ชี้วัดความสุขจากพระไตรปิฎกฉบับภาษาไทยของมหาวิทยาลัทย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยปี ๒๕๓๕ อรรถกถา หนังสือ รายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๒) การศึกษาในเชิงคุณภาพ ทำการศึกษาและคัดเลือกวัด พระสงฆ์ องค์กร/ชุมชน และองค์กรในระดับนโยบาย โดยการสุ่มแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ตามความสำคัญของเรื่อง จำนวน ๔ องค์กร ซึ่งเป็นองค์กรที่มีบทบาทและความสัมพันธ์เกี่ยวกับกระบวนการเสริมสร้างความสุขและมีแนวทางในการสร้างตัวชี้วัดความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา ประกอบด้วย (๑) กลุ่มธนาкарความดี วัดศรีมูลเมือง อำเภอพาน จังหวัดเชียงราย ซึ่งเป็นชุมชนที่มีการนำหลักพุทธธรรมไปประยุกต์ใช้ร่วมกับหลักเศรษฐกิจพอเพียง (๒) สถาบันวิมุตตยาลัย มหาวิทยาลัทยพุทธเศรษฐศาสตร์ ศูนย์วิจัยสันตยานานาชาติ ไร่เชิญตะวัน ของท่าน ว.วชิรเมธี จังหวัดเชียงราย ที่มีกระบวนการเสริมสร้างความสุขให้กับประชาชนทุกเพศ วัย ศาสนา โดยใช้แนวคิด หลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา (๓) สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (สศช.) กรุงเทพมหานคร ซึ่งองค์กรในการกำหนดนโยบายของภาครัฐในสังคมไทย (๔) ประเทศภูฏาน ได้แก่ สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการพัฒนาตัวชี้วัดความสุข หรือ Program Service Division & Administration and Finance Division Gross National Happiness Commission of Phutan นอกจากนี้ยังได้มีการศึกษาสัมภาษณ์และการประชุมกลุ่มย่อยกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (key-informant) ประกอบด้วยกลุ่มพระสงฆ์ นักปราชญ์ทางพระพุทธศาสนา นักวิชาการ ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน ๑๕ รูป/คน

๓) การศึกษาในเชิงปริมาณ ได้เก็บข้อมูลจากประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ พระสงฆ์ และประชาชนที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับกระบวนการศึกษาเรียนรู้ตามหลักพระพุทธศาสนาเชิงบูรณาการ จำนวน ๔๒๑ ราย โดยใช้วิธีการสุ่มจากตารางสุ่มของทาโร ยามาเน่ (Taro Yamane) ในพื้นที่ทั้ง ภาคเหนือ ภาคกลาง ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคใต้ และกรุงเทพมหานคร

๔) เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา ประกอบด้วย ๑) แบบวัดความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา สำหรับข้อมูลในเชิงปริมาณ ๒) แบบสัมภาษณ์ สำหรับพระเถระ ผู้บริหาร ผู้นำ นักปราชญ์ทางพระพุทธศาสนา ๓) การจัดประชุมกลุ่มย่อย (Focus Group) จากองค์กรภคกรณที่ศึกษา และ ๔) การสังเกตถึงพฤติกรรมและกระบวนการเสริมสร้างความสุขตามแนวพระพุทธศาสนาขององค์กรและชุมชนที่เกี่ยวข้อง

๕) การวิเคราะห์ข้อมูล ในเชิงคุณภาพมุ่งเน้นการวิเคราะห์โดยการสรุปตามสาระสำคัญด้านเนื้อหาที่กำหนดไว้โดยวิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis) ในเชิงปริมาณ เน้นการวิเคราะห์ด้วยสถิติพื้นฐาน คือ ค่าร้อยละ (percentage) ค่าคะแนนเฉลี่ย (mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation) การใช้ t-test independent ในการวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกของแบบวัดด้วยการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างรายข้อกับคะแนนรวม วิธีการหาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่นๆ ที่เหลือ (ItemTotal Correlation) โดยใช้สูตรสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation) การวิเคราะห์ความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างในการวัดความสุขเชิงพุทธ ด้วยวิธีวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่ ๒ (Second-order Confirmatory Factor Analysis: CFA) ด้วยโปรแกรมการวิเคราะห์โมเดลโครงสร้าง (Linear Structural Relationship Model : LISREL) รวมทั้ง การวิเคราะห์สถิติเชิงพรรณนาในการวิจัยเชิงปริมาณทั่วไป

๗.๑ สรุปผลการวิจัย

๗.๑.๑ แนวคิด ความหมาย ประเภท และวิธีการเข้าถึงความสุขตามหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา จากการศึกษาพบว่า ในทัศนะของพระพุทธศาสนานั้น มองว่าชีวิตมนุษย์นั้นย่อมจะประสบทั้งความสุขและความทุกข์ ให้มุ่งเน้นการประพฤติปฏิบัติเพื่อลดละความทุกข์ สาเหตุแห่งทุกข์ แสวงหาความสุขที่แท้จริง โดยมองว่าความสุขที่อาศัยวัตถุสิ่งของหรือความสุขจากกามสุขในโลกนี้นั้นไม่มีความยั่งยืน เปลี่ยนแปลงได้ง่าย การจะค้นพบความสุขที่แท้จริงนั้นจะต้องมาจากภายในจิตใจที่มีความสุขหลุดพ้นจากกิเลส ตัณหา เครื่องปรุงแต่งทางรูปธรรมทั้งปวง

ความสุขตามหลักพระพุทธศาสนามีความหมายที่สำคัญ ๓ นัย ได้แก่ ๑) สภาวะแห่งความสุข ความสบาย ๒) สภาวะที่ปราศจากความทุกข์ ไม่มี ความทุกข์ ขจัดหรือทำลายความทุกข์ และ ๓) สภาวะที่สามารถทนต่อความทุกข์ได้ง่าย และมองว่าความสุขกับความทุกข์เป็นของคู่กันเพราะต่างก็เป็นเวทนาอย่างหนึ่ง เมื่อความสุขเป็นเวทนา ความสุขจึงเป็นส่วนหนึ่งของขันธ์ และเมื่อเป็นขันธ์ ๕ ความสุขจึงตกอยู่ภายใต้กฎธรรมชาติหรือกฎไตรลักษณ์ อันเป็นลักษณะประจำแห่งสังขารธรรมทั้งหลาย คือ ความเป็นของไม่เที่ยง ไม่ยั่งยืน มีการแปรเปลี่ยนไปตามกาลเวลา ความเป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา และมองว่าความสุขที่สูงขึ้นไปนั้น หมายถึง สภาวะที่สิ้นกิเลสทั้งปวงหรือภาวะที่ปราศจากตัณหา ได้แก่ กามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหา ไม่ถูกครอบงำด้วยสิ่งปรุงแต่งทั้งหลาย หรือเรียกว่า “นิพพานสุข” ซึ่งถือว่าเป็นสิ่งที่สูงสุดที่มนุษย์จะพึงเข้าถึงได้ด้วยการปฏิบัติตามธรรม

ประเภทของความสุข พระพุทธศาสนาได้แบ่งประเภทของความสุขไว้เป็นประเภทต่างๆ ตามหลักพุทธธรรมและเกณฑ์ที่ปรากฏในวิถีการดำเนินชีวิตของมนุษย์ ซึ่งสามารถวิเคราะห์จำแนกได้หลายประเภท ดังนี้

๑) ประเภทของความสุขที่สัมพันธ์ขั้น ๕ (กายและใจ) โดยนัยนี้เป็นการแบ่งประเภทของความสุขตามลักษณะองค์ประกอบของชีวิตมนุษย์ คือ กายและใจ หรือสิ่งที่เป็นรูปธรรมและนามธรรม ตามหลักองค์ประกอบของ “ขั้น ๕” โดยแบ่งเป็นกายิกสุข ความสุขทางกาย และ เจตสิกสุข ความสุขทางใจ

๒) ประเภทของความสุขที่สัมพันธ์กับหลักแห่งการพัฒนาชีวิต (หลักภาวนา ๔) โดยพระพุทธศาสนาได้อธิบายหลักการพัฒนาชีวิตที่มีความสัมพันธ์กับจิตใจ ปัญญาและสังคม ตามหลักภาวนา ๔ ได้แก่ ความสุขทางกาย (physical) ความสุขทางสังคมหรือศีล (moral) ความสุขทางจิตใจ (emotional) และความสุขทางปัญญา (intellectual)

๓) ประเภทความสุขเชิงเปรียบเทียบในวิถีการดำเนินชีวิตของมนุษย์ โดยพระพุทธศาสนาได้แบ่งประเภทของความสุขตามลำดับของการดำเนินชีวิต เริ่มต้นตั้งแต่ความสุขแบบง่ายหรือหยาบๆ ของฆราวาสทั่วไปของนักบวช ไปจนถึงความสุขแบบประณีต โดยจำแนกความสุขออกเป็นคู่ๆ ไว้ ๑๓ คู่ แต่ละคู่มีลักษณะตรงกันข้าม เช่น คิหิสุข สุขของคฤหัสถ์ ส่วนบรรพชาสุขที่หมายถึงสุขจากการบวช กามสุข สุขที่เกิดจากกาม ส่วนเนกขัมมสุข สุขที่เกิดจากความปลอดโปร่งจากกาม เป็นต้น

ประเภทความสุขโดยภาพรวมนั้น สามารถแบ่งระดับใหญ่ๆ คือ โลภียสุขและโลกุตตรสุข ที่หมายถึงความสุขในโลกกับสุขเหนือโลก

มรรควิธีการเข้าถึงความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา การปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงความสุขตามหลักพระพุทธศาสนานั้น มีวิธีการที่หลากหลายตามระดับขั้นของความสุขนับตั้งแต่กามสุข คิหิสุข โลภียสุข ฌานสุข ไปจนถึงโลกุตตรสุขและนิพพานสุข โดยมีวิธีการเข้าถึงความสุขในแต่ละระดับ ดังนี้

๑) มรรควิธีแห่งกามสุข อันดับแรกเป็นความสุขในระดับปัจเจกที่เกิดขึ้นจากการเสพผ่านอายตนะภายใน คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เป็นการเสวยอารมณ์ที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ หรือเกิดความสุขกายและความสุขใจนั้น มรรควิธีในการเสพกามคุณเพื่อเสวยกามสุขให้มีโทษน้อยที่สุด และเป็นประโยชน์ต่อการเรียนรู้ คือ การเสพหรือรับรู้ด้วยอย่างมีสติ รู้จักพิจารณาให้ถี่ถ้วนว่าสิ่งนั้นเป็นประโยชน์ต่อตนเองหรือเป็นโทษ หากสิ่งใดเป็นประโยชน์ ก็เสพหรือรับสิ่งนั้นด้วยสติปัญญา หากสิ่งใดมีโทษ ก็รู้จักอดทนอดกลั้น หลีกเลียงหรืองดเว้นจากสิ่งนั้นๆ จะเป็นวิธีการที่เรียบง่าย พร้อมทั้งเข้าใจถึงการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นจะทำให้ปัจเจกบุคคลมีความสุขในการดำเนินชีวิต อันดับสองความสุขในระดับครอบครัวนั้น ควรสร้างครอบครัวให้มีคุณธรรม เช่น มีฆราวาสธรรม ๔ มีสัจจะ ความจริงใจ ทมะ ความข่มใจ ขันติ ความอดทน และจาคะ เสียสละ มีน้ำใจต่อกัน มีพรหมวิหารธรรม และการประพฤติสิ่งที่เป็นประโยชน์เกื้อกูลต่อกันด้วยการทำหน้าที่อย่างถูกต้องเป็นธรรมตามหลักทศ ๖ ในขณะที่ความสุขของสังคมนั้น สามารถสร้างขึ้นได้การมีความสามัคคี การมีศีล การสร้างสังคมที่มีความเสมอภาค ยุติธรรม (ทฤษฎีสามัญญตา-ศีลสามัญญตา) เป็นต้น

๒) มรรควิธีแห่งทิพยสุข ความสุขอันเป็นทิพย์หรือความสุขในสวรรค์เป็นความสุขที่เหนือกว่ากามสุขของมนุษย์ มีมรรควิธีในการปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงความสุขด้วยการมี “เทวธรรม” (ธรรมของเทวดา) มี ๓ ประการ คือ ทิริ คือ ความละอายต่อบาป โอตตปปะ มีความเกรงกลัวบาป และมีกุศลกรรมบถ ๑๐ รวมทั้งมีทาน ศีล สมาธิ และปัญญา หรือใช้อริยทรัพย์ ๗ ในการสร้างสุข

๓) มรรควิธีแห่งฌานสุข ความสุขในระดับฌานนี้ สามารถปฏิบัติและเข้าถึงได้ด้วย การเจริญกรรมฐานซึ่งวิธีการฝึกฝนและปฏิบัติอยู่ ๔๐ วิธี เช่น กลิน ๑๐ อสุภะ ๑๐ อนุสติ ๑๐ การเจริญวิปัสสนา

ในสติปัญญา ๔ เป็นต้น เมื่อบุคคลได้ปฏิบัติในจิตภาวนาอย่างดีแล้วย่อมจะได้รับความสุขในระดับฌานสุขนี้

๔) มรรควิธีแห่งนิพพานสุข บุคคลสามารถใช้วิธีทางจิตภาวนาเพื่อการเข้าสู่นิพพานสุข ด้วยการลงปฏิบัติได้ในวิปัสสนากรรมฐาน เช่น การปฏิบัติตามหลักสติปัญญา ๔ การพิจารณาในกาย เวทนา จิต และธรรม รวมทั้งใช้หลักอริยมรรคมีองค์ ๘ เพื่อสร้างฐานแห่งการปฏิบัติเพื่อละสังโยชน์ ๑๐ เพื่อเข้าสู่เส้นทางอริยบุคคล เป็นต้น

๗.๑.๒ แนวคิดและการประยุกต์ใช้ตัวชี้วัดความสุขเชิงพุทธกับการพัฒนาประเทศ จากการศึกษาพบว่า หลายประเทศได้มีการแนวคิดการจัดทำดัชนีชี้วัดเรื่องความสุขมาใช้ในการพัฒนาประเทศ โดยมองว่า “ความสุข” คือ ความต้องการของมนุษย์ทุกคน ดังนั้น เป้าหมายสุดท้ายของการพัฒนาจึงควรมุ่งตอบสนองความสุขแก่มวลมนุษยชาติทั้งหลาย แต่ที่ผ่านมายุทธศาสตร์การพัฒนาส่วนหนึ่งเกิดจากการเลือกปฏิบัติในการเข้าถึงทรัพยากรและขาดการกระจายโอกาสอย่างเท่าเทียม ทำให้เกิดช่องว่างความเหลื่อมล้ำระหว่างคนรวยและคนจนเพิ่มสูงขึ้น ส่งผลให้คนจนจำนวนมากยังคงตกอยู่ในภาวะความทุกข์ยาก ไร้ที่อยู่อาศัยและที่ดินทำกิน รวมถึงปัญหาสังคมอื่นๆ ตามมาอีกมากมาย การสำรวจข้อมูลทางสถิติทางสังคมชี้ชัดว่าการเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจในประเทศพัฒนาอุตสาหกรรม ไม่ได้มีส่วนช่วยการสร้างความยั่งยืนที่ดีทางสังคม (Social Well Being) หรือความสุขแต่อย่างใด ในหลายกรณีกลับเป็นตัวสร้างปัญหาเพิ่มมากขึ้น ดังเช่นสังคมในประเทศอเมริกันพบว่า คนมีความทุกข์เพิ่มมากขึ้น อัตราการฆ่าตัวตาย ปัญหาอาชญากรรมและความรุนแรงเพิ่มสูงขึ้นเป็นเท่าตัว ฉะนั้น หลายประเทศและองค์กรแห่งสหประชาชาติ จึงได้พัฒนาความอยู่ดีมีสุขเพื่อให้ได้มาซึ่ง “ภาวะแห่งความเป็นสุข” หรือ “สุขภาวะ” ของมนุษย์อย่างยั่งยืนที่ประกอบด้วยสุขภาวะทางกาย (Physical Health) สุขภาวะทางจิต (Mental Health) สุขภาวะทางสังคม (Social Health) และสุขภาวะทางจิตวิญญาณ (Spiritual Health) จากการศึกษากรณีของประเทศภูฏานและไทยพบว่า มีการพัฒนาตัวชี้วัดความสุขของประเทศทั้งสองโดยอาศัยแนวคิดทางพระพุทธศาสนาและเศรษฐกิจพอเพียงมาดำเนินการซึ่งมีผลการศึกษาโดยสรุป ดังนี้

๑) แนวคิดและการประยุกต์ใช้ตัวชี้วัดความสุขของประเทศภูฏาน ภูฏาน เป็นประเทศแรกที่ได้ริเริ่มจัดทำดัชนีความสุขมวลรวมประชาชาติ (Gross National Happiness : GNH) มาเป็นแนวทางหลักในการพัฒนาประเทศ โดยสมเด็จพระราชาธิบดี Jigme Singye Wangchuck กษัตริย์แห่งประเทศภูฏาน ได้แสดงพระราชประสงค์ที่จะให้ภูฏานได้ใช้หลักแห่งความสุขตามแนวพระพุทธศาสนา วัฒนธรรมของภูฏาน และข้อชี้แนะของบุคคลและองค์กรในระดับนานาชาติ เช่น องค์กรดาไล ลามะ และสหประชาชาติ เป็นต้น แนวคิดเรื่องความสุขมวลรวมประชาชาติ เป็นการมองการพัฒนาประเทศที่ไม่ได้เน้นตัวเลขในการเติบโตทางเศรษฐกิจ (Gross Domestic Product, GDP) แต่เน้นมุมมองเรื่อง “ความสุข” ที่แท้จริงของสังคมเป็นหลัก โดยเป็นความสุขที่สัมพันธ์กับการพัฒนาทางกายภาพและความรู้สึกทางจิตใจ สติปัญญา และรากฐานทางวัฒนธรรม แนวคิดการพัฒนาบนพื้นฐานความสุขของประเทศภูฏานดังกล่าว ได้รับการสนับสนุนจากโครงการพัฒนาแห่งสหประชาชาติ (UNDP) ที่ได้ร่วมกำหนดนโยบายการพัฒนาอันตั้งอยู่บนหลักการสำคัญ ๔ ประการ คือ ส่งเสริมการรักษาระดับการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมให้สม่ำเสมอโดยพื้นฐานของการแบ่งสรรทรัพยากรให้เท่าเทียมและยุติธรรม การคุ้มครองดูแลทรัพยากรธรรมชาติ การส่งเสริมการพัฒนาด้านวัฒนธรรม (อันมีรากฐานมาจากพระพุทธศาสนา) และการสถาปนาเส้นทางการปกครองประเทศอันดีงาม ซึ่งแนวคิด GNH ได้รับ ความสนใจจากนักวิชาการและนักกิจกรรมทางสังคมในหลายๆ ประเทศ เนื่องจากเล็งเห็นว่าการพัฒนาทางเศรษฐกิจที่มี GDP (ผลิตภัณฑ์มวลรวมภายในประเทศ) เป็นเกณฑ์นั้นมักนำมาซึ่งผลกระทบ

ในทางลบมากขึ้นทุกทีความคิด GNH นั้นคำนึงถึงความเป็นองค์รวมด้วยการพิจารณามิติทางเศรษฐกิจควบคู่ไปกับมิติอื่นๆได้แก่ สิ่งแวดล้อม วัฒนธรรม และการปกครองที่ดี โดยกฎหมายได้กำหนดเกณฑ์เพื่อใช้วัดความสุขจาก ๔ หลักการเข้ามาเป็นองค์ประกอบหลักของการสร้างดัชนีความสุขซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อวัดผลกระทบใน ๔ ด้าน คือ (๑) ด้านสุขภาพ (Health Impact) โดยพิจารณาจากคนที่มีความสุขทั้งกาย จิตใจ มีแนวโน้มที่จะมีอายุยืน (๒) ด้านวิสาหกิจ (Enterprise Impact) การพัฒนาบุคคลสนับสนุนให้เกิดการพัฒนาเศรษฐกิจบนฐานของความคิดสร้างสรรค์ (๓) ด้านความเป็นพลเมือง (Citizen Impact) ความสุขจะทำให้เกิดความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เกิดการปฏิบัติที่เห็นแก่ประโยชน์ของผู้อื่นรวมถึงการมีมิตรไมตรีต่อกัน (๔) ด้านความสัมพันธ์ระหว่างคนกับสิ่งแวดล้อม มุ่งพัฒนาคนที่มีความพึงพอใจกับสิ่งที่ตนเองมีอยู่จะมีแรงขับเคลื่อนความต้องการน้อย รวมทั้งจะทำให้ความสำคัญกับการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม แทนการบริโภคที่เพิ่มขึ้น การสร้างเกณฑ์ชี้วัดความสุขของประเทศภูฏานจึงเป็นการสร้างความสมดุลระหว่างวัตถุนิยม (materialism) และจิตวิญญาณ (spiritualism) โดยเน้นการใช้ประโยชน์จากวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีอย่างมีสติ อีกทั้งยังเป็นตัวชี้วัดที่ครอบคลุมการบูรณาการอย่างรอบด้าน โดยเป็นการพัฒนาด้านเศรษฐกิจ การอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม การส่งเสริมวัฒนธรรม และธรรมาภิบาลรวมเข้าด้วยกัน โดยมีหลักฐานคิดจากหลักการทางพระพุทธศาสนา คือ ทางสายกลาง ความพอดี พอเพียง

๒) แนวคิดและการประยุกต์ใช้ตัวชี้วัดความสุขของประเทศไทย ในสังคมไทยได้มีหน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชนได้พยายามสร้างเกณฑ์ชี้วัดความสุขที่เหมาะสมกับสังคมไทยหลายองค์ประกอบและมีเกณฑ์วัดที่หลากหลาย แต่หน่วยงานที่มีบทบาทในการนำแนวคิดเรื่องตัวชี้วัดความสุขไปประยุกต์ในระดับนโยบายได้แก่ สำนักงานคณะกรรมการการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (สศช.) โดยมีการพัฒนารอบแนวคิดและตัวชี้วัดความอยู่เย็นเป็นสุขร่วมกันในสังคมไทยจากแนวคิดพื้นฐานสำคัญ ๓ ประการ คือ ๑) มีความสอดคล้องกับ “วิสัยทัศน์ประเทศไทย” ที่มุ่งพัฒนาสู่ “สังคมอยู่เย็นเป็นสุขร่วมกัน” ๒) ยึดหลักปฏิบัติตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง และ ๓) ยึดแนวคิดในการพัฒนาที่มีเป็นองค์รวมมีคนเป็นศูนย์กลางการพัฒนา โดยมีหลักการจัดทำดัชนีที่กำหนดจากปัจจัยร่วมที่คนส่วนใหญ่ในสังคมยอมรับร่วมกัน และเห็นถึงความสำคัญยอมรับที่จะใช้ ความสุขเป็นค่านิยมร่วม โดยที่การพัฒนาดัชนีชี้วัดความอยู่เย็นเป็นสุข เป็นการสะท้อนเป้าหมายสุดท้ายของการพัฒนา (Ends) และต้องพิจารณาเชื่อมโยงให้สะท้อนถึงวิธีการ (Means) ต่างๆ ที่จะส่งผลต่อการบรรลุเป้าหมายความอยู่เย็นเป็นสุขด้วย โดยแบ่งดัชนีชี้วัดความอยู่เย็นเป็นสุขเป็น ๓ ระดับ ระดับสังคมไทย ระดับชุมชน และระดับครอบครัว / บุคคล โดยมีองค์ประกอบดัชนีชี้วัดความอยู่เย็นเป็นสุข มี ๖ องค์ประกอบ เช่น องค์ประกอบที่ ๑ การมีสุขภาพ แข็งได้เป็น ๓ องค์ประกอบย่อย ได้แก่ สุขภาพกายดี สุขภาพจิตดี และคิดเป็นทำเป็น องค์ประกอบที่ ๒ เศรษฐกิจเป็นธรรมและเข้มแข็ง แข็งได้เป็น ๓ องค์ประกอบย่อย ได้แก่ การมีสัมมาชีพ เศรษฐกิจเข้มแข็ง และมีความเป็นธรรมทางเศรษฐกิจ องค์ประกอบที่ ๓ ครอบครัวอบอุ่น แข็งได้เป็น ๒ องค์ประกอบย่อย ได้แก่ บทบาทครอบครัวที่เหมาะสม และสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัว องค์ประกอบที่ ๔ ชุมชนเข้มแข็ง แข็งได้เป็น ๓ องค์ประกอบย่อย ได้แก่ ชุมชนพึ่งตนเองได้ ชุมชนเกื้อกูลกัน และการมีส่วนร่วมของชุมชนองค์ประกอบที่ ๕ สภาพแวดล้อมดี มีระบบนิเวศที่สมดุล แข็งได้เป็น ๔ องค์ประกอบย่อย ได้แก่ มีปัจจัยพื้นฐานในการดำรงชีวิต มีความปลอดภัยในชีวิตมีคุณภาพสิ่งแวดล้อมที่ดี และมีระบบนิเวศสมดุล องค์ประกอบที่ ๖ สังคมประชาธิปไตยที่มีธรรมาภิบาล แข็งได้เป็น ๓ องค์ประกอบย่อย ได้แก่ การมีจิตสำนึกประชาธิปไตย และสังคมที่มีธรรมาภิบาล และความสมานฉันท์ทางสังคมจากแนวคิดและการจัดทำตัวชี้วัดข้างต้นสามารถสรุปลักษณะสำคัญของตัวชี้วัดการพัฒนา ได้ดังนี้

- ๑) การมีสิ่งจำเป็นพื้นฐานอย่างเพียงพอ
- ๒) การมีส่วนร่วมในการตัดสินใจของชุมชนอย่างทั่วถึง
- ๓) ชุมชนมีความสงบ ปลอดภัย สามารถป้องกันภัยและจัดการกับปัญหาอาชญากรรมได้
- ๔) ส่งเสริมด้านสุขภาพและให้บริการสาธารณสุขอย่างพอเพียง
- ๕) การมีงานทำและมีคุณภาพชีวิตในการทำงานที่ดี
- ๖) การให้โอกาสทางการศึกษาและพัฒนาการเรียนรู้และทักษะการเรียนรู้
- ๗) บทบาทหน้าที่ของสถาบันครอบครัว ดูแลเอาใจใส่สมาชิก
- ๘) การมีเวลาว่างให้กับครอบครัวและการพักผ่อนหย่อนใจ
- ๙) การปลูกฝัง “ความซื่อสัตย์และความไว้วางใจซึ่งกันและกัน”
- ๑๐) ความสัมพันธ์พึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกันภายในชุมชนและเครือข่าย
- ๑๑) ความเสมอภาคและการอดทนยอมรับความแตกต่างที่หลากหลายได้
- ๑๒) สืบทอดมรดกทางวัฒนธรรมและจิตวิญญาณอย่างเข้มแข็ง
- ๑๓) การปรับตัวและดำรงอยู่รอดได้ทางเศรษฐกิจ
- ๑๔) การมีสิ่งแวดล้อมทางกายภาพที่ดี และสะอาด น่าอยู่
- ๑๕) การปกป้องและดูแลธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม

ความสุขในมิติต่างๆ ดังกล่าว สามารถจำแนกความสุขออกเป็น ๒ ประเภท คือ ๑) ความสุขภายใน เป็นความสุขที่เกิดขึ้นในระดับจิตใจและปัญญาไม่ได้ขึ้นกับปัจจัยภายนอกโดยตรง ซึ่งประกอบด้วยดัชนีชี้วัด เช่น ความสุขจากการมีอิสรภาพจากการถูกรอบงำความคิด และการถูกกระตุ้นจากสิ่งเร้าภายนอกความสุข จากความภาคภูมิใจในสิ่งที่มีอยู่ สามารถชนะใจตนเองให้ทำแต่ความดี ละเว้นความชั่วความสุขจากการเข้าถึง หลักศาสนา (ศีล) คือ การเข้าถึงธรรมะ ยึดถือคุณธรรม ปฏิบัติตามหลักศาสนา ความสุขจากความสงบ (สมาธิ) คือ ความสงบในจิตใจ ไม่พึ่งชานความสุขจาก ความไม่ยึดมั่นถือมั่น (ปัญญา) คือ ความไม่ยึดติดตัวตนและ วัตถุ เข้าใจความไม่เที่ยงแท้ของชีวิตและโลก ๒) ความสุขภายนอก เป็นความสุขที่มักจะสัมพันธ์กับปัจจัยต่าง ๆ ในการดำรงชีวิต ประกอบด้วยดัชนีชี้วัด เช่น ความสุขจากการมีปัจจัยสี่พอเพียงมีอาหารบริโภค ปลอดภัย ที่อยู่อาศัยมั่นคง มีรายได้เพียงพอ ความสุขจากการมีความมั่นคงในชีวิตมีหลักประกันในชีวิต ปราศจากหนี้สิน มีความปลอดภัยในชีวิตความสุขจากการมีครอบครัวที่อบอุ่นสมาชิกครอบครัวสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน เอาใจใส่ เอื้ออาทรต่อกันปราศจากความรุนแรงในครอบครัวความสุขจากการมีชุมชนเข้มแข็ง ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน มี กิจกรรมเรียนรู้ร่วมกันสืบสานวัฒนธรรมประเพณี ความสุขจากการมีสิ่งแวดล้อมที่ดีการมีธรรมชาติที่อุดม สมบูรณ์ สิ่งแวดล้อมปราศจากมลภาวะ

๗.๑.๓ การวิเคราะห์องค์ประกอบตัวชี้วัดและการสร้างตัวชี้วัดความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา

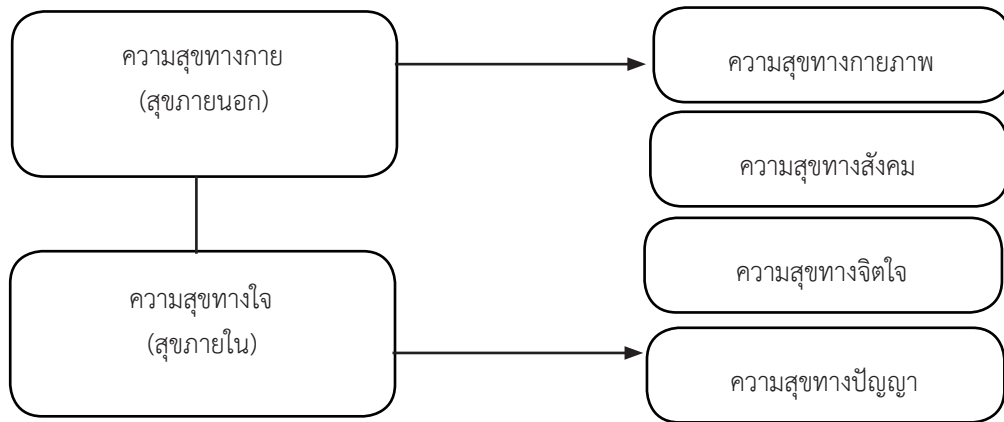
จากการศึกษาพระพุทธศาสนามองว่า ชีวิตของมนุษย์จะต้องมีการพัฒนาใน ๔ ส่วน การพัฒนาต่่างกาย ศีล จิต และปัญญา ถ้าบุคคลพัฒนาใน ๔ ด้านแล้วย่อมจะได้ความสุขหรือความเจริญตามการพัฒนาของชีวิต ดังนั้น การวิเคราะห์องค์ประกอบและการสร้างตัวชี้วัดความสุขจึงเป็นไปตามหลักภูวนา ๔ คือ

๑) ความสุขทางกาย (physical) มีเกณฑ์ชี้วัด เช่น การมีร่างกายที่แข็งแรง สมบูรณ์ ปราศจากโรค ภัยไข้เจ็บและมีสิ่งแวดล้อมภายนอกที่ดี สะอาด ปลอดภัย เช่น มีน้ำสะอาด อากาศบริสุทธิ์ ป่าไม้สมบูรณ์ สวยงาม ที่อยู่อาศัยสะอาด เป็นระเบียบ ไม่มีขยะมูลฝอยเน่าเหม็น อาหารสะอาดถูกหลักอนามัย มีการจัดการ สุขภาพทางกายได้ เป็นต้น ผู้ที่มีความสุขด้านนี้เรียกว่า “ภาวิตกายบุคคล” หรือบุคคลผู้มีกายเจริญแล้ว

๒) ความสุขทางสังคม หรือศีล (moral) มีเกณฑ์ชี้วัด เช่น การมีสิ่งแวดล้อมทางสังคมที่ดี มีคุณภาพ มีคุณธรรม จริยธรรม มีการจัดการเพื่อความสุขความเจริญของบุคคลในสังคม การสร้างสังคมที่ปราศจากการเบียดเบียนซึ่งกันและกัน การมีกฎกติกาของสังคม เช่น ศีล ๕ เป็นต้น ผู้ที่มีความสุขด้านนี้เรียกว่า “ภาวิตศีลบุคคล” บุคคลผู้มีศีลเจริญแล้ว

๓) ความสุขทางจิตใจ (emotional) มีเกณฑ์ชี้วัด เช่น การมีส่วนร่วมประกอบทางด้านคุณธรรมความดีงามทั้งหลายภายในจิตใจ ได้แก่ ความมีเมตตา กรุณา ความขยันหมั่นเพียร อดทน มีสมาธิ และสดชื่น เบิกบาน เป็นสุข ผ่องใส เป็นต้น ผู้ที่มีความสุขด้านนี้เรียกว่า “ภาวิตจิตบุคคล” บุคคลผู้มีจิตใจเจริญแล้ว

๔) ความสุขทางปัญญา (intellectual) ได้แก่ การมีสติปัญญา ความเชื่อ ความรู้ ความนึกคิด ความเห็น ความเข้าใจชีวิตและโลกอย่างถูกต้อง ตามความเป็นจริง สามารถอยู่กับความเป็นจริงของโลกและชีวิตได้อย่างปกติสุขและอย่างเข้าใจ การมีสันติภาพภายในใจ เป็นต้น ผู้ที่มีความสุขด้านนี้เรียกว่า “ภาวิตปัญญาบุคคล” บุคคลผู้มีปัญญาเจริญแล้ว ซึ่งสามารถสรุปเป็นแผนภาพหรือกรอบ



ดังนั้น องค์ประกอบ ตัวชี้วัดความสุขตามหลักพุทธศาสนาจึงมีความสัมพันธ์กับหลักภavana ๔ โดยมุ่งเน้นวัดความสุขในระดับปัจเจก ความสุขในระดับครอบครัว ความสุขระดับสังคมความสุขในด้านจิตใจและปัญญาจนถึงโลกุตตรสุข ดังนี้

๑. ความสุขทางกายภาพ (Physical Happiness) หมายถึง ภาวะของบุคคลที่มีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางวัตถุหรือทางกายภาพ เพื่อตอบสนองความสุข สามารถรับรู้อารมณ์ที่น่าปรารถนา น่ารัก น่าใคร่ น่าพอใจต่างๆ เช่น ได้เห็นภาพที่สวยงาม ได้ยินเสียงที่ไพเราะ โดยเป็นการเสพอารมณ์ผ่านประสาทสัมผัสทั้ง ๕ ได้ (ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) การบริโภคใช้สอยปัจจัย ๔ อาหาร เสื้อผ้า ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค การใช้เทคโนโลยี เป็นไปด้วยสติและเพื่อปัญญา ซึ่งจัดเป็นความสุขอันเป็นวิสัยของโลก แบ่งเป็นองค์ประกอบ ๔ องค์ประกอบย่อย คือ สุขทางกาย ความสัมพันธ์ต่อสิ่งแวดล้อมทางวัตถุ การมีสภาพแวดล้อมที่ดี การจัดการทรัพย์สินโดยชอบธรรม

๒. ความสุขทางสังคม (Moral Happiness) หมายถึง ความรู้สึก ความสะดวก ปลอดภัยในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ในครอบครัว และในสังคมที่ไม่มีการเบียดเบียน ทำร้ายซึ่งกันและกันช่วยเหลือเกื้อกูลกันสร้างสรรค์สังคมอันเป็นพื้นฐานของการดำรงอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุขความสัมพันธ์ในสังคมที่เอื้อต่อการพัฒนาบุคคลให้มีความเจริญงอกงามและการอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุข แบ่งเป็นองค์ประกอบ ๔ องค์ประกอบย่อย คือ ครอบครัวเป็นสุข ความรักสามัคคีในสังคมสุขในสงเคราะห์ต่อผู้อื่นความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน

๓. ความสุขทางจิตใจ (Emotional Happiness) หมายถึง การมีส่วนประกอบทางด้านคุณธรรม ความดีงามภายในจิตใจ เช่น มีความเมตตา กรุณา ความขยันหมั่นเพียร อดทน มีสมาธิ ผ่องใส สดชื่น เบิกบาน เป็นสุข ไม่ขุ่นมัวด้วยอารมณ์ต่างๆ ที่มากระทบที่จะมีกระทบต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน รวมทั้งการมีสภาวะแห่งจิตใจที่มีความสำราญ แซ่มนั่น ไม่ขุ่นมัวด้วยอำนาจของความโลภ ความโกรธ ความหลง อันเป็นเหตุแห่งความเศร้าหมองหรือความทุกข์ภายในจิตใจของตนเองซึ่งสามารถแบ่งระดับของความสุขออกมาเป็นเชิงปริมาณที่วัดค่าจากรู้สึกภายในจิตใจได้ สามารถแบ่ง ๔ องค์ประกอบย่อย คือ สุขภาพจิตเข้มแข็ง สมรรถภาพจิตดี คุณภาพจิตดี ความภาคภูมิใจและความเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเอง

๔. ความสุขทางปัญญา (Intellectual Happiness) หมายถึง การมีสติปัญญา ความเชื่อ ความรู้ ความเห็น ความเข้าใจชีวิตและโลกอย่างถูกต้องตามความเป็นจริง สามารถอยู่กับความเป็นจริงของโลกและชีวิตได้อย่างปกติสุข มองเห็นและเข้าใจกับสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง มีเหตุผล สามารถพิจารณาเห็นปัจจัยต่างๆ อันเป็นสาเหตุของความสุขและความทุกข์ในชีวิตได้การใช้ปัญญาในการแก้ไขปัญหาและดับทุกข์ได้ นอกจากนี้ยังรวมถึง ผลที่เกิดขึ้นจากการใช้ปัญญาในระดับต่างๆ นับตั้งแต่การดำรงชีวิต ไปจนถึงการเข้าในชีวิตของมนุษย์และสรรพสิ่งที่ถูกต้อง เป็นธรรม หรือเป็นสภาวะแห่งการไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งต่างๆ ที่ก่อให้เกิดความสุขและความทุกข์ของมนุษย์และสังคม แบ่งเป็น ๖ ประการย่อย คุณค่าในพัฒนาคุณภาพชีวิตการเสียสละเพื่อความสุขส่วนรวม การรู้เท่าทันในการใช้ชีวิต การรู้จักใช้ชีวิตแบบพอเพียง การมีหลักธรรมในการดำเนินชีวิต ความสุขสงบในทางธรรม จากกรอบแนวคิดขององค์ประกอบตัวชีวิต ๔ ด้าน คือ สุขทางกายภาพ สุขทางสังคม สุขทางจิตใจ และสุขทางปัญญา ผู้วิจัยได้กำหนดประกอบตัวชีวิตความสุขประกอบด้วย ๑๘ ตัวชีวิตหลักและ ๖๕ ตัวชีวิตย่อยตามที่กล่าวแล้ว

๗.๑.๔ การประยุกต์ใช้ตัวชีวิตความสุขตามหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาของชุมชนและองค์กรกรณีศึกษา จากการศึกษาแนวคิด กระบวนการสร้างและการประยุกต์ใช้ตัวชีวิตความสุขตามหลักพระพุทธศาสนาของชุมชนและองค์กรกรณีศึกษาทั้งในระดับนโยบายและองค์กร ในพื้นที่ที่เป็นกรณีศึกษาของประเทศไทย จำนวน ๓ ชุมชนและองค์กร ได้แก่ ๑) กลุ่มธนาคารความดี วัดศรีเมืองมูล อำเภอพาน จังหวัดเชียงราย ๒) สถาบันวิมุตตยาลัยและศูนย์วิปัสสนานานาชาติ (ไร่เชิญตะวัน) โดย ว.วชิรเมธี ๓) สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (สศช.) พบว่ามีการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างความสุข ดังนี้

๑) กลุ่มธนาคารความดี วัดศรีเมืองมูล อำเภอพาน จังหวัดเชียงราย กลุ่มธนาคารความดี วัดศรีเมืองมูล ชุมชนต้นแบบธนาคารความดีแห่งการสร้างสังคมด้วยคุณธรรมและความสุขมีแนวคิดในการจัดตั้งธนาคารความดีเพื่อสร้างสังคมคุณธรรมและความสุขของวัดศรีเมืองมูลได้เกิดขึ้นภายใต้หน่วยงานที่เรียกว่า “หน่วยอบรมประชาชนประจำตำบล” หรือที่เรียกย่อๆ ว่า อปต. ซึ่งตั้งขึ้นภายใต้นโยบายของมหาเถรสมาคมที่มอบให้เจ้าอาวาสได้ช่วยเหลือดูแลและพัฒนาความเป็นอยู่ของประชาชนในตำบลนั้นๆ ด้วยนโยบายดังกล่าวทำให้คณะสงฆ์ตำบลหัวมัม ได้สร้างงานขึ้นเพื่อสงเคราะห์ประชาชน ได้มีความสุขกาย สุขใจ มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น โดยเรียกว่า “ธนาคารความดี” ภายใต้กรอบแนวคิดที่ว่า “ทำความดีสร้างค่าความเป็นคน ยามขัดสนเราให้แลกเป็นสิ่งของ” โดยจุดมุ่งหมายของการเสริมสร้างความดีและความสุข กลุ่มธนาคารความดี เป็นแนวความคิดที่มีความมุ่งหมาย

เพื่อนำธรรมมาใช้ในวิถีชีวิตประจำวัน เพื่อส่งเสริมให้คนเป็นคนดีมีคุณธรรม มีความสุข สามารถนำธรรมะที่เป็นนามธรรมที่ไม่สามารถจับต้องสัมผัสได้อย่างวัตถุทั่วไป ให้สามารถจับต้องสัมผัสได้อย่างเป็นรูปธรรม โดยผ่าน ขบวนการแห่งธนาคารความดี ซึ่งมีรูปแบบการทำงานคล้ายๆ กับธนาคารพาณิชย์ที่มีการฝาก การถอนเงินกับการฝาก-ถอนความดีที่เป็นรูปธรรม โดยสิ่งที่มีความแตกต่าง คือ การนำหลักธรรมในทางพระพุทธศาสนามาบูรณาการกับการบริหารจัดการในเชิงโครงการ โดยผ่านแนวคิดการสร้างความดี ๒ ประการ คือ ๑) ป้องกันสิ่งไม่ดี มุ่งเน้นการพัฒนาคนให้เป็นผู้มีคุณภาพ สามารถที่จะดำเนินชีวิตไปได้อย่างสงบสุข เกิดความเรียบร้อยดีงามในสังคมโดยรวม จึงทำให้ธนาคารความดีได้คิดค้นวิธีการเพื่อป้องกันสิ่งไม่ดี ไม่เหมาะสมให้น้อยลง หรือให้หายไปจากพฤติกรรมของคน ในสังคมโดยรวม เช่น การดื่มสุรา สูบบุหรี่ สารเสพติด การพนัน ชิงสุกก่อนห่าม เป็นต้น ๒) การขับเคลื่อนความดีและความสุข ซึ่งถือว่าเป็นขั้นตอนที่สำคัญอย่างยิ่ง โดยมีการขับเคลื่อนความดีที่มีอยู่ให้เกิดเป็นรูปธรรม เช่น การช่วยกันพัฒนาหมู่บ้าน การดูแลผู้สูงอายุ การเสริมสร้างจิตอาสา การช่วยเหลือคนจน การสมานานรักษาศีล ๕ ศีล ๘ การอธิษฐานจิตในเชิงการปฏิบัติเพื่อความดี เป็นต้น โดยถือว่าเป็นการสะสมความดี การเสริมสร้างคุณธรรมของบุคคลและสังคมการสร้างสังคมสุขภาวะและการสร้างความสุข

สำหรับหลักการในการพัฒนาธนาคารความดีเพื่อความดี กลุ่มธนาคารความดีของหน่วยอบรมประชาชนประจำตำบลหัวมได้นำแนวคิดของหน่วยอบรมประชาชนประจำตำบลของคณะสงฆ์มาเป็นแนวทางในดำเนินกิจกรรมทั้ง ๘ ประการ คือ ศีลธรรมและวัฒนธรรม สุขภาพอนามัย สัมมาชีพ สันติสุข ศึกษาสงเคราะห์ สาธารณสงเคราะห์ กตัญญูกตเวที และสามัคคีธรรม รวมทั้งดำเนินตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่มุ่งเน้นการพัฒนาบุคคลและสังคม เช่น หลักการประยุกต์ใช้ศีล ๕ เบญจธรรม ๕ ไตรสิกขา อิทธิบาท ๔ สามัคคีธรรม สังคหวัตถุ ๔ อปริหานิยธรรม เป็นต้น มาเป็นกรอบในการปฏิบัติเพื่อการทำความดีของสมาชิก โดยมีเมตตาความดี ให้สมาชิกได้เลือกทำเป็นระยะควบคู่ไปกับการบริหารจัดการงานของธนาคารความดี ยึดหลักของหน่วยอบรมประชาชนประจำตำบล เพื่อประโยชน์เพื่อความดีแก่ประชาชน ซึ่งผลจากการทำความดีภายใต้แนวคิดของธนาคารความดีนั้น ย่อมทำให้บุคคลผู้ทำความดี ย่อมได้รับผลแห่งความดีอย่างเป็นรูปธรรม มีความสุข ผลทางกาย คือ มีสุขภาพแข็งแรง บริบูรณ์สมบูรณ์ด้วยปัจจัย ๔ มีครอบครัวอบอุ่น เป็นที่ยอมรับในทุกด้านทางสังคม

ผลทางใจ ก็คือ มีความสุขทางใจที่เกิดมามีศรัทธาในพระรัตนตรัย มีความมั่นใจในการประพฤติสุจริตของตน มีความภูมิใจในความดีชีวิตอยู่อย่างมีคุณค่าและมีประโยชน์ต่อสังคมประเทศชาติบ้านเมือง มีความกล้ากล้ามั่นใจในความดีของตนที่ได้ทำไว้ดีแล้ว และมีความโปร่งใจเบิกบานใจ มีความสุขทางปัญญา เนื่องด้วยมีความรู้ มีปัญญาที่สามารถแก้ไขปัญหาในชีวิตประจำวันได้อย่างเรียบร้อยดีงาม และผลความสุขทางสังคม ทำให้เป็นที่ยอมรับของสังคม ได้รับเกียรติ ความยกย่องอยู่ในสังคมด้วยดี สิ่งทั้งปวงนี้ ย่อมเป็นผลมาจากความดีที่ได้สร้างไว้ดีแล้ว ย่อมสำเร็จประโยชน์ให้แก่ปัจเจกบุคคลให้มีความสุขความเจริญ ตั้งแต่ความต้องการพื้นฐานถึงเป้าหมายสูงสุดในทางพระพุทธศาสนาอย่างยิ่ง นับว่าเป็นเกณฑ์ชี้วัดความสุขและวิธีการสร้างความสุขตามหลักพระพุทธศาสนาประการหนึ่ง

๒) สถาบันวิมุตตยาลัยและศูนย์วิปัสสนานานาชาติ (ไร่เชิญตะวัน) โดยพระมหาภูมิจัย วชิรเมธี หรือรู้จักกันดีในนามปากกา ว.วชิรเมธี เป็นพระสงฆ์รุ่นใหม่ที่มีชื่อเสียงในฐานะพระนักวิชาการ นักคิด นักเขียน และนักบรรยายธรรม ท่าน ว.วชิรเมธี ได้ก่อตั้งสถาบันวิมุตตยาลัยโดยมีวัตถุประสงค์ ๗ ประการ คือ เพื่อส่งเสริมการศึกษา ค้นคว้า วิจัย และพัฒนาองค์ความรู้ทางพระพุทธศาสนาให้เป็น ขุมคลังทางปัญญาสำหรับมนุษยชาติ เพื่อส่งเสริมการเจริญสมาธิภาวนาอันเป็นรากฐานของการสร้างสรรค์สันติภาพโลกอย่างยั่งยืน เพื่อประยุกต์พุทธธรรมนำมาแก้ปัญหาของสังคมไทย สิ่งแวดล้อม มนุษยชาติ และของโลกได้อย่างร่วมสมัย เพื่อการเผยแผ่พระพุทธศาสนาด้วยพุทธศาสตร์การทำงานเชิงรุกทุกรูปแบบ เพื่อการแลกเปลี่ยนเรียนรู้

และก้าวข้ามความขัดแย้งระหว่างลัทธิในภายในพระพุทธศาสนาและศาสนาอื่นเพื่อนำมนุษยชาติให้เป็นอิสระจากพันธนาการแห่งความโลภ (ความอยาก) ความโกรธ (ความรุนแรง) และความหลง (ความด้อยการศึกษา) และเพื่อสร้างสรรค์ชุมชนแห่งการเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ที่พร้อมอุทิศตนทำงานเพื่อ สันติสุขของมวลมนุษยชาติ

พระมหาจุฬาลงกรณ วชิรเมธี พยายามสื่อสารกับสังคมให้เห็นว่ามนุษย์ทุกคนล้วนมีศักดิ์ศรีแห่งความเป็นมนุษย์ที่เสมอภาคเท่าเทียมกัน มีความต้องการพื้นฐานเหมือนกัน และร่วมเป็นส่วนหนึ่งของสิ่งมีชีวิตในชุมชนโลกนี้เช่นเดียวกัน ภายใต้แนวทางการสร้างสุขดังกล่าว พระมหาจุฬาลงกรณ วชิรเมธี ได้สื่อสารกับสังคมเพื่อเสนอหลักการสากลที่จะสร้างสันติภาพให้แก่โลก ๗ หลักการ ได้แก่ ปัญญาที่สากล สัจธรรมที่สากล การศึกษาที่สากล เมตตาที่สากล ปฏิสัมพันธ์ที่สากล ประเทศที่สากล และกฎหมายที่สากล ท่าน ว.วชิรเมธี ได้มีมุมมองว่า ความสุขและความทุกข์ที่มนุษย์พบเจอนั้น มาจากผลผลิตของจิตใจ โดยการเผลอคิด ย้ำคิด เสพติดความคิด วิธีออกจากทุกข์คือ การอยู่กับปัจจุบัน จิตจะหลุดออกมาจากโลกของความคิด เมื่อบุคคลออกจากความคิดแบบนั้นได้จึงจะมีชีวิตสดใสอยู่ในขณะนี้เท่านั้น ไม่มีอดีต ไม่มีอนาคต นี่คือ จุดจบของความทุกข์และจุดเริ่มของความสุข “เป็นทุกข์ เห็นทุกข์ จึงพ้นทุกข์” โดยมีการประยุกต์พุทธธรรมนำมาแก้ปัญหา เน้นการนำมนุษย์ให้เป็นอิสระจากพันธนาการแห่งความโลภ (ความอยาก) ความโกรธ (ความรุนแรง) และความหลง (ความด้อยการศึกษา) และการสร้างสรรค์ชุมชนแห่งการเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ที่พร้อมอุทิศตนทำงานเพื่อ สันติสุขของมวลมนุษยชาติ โดยวิธีการเสริมสร้างความสุขนั้นจะต้องเริ่มต้นจากการวางเป้าหมายชีวิตว่า จะต้องทำอะไรเพื่อตนเอง คนอื่น สังคม หรือมีเป้าหมายเพื่อโลก ซึ่งจะทำให้เกิดความสุขใน ๒ ระดับ คือ ความสุขสามัญ ที่เป็นสุขของชาวบ้าน เช่น การไม่มีหนี้สิน การมีทรัพย์สินไม่มีการทุจริต เป็นต้น และมีความสุขแบบพัฒนา คือ มีความสุขทางกาย ใจ และปัญญา หรือมีทั้งโลกียสุขและโลกุตตรสุข โดยใช้วิธีการตามหลักพิณธุธัมมิกัตถประโยชน์ ๔ คือ ถึงพร้อมด้วยความขยัน (ขยันหา) (อุฏฐานสัมปทา) รักษาดี (อารักขาสัมปทา) คบเพื่อนดี (กัลยาณมิตรตต) และใช้ชีวิตที่เหมาะสม (สมชีวิตา) ตามหลักมรรคมีองค์ ๔ บริโภคอย่างมีสติ จากนั้น จึงพัฒนาตนเองจากปุถุชน เป็นกัลยาณชน และเข้าถึงความเป็นอริยชน คือ การพึ่งพาตนเองให้อยู่รอดอยู่ดีเพื่อตนเองและสังคม และอยู่ดี มีคุณธรรมเพื่อโลกและความดีงามในระดับสากล

๓) สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (สศช.) สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (สศช.) มีหน้าที่เสนอแนะและให้ความเห็นเกี่ยวกับการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมของประเทศต่อคณะรัฐมนตรี พิจารณาแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติกับข้อเสนออื่นๆของ สศช. แล้วทำความเห็นเสนอต่อ คณะรัฐมนตรี เสนอความเห็นต่อนายกรัฐมนตรีในกิจการเกี่ยวกับการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมของประเทศ ตามที่ นายกรัฐมนตรีขอให้พิจารณา จัดให้มีการประสานงานระหว่าง สศช. กับส่วนราชการและรัฐวิสาหกิจที่เกี่ยวข้องทั้งในด้านการจัดทำแผนงาน โครงการพัฒนาและในด้านการปฏิบัติตามแผนงานเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ของการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคม ของประเทศ สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติมีวิสัยทัศน์ขององค์กรว่า “เป็นหน่วยงานหลักในการวางแผนและจัดทำยุทธศาสตร์การพัฒนาประเทศสู่ความสมดุลและยั่งยืน ที่ยึดประโยชน์ส่วนรวม ทนต่อการเปลี่ยนแปลง และมีประสิทธิภาพสูง” โดยเป็นองค์กรที่มุ่งสู่ความเป็นเลิศทางด้านวิชาการ (Dedicate to Excellence) เป็นองค์กรที่มีความรับผิดชอบต่อสาธารณะและสังคม มีระบบธรรมาภิบาล (Good Governance) บุคลากรของสำนักงานฯ เป็นทรัพยากรอันมีค่าที่สุดของ ตามนโยบายหลักคือ “มุ่งมั่น ท่วมเทเพื่อพัฒนาประเทศและประโยชน์สุขแก่สังคม ด้วยคุณธรรม ตามหลักวิชาการ อย่างมีอาชีพ”

การจัดทำตัวชี้วัดความอยู่เย็นเป็นสุขร่วมกันของสังคมไทยของสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ได้ดำเนินการพัฒนาดัชนีชี้วัดความอยู่เย็นเป็นสุขร่วมกันในสังคมไทย โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนารอบแนวคิดและจัดทำดัชนีชี้วัดความอยู่เย็นเป็นสุขในสังคมไทยขึ้น บนพื้นฐานการมีส่วนร่วมของภาคีการพัฒนาที่เกี่ยวข้อง ให้เป็นที่ยอมรับเห็นความสำคัญ และเกิดการนำไปใช้ประโยชน์ร่วมกัน ใช้เป็นเครื่องมือในการบ่งชี้สถานะของประเทศ แนวโน้มการเปลี่ยนแปลงและใช้ติดตามประเมินผลการพัฒนา รวมทั้งสามารถนำไปใช้ปรับทิศทางการพัฒนาประเทศและกำหนดนโยบายให้เกิดความอยู่เย็นเป็นสุข ใช้เป็นเครื่องมือในการขับเคลื่อนแนวคิดและสร้างกระแสหลักในสังคม ให้เกิดการปรับเปลี่ยนวิถีคิดและค่านิยมของคนไทยเพื่อให้เกิดคุณค่าใหม่ในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข และวางแนวทางการพัฒนาฐานข้อมูลและตัวชี้วัดที่จำเป็นต่อการจัดทำดัชนีชี้วัดความอยู่เย็นเป็นสุข ให้สามารถใช้ในการวิเคราะห์ วางแผน ติดตามประเมินผลและรายงานผลได้อย่างต่อเนื่อง ทันต่อสถานการณ์ โดยมีการพัฒนาองค์ประกอบดัชนีชี้วัดความอยู่เย็นเป็นสุข มี 6 องค์ประกอบ เช่น การมีสุขภาพ ได้แก่ สุขภาพกายดี สุขภาพจิตดี และคิดเป็นทำเป็น การมีเศรษฐกิจเป็นธรรมและเข้มแข็ง ได้แก่ การมีสัมมาชีพ เศรษฐกิจเข้มแข็ง และมีความเป็นธรรมทางเศรษฐกิจ เป็นต้น

โดยมีการพัฒนาตัวชี้วัดความสุขแบบผสมผสานองค์รวมเข้าด้วยกันครบทั้งสามมิติ คือ เศรษฐกิจ สังคม และทรัพยากรธรรมชาติ เป็นสามมิติของการพัฒนา มุ่งการเปลี่ยนแปลงให้คนเป็นศูนย์กลางของการพัฒนา และมีวิธีการพัฒนาเป็นแบบบูรณาการและเป็นองค์รวมสามมิติ นอกจากนี้ ยังได้น้อมนำรับเอาปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาปรับใช้ โดยมีข้อเสนอแนะที่จำเป็นต้องให้ความสำคัญ ๑) พัฒนาคนให้มีคุณธรรมนำความรู้และมีสุขภาพแข็งแรง โดยพัฒนาจิตใจของคนไทยให้สำนึกในศีลธรรมและคุณธรรม ปฏิรูประบบการศึกษาและกระบวนการเรียนรู้ต่อเนื่องตลอดชีวิต และบริหารจัดการองค์ความรู้เพื่อมุ่งสู่สังคมเศรษฐกิจฐานความรู้ตลอดจนพัฒนาระบบสุขภาพอย่างครบวงจรและมุ่งดูแลสุขภาพเชิงป้องกัน ๒) สร้างหลักประกันความมั่นคงทางเศรษฐกิจและสังคมที่หลากหลายประเภทอย่างทั่วถึง ๓) เสริมสร้างครอบครัวให้มีความเข้มแข็งบนบริบททางสังคมและวัฒนธรรมของครอบครัวไทย โดยเสริมสร้างพ่อแม่ให้มีความรู้เกี่ยวกับการใช้ชีวิตอย่างมีความสุขปลอดภัย และมั่นคงภายในครอบครัว ๔) ขับเคลื่อนการเสริมสร้างชุมชนท้องถิ่นและสังคมให้เข้มแข็งต่อเนื่อง โดยการส่งเสริมการรวมตัวร่วมคิดร่วมทำในรูปแบบที่หลากหลาย ๕) อนุรักษ์ฟื้นฟูฐานทรัพยากรธรรมชาติและดูแลคุณภาพสิ่งแวดล้อม และความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สินอย่างจริงจังต่อเนื่อง โดยสร้างความมั่นคงและปกป้องฐานทรัพยากรของประเทศให้ยั่งยืน ยึดหลักกระบวนการมีส่วนร่วม และการสร้างองค์ความรู้ในการจัดการฐานทรัพยากรให้คงความอุดมสมบูรณ์ และ ๖) สร้างสังคมที่ยึดมั่นวัฒนธรรมประชาธิปไตยและมีธรรมาภิบาล โดยส่งเสริมความรักความสามัคคี ความสมานฉันท์ของคนในชาติ เสริมสร้างมาตรการในการป้องกันในการปราบปรามการทุจริตประพฤติมิชอบ และสร้างจิตสำนึกด้านสิทธิหน้าที่ของพลเมืองตลอดจนส่งเสริมธรรมาภิบาลภาคเอกชน

การประยุกต์ใช้ตัวชี้วัดความสุขของชุมชนและองค์กรที่เป็นกรณีศึกษาดังกล่าว จะเห็นได้ว่ามีความเกี่ยวข้องกับหลักการทางพระพุทธศาสนา โดยมีการนำหลักพุทธธรรมที่เน้นการพัฒนาคนและสังคมสันติสุขมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาเกณฑ์ชี้วัดความสุขและกระบวนการพัฒนาสังคม ที่เป็นรูปธรรม โดยมีการนำหลักพุทธธรรมมาขยายและสรุปเป็นผลการดำเนินการ โดยมุ่งเป้าหมายไปที่ความสุขและการพัฒนาตามหลักภาวะนา ๔ ได้แก่ การพัฒนาด้านกายภาพ (กายภาวนา) การพัฒนาด้านสังคม (ศีลภาวนา) การพัฒนาด้านจิตใจ (จิตตภาวนา) และการพัฒนาสังคมแห่งอุดมปัญญา (ปัญญาภาวนา) ซึ่งผลการดำเนินการก็พบว่า ชุมชนและองค์กรสามารถเสริมสร้างความสุขและการพัฒนาสังคมโดยมีเกณฑ์บ่งชี้ที่เป็นรูปธรรมมากขึ้น ส่งผลให้ประชาชนชุมชน มีความสุขและการเกื้อกูลกันมากขึ้น และทำให้ภาพรวมของการพัฒนาประเทศมีทิศทางที่ชัดเจนยิ่งขึ้น

๗.๑.๕ ผลการศึกษาการดำเนินชีวิตตามตัวชี้วัดความสุขตามหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา

ผลการศึกษาข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างพระสงฆ์ นิสิต และประชาชนที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับกระบวนการศึกษาเรียนรู้ตามหลักพระพุทธศาสนาเชิงบูรณาการกับศาสตร์สมัยใหม่เพื่อพัฒนาจิตใจและปัญญา จำนวน ๔๒๑ รายทั่วประเทศ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีประสบการณ์เกี่ยวข้องกับความสุขในชีวิตมากที่สุดคือ การมีครอบครัวที่ดีและการมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงคิดเป็นร้อยละ ๕๗.๒ รองลงมาได้แก่ การมีเพื่อนที่ดี คิดเป็นร้อยละ ๕๓.๐ การประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน คิดเป็นร้อยละ ๕๐.๖ การประสบความสำเร็จการศึกษา คิดเป็นร้อยละ ๔๗.๗ และการมีคนรักที่ดี คิดเป็นร้อยละ ๓๙.๗ ตามลำดับ ในขณะที่เดียวกันมองว่า การสูญเสียบุคคลใกล้ชิดคิดเป็นความทุกข์มากในชีวิต โดยคิดเป็นร้อยละ ๔๓.๗ รองลงมาได้แก่ การเสียดายเวลาที่เสียไป คิดเป็นร้อยละ ๓๗.๕ การมีปัญหาด้านการเงิน มีหนี้สิน คิดเป็นร้อยละ ๓๐.๔ การไม่ได้ทำในสิ่งที่อยากจะทำ คิดเป็นร้อยละ ๒๙.๕ การมีสุขภาพไม่ดี ร้อยละ ๒๙.๒ การไม่สามารถเรียนรู้ได้ตามที่ปรารถนา ร้อยละ ๒๔.๙ การมีปัญหาครอบครัว คิดเป็นร้อยละ ๒๓.๐ โดยมีกลุ่มตัวอย่างระบุว่า สิ่งที่ทำให้เกิดความทุกข์ในชีวิตที่น้อยที่สุด คือ การไม่เป็นที่ยอมรับทางสังคม โดยคิดเป็นร้อยละ ๑๑.๔ เท่านั้น สำหรับวิธีการสร้างความสุขของกลุ่มตัวอย่างพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการสร้างความสุขที่หลากหลาย คือ การทำหน้าที่ของตนเองให้ถูกต้องเป็นธรรม คิดเป็นร้อยละ ๖๓.๗ รองลงมาได้แก่ การอยู่ให้เป็นสุข สนุกกับสิ่งที่ทำ คิดเป็นร้อยละ ๖๒.๗ การเรียนรู้กับสิ่งใหม่ๆ คิดเป็นร้อยละ ๕๕.๖ การพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง คิดเป็นร้อยละ ๔๙.๒ การมองและเข้าใจสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง คิดเป็นร้อยละ ๔๘.๗ การลงมือทำในสิ่งที่อยากจะทำ คิดเป็นร้อยละ ๔๗.๗ การลดการฟุ้งเฟ้อหรือการใช้จ่ายเกินตัว คิดเป็นร้อยละ ๔๕.๘ และใช้เทคโนโลยีให้เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ ๔๒.๓ตามลำดับ โดยวิธีการสร้างความสุขในชีวิตที่กลุ่มตัวอย่างทำน้อยที่สุดคือ การออกไปปาร์ตี้หาเรื่องสนุกๆ ทำ โดยคิดเป็นร้อยละ ๒๓.๐ เท่านั้น

ส่วนการวิเคราะห์ค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานของตัวแปรแฝงในแต่ละองค์ประกอบ โดยผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันในอันดับที่ ๑ พบว่าตัวแปรแฝงความสุขทางกาย (PHY) ประกอบไปด้วยตัวแปรสังเกตที่เป็นตัวบ่งชี้ ๔ ตัวซึ่งตัวแปรแฝงความสุขทางกาย มีค่าความเชื่อมั่นของตัวแปรแฝงเท่ากับ ๐.๘๐ และมีค่าความแปรปรวนที่สกัดได้เท่ากับ ๐.๕๐ โดยมีค่าสัมประสิทธิ์น้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานของตัวแปรสังเกตได้ที่เป็นตัวบ่งชี้มีค่าตั้งแต่ ๐.๖๙ ถึง ๐.๗๕ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๑ ทุกค่าตัวแปรสังเกตที่ค่าสัมประสิทธิ์น้ำหนักองค์ประกอบมากที่สุดคือ ตัวแปรการจัดการทรัพย์สินโดยชอบธรรม ($\lambda A_4 = ๐.๗๕$) และตัวแปรที่มีค่าสัมประสิทธิ์น้ำหนักองค์ประกอบน้อยที่สุดคือ ตัวแปรสุขทางกายและความสัมพันธ์ต่อสิ่งแวดล้อมทางวัตถุ ($\lambda A_๑$ และ $\lambda A_๒ = ๐.๖๙$) และพบว่า ๑) ตัวแปรแฝงความสุขทางสังคม (SOCIAL) ประกอบไปด้วยตัวแปรสังเกตที่เป็นตัวบ่งชี้ ๔ ตัว ซึ่งตัวแปรความสุขทางสังคม มีค่าความเชื่อมั่นของตัวแปรแฝงเท่ากับ ๐.๘๕ และมีค่าความแปรปรวนที่สกัดได้เท่ากับ ๐.๕๘ โดยมีค่าสัมประสิทธิ์น้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานของตัวแปรสังเกตได้ที่เป็นตัวบ่งชี้มีค่าตั้งแต่ ๐.๖๕ ถึง ๐.๘๙ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๑ ทุกค่าตัวแปรสังเกตที่ค่าสัมประสิทธิ์น้ำหนักองค์ประกอบมากที่สุดคือ ตัวแปรสุขในการสงเคราะห์ต่อผู้อื่น ($\lambda B_๓ = ๐.๘๙$) และตัวแปรที่มีค่าสัมประสิทธิ์น้ำหนักองค์ประกอบน้อยที่สุดคือ ตัวแปรครอบครัวเป็นสุข ($\lambda B_๑ = ๐.๖๕$) ๒) ตัวแปรแฝงความสุขทางจิตใจ (MIND) ประกอบไปด้วยตัวแปรสังเกตที่เป็นตัวบ่งชี้ ๔ ตัว ซึ่งตัวแปรความสุขทางจิตใจ มีค่าความเชื่อมั่นของตัวแปรแฝงเท่ากับ ๐.๙๐ และมีค่าความแปรปรวนที่สกัดได้เท่ากับ ๐.๖๙ โดยมีค่าสัมประสิทธิ์น้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานของตัวแปรสังเกตได้ที่เป็นตัวบ่งชี้มีค่าตั้งแต่ ๐.๘๑ ถึง ๐.๘๕ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๑ ทุกค่า ตัวแปรสังเกตที่ค่าสัมประสิทธิ์น้ำหนักองค์ประกอบมากที่สุดคือ ตัวแปรคุณภาพจิตดี ($\lambda C_๓ = ๐.๖๕$)

และตัวแปรที่มีค่าสัมประสิทธิ์น้ำหนักองค์ประกอบน้อยที่สุดคือ ตัวแปรความภาคภูมิใจและความเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเอง ($\lambda C_4 = 0.59$) ๓) ตัวแปรแฝงความสุขทางปัญญา (INTEL) ประกอบไปด้วยตัวแปรสังเกตที่เป็นตัวบ่งชี้ ๖ ตัว ซึ่งตัวแปรความสุขทางปัญญา มีความเชื่อมั่นของตัวแปรแฝงเท่ากับ ๐.๙๕ และมีค่าความแปรปรวนที่สกัดได้เท่ากับ ๐.๖๘ โดยมีค่าสัมประสิทธิ์น้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานของตัวแปรสังเกตได้ที่เป็นตัวบ่งชี้มีค่าตั้งแต่ ๐.๘๐ ถึง ๐.๘๕ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๑ ทุกค่า ตัวแปรสังเกตที่มีค่าสัมประสิทธิ์น้ำหนักองค์ประกอบมากที่สุดคือ ตัวแปรคุณภาพจิตดี ($\lambda D_4 = 0.55$) และตัวแปรที่มีค่าสัมประสิทธิ์น้ำหนักองค์ประกอบน้อยที่สุดคือ ตัวแปรความภาคภูมิใจและความเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเอง ($\lambda D_6 = 0.50$) จากผลการทดสอบความสัมพันธ์ของตัวแปรแฝงในลำดับที่ ๒ พบว่า ตัวแปรแฝงภายในทุกตัวมีความสัมพันธ์กับความสุขเชิงพุทธทุกคู่ อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .๐๑ โดยคู่ความสัมพันธ์ของตัวแปรแฝงภายในที่มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์มากที่สุดได้แก่ ความสุขทางใจกับความสุขเชิงพุทธ ($r = 0.96$) รองลงมาได้แก่ ความสุขทางปัญญากับความสุขเชิงพุทธ ($r = 0.94$) และความสุขทางใจกับความสุขทางปัญญา ($r = 0.91$) ตามลำดับ โดยคู่ของตัวแปรแฝงภายในที่มีความสัมพันธ์น้อยที่สุดคือ ความสุขทางกายกับความสุขทางสังคม ($r = 0.52$)

๗.๑.๖ การวิเคราะห์รูปแบบการเสริมสร้างความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา จากการศึกษาถึงรูปแบบและวิธีการเสริมสร้างความสุขตามองค์ประกอบและตัวชี้วัดความสุขทางพระพุทธศาสนา ที่จะนำไปสู่การเสริมสร้างความสุขของประชาชน องค์กร ชุมชนและสังคมนั้นพบว่า มี ๒ รูปแบบใหญ่ คือ ๑) การเสริมสร้างความสุขตามหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาแบบบูรณาการ ๒) การเสริมสร้างความสุขตามหลักคำสอนของพระมหาเถระและองค์กรกรณีศึกษา

๑) การเสริมสร้างความสุขตามหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาแบบบูรณาการ ความสุขทางพระพุทธศาสนานั้นมี ๒ ประเภท คือ โลกียสุขและโลกุตตรสุข โดยมีระดับขั้นของความสุที่แตกต่างกันไปเช่น กามความสุข ทิพยสุข ฌานสุข ไปจนถึงนิพพานสุข แต่เมื่อจำแนกย่อยลงไปถึงความสุขในสังคมนมนุษย์ก็พบว่ามีความสุขของมนุษย์สามารถวัดใน ๔ ระดับ คือ ความสุขทางกายภาพ ความสุขทางสังคม ความสุขทางจิตใจ และความสุขที่เกิดขึ้นจากปัญญา ซึ่งสามารถสรุปเป็นองค์ประกอบและตัวชี้วัดความสุขจำนวน ๔ องค์ประกอบ ๑๘ เกณฑ์ชี้วัดหลัก ๖๕ ตัวชี้วัดย่อย ส่วน วิธีการเสริมสร้างความสุขตามหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาจึงเป็นลักษณะของการบูรณาการที่ผสมผสานหลักการทางพระพุทธศาสนากับการพัฒนาบุคคลและสังคม ดังนี้

(๑) การเสริมสร้างความสุขที่สัมพันธ์กับความทุกข์ วิธีการเสริมสร้างความสุขโดยนัยนี้ เป็นการเปรียบเทียบความสุขกับความทุกข์ตามหลักที่ว่า เมื่อพบพานกับความทุกข์ จึงทำให้เห็นความสุขที่ซ่อนอยู่ภายใน โดยจะต้องมาจากการพิจารณาแบบโยนิโสมนสิการ คือ การพิจารณาและมองเห็นความสุข ความทุกข์ตามความเป็นจริงด้วยการพิจารณาตามหลักอริยสัจ ๔ และมรรคมีองค์ ๘ โดยเมื่อบุคคลประกอบความเพียรกระทำ และรับผิดชอบในสิ่งที่ทำ ตามหลักมรรคมีองค์ ๘ และพิจารณาด้วยดีแล้วย่อมจะเกิดความสุข เพราะรู้ เห็น คิด ทำในสิ่งที่ถูกต้อง สามารถพิจารณาเห็นความสุข ความทุกข์ในชีวิตได้ ซึ่งความสุขกับความทุกข์นั้นมีความสัมพันธ์กันในมิติของการดำเนินชีวิตและการพิจารณาการโดยหลักโยนิโสมนสิการอย่างต่อเนื่อง การที่บุคคลและสังคมจะเสริมสร้างความสุขให้เกิดขึ้นกับตัวบุคคลและองค์กรหรือสังคม บุคคลและสังคมนั้นจะต้องมองเห็นความทุกข์หรือปัญหาที่มีอยู่ในตัวมนุษย์หรือในองค์กรซึ่งถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของประสบการณ์ชีวิต จากนั้นจึงลงมือค้นวิธีการที่เหมาะสมในการแก้ไขความทุกข์นั้น โดยใช้วิธีการที่หลากหลาย แต่ยึดหลักโยนิโสมนสิการ คือ คิดที่แยบคาย ละเอียดรอบคอบ มีเหตุมีผล เชื่อมโยงและมองสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง และใช้หลักมรรคมีองค์ ๘ คือ การวางจิต คิดให้ตรง มีความเห็นที่ถูกต้องเป็นธรรม มีความพยายาม และ

ลงมือกระทำทางกาย วาจา ที่ถูกต้องเหมาะสม รับผิดชอบในสิ่งที่กระทำลงไปด้วยความชอบธรรม พร้อมทั้งมีจิตใจที่มั่นคง มีสมาธิ การพัฒนาจิตใจของตนเองอย่างต่อเนื่อง เมื่อบุคคลมีแนวทางการดำเนินชีวิตตามหลักการดังกล่าว ย่อมจะประสบกับความ สุข สามารถแก้ไขปัญหาหรือความทุกข์ที่เกิดขึ้นกับตนเองและสังคมได้

(๒) การเสริมสร้างความสุขที่สัมพันธ์กับการปฏิบัติตนของบุคคลและสังคม วิธีการเสริมสร้างความสุขโดยนัยนี้ เป็นการสาวไปถึงสาเหตุของการที่ให้เกิดความทุกข์ของบุคคลและสังคม จากผลการศึกษาที่พบว่า ความสุขหรือความทุกข์ที่เกิดขึ้นกับบุคคลนั้น มีความสัมพันธ์กับการมีพฤติกรรมทางกาย วาจา ใจหรือพฤติกรรมการใช้ชีวิตของบุคคลนั้น ดังนั้น บุคคลจะต้องกำหนดบทบาทและทำหน้าที่ของตนเองให้ถูกต้องเป็นธรรม รับผิดชอบต่อหน้าที่และการกระทำของตนเอง ไม่ประพฤตินิสัยที่เป็นอกุศลมูล ไม่ประพฤติดลวงละเมิดกฎเกณฑ์พื้นฐานของการอยู่ร่วมกัน คือ ศีล ๕ หรือศีลของอารยชนเป็นปกติ มีความสุจริตเป็นพื้นฐานของการดำรงชีวิต เมื่อบุคคลละเว้นสิ่งที่เป็นอกุศล ประพฤติปฏิบัติในสิ่งที่เป็นกุศล บุคคลนั้นย่อมพบกับความสุข ปิดกั้นทางแห่งความทุกข์ได้

(๓) การเสริมสร้างความสุขที่สัมพันธ์กับความเข้าใจในวิถีแห่งสังขารธรรม การที่บุคคลจะเข้าใจและพบกับความสุขและความทุกข์นั้น บุคคลจะต้องเข้าใจถึงวิถีแห่งสังขารธรรมที่เกิดขึ้นกับตนเอง คือ มีความเข้าใจถึงการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ของสรรพสิ่งที่ปรุงแต่งจากรูปและนาม โดยพระพุทธองค์ได้ทรงชี้ให้เห็นว่า ความสุขและความทุกข์สามารถเกิดขึ้นภายในจิตใจได้เพราะความไม่เที่ยงแท้และความแปรปรวนของรูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ การที่บุคคลไปอิงอาศัยขั้นทั้ง ๕ ประการข้างต้นจึงทำให้เกิดทุกข์มากกว่าเกิดสุข และเนื่องจากความไม่เที่ยง ความไม่ยั่งยืน ความแปรปรวน หรือความเป็นอนิจจังของ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ความทุกข์ย่อมเกิดขึ้นกับบุคคลที่แสวงหาความสุข โดยอิงอาศัย รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ โดยทั่วไปสิ่งที่ไม่เที่ยงย่อมทำให้บุคคลผิดหวัง เป็นทุกข์ โทมนัส เศร้าโศกเสียใจ และรำไห่ อันเกิดจากการไม่ได้หรือเกิดจากการพลัดพรากหรือการสูญเสียสิ่งนั้นไป การดำเนินชีวิตและการแสวงหาความสุขไม่อิงอาศัยรูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ จึงเป็นแนวปฏิบัติที่จะทำให้เกิดความสุข ดังนั้น การเสริมสร้างความสุขจึงมีความสัมพันธ์กับความเข้าใจในวิถีแห่งการเกิดขึ้น การปรุงแต่งของสังขารธรรม และการดำเนินชีวิตที่ไม่อิงอาศัยรูปนาม

(๔) การเสริมสร้างความสุขที่สัมพันธ์กับการเจริญจิตใจและปัญญา วิธีการเสริมสร้างความสุขที่สัมพันธ์กับการเจริญจิตใจและปัญญานี้ เป็นหลักการสำคัญในพระพุทธศาสนา ด้วยพระพุทธศาสนามองว่าการที่บุคคลจะมีความสุขหรือความทุกข์นั้น เกิดจากการปรุงแต่งทางจิตใจและการมีปัญญารู้เท่าทันความสุขกับความทุกข์ หากปราศจากการปรุงแต่ง ยึดมั่นถือมั่นในจิตใจ มีความอิสระแห่งจิตใจ มีความเกษม เบิกบาน และมีปัญญารู้เท่าทันในธรรมชาติของสรรพสิ่ง รู้เหตุ รู้ผล รู้ตน รู้ประมาณ รู้ปัจจัยที่เชื่อมโยงความสุขกับความทุกข์แล้ว ความสุขย่อมจะเกิดขึ้นทั้งในระดับโลกียสุขและโลกุตตรสุข

(๕) การเสริมสร้างความสุขเชิงพุทธบูรณาการแบบองค์รวม วิธีการเสริมสร้างความสุขโดยใช้ตัวชี้วัดความสุขในการศึกษานี้แล้วเชื่อมโยงไปสู่การปฏิบัติตามหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา จะทำให้ผู้ปฏิบัติหรือประชาชนทั่วไปได้เข้าถึงความสุขในชีวิตประจำวันได้ เพราะทั้งสองสิ่งเป็นเหตุเป็นปัจจัยที่เชื่อมโยงกันในลักษณะของเหตุผล-ปัจจัยและเป็นตามหลัก “อิทัปปัจจยตา” ที่ว่า เพราะมีสิ่งนี้ คือ การวิธีการปฏิบัติตนตามหลักธรรมคำสอน จึงมีสิ่งนี้ คือ ความสุขทั้งในโลกและเหนือโลก ดังนั้น การที่บุคคลจะมีความสุขในการดำเนินชีวิตได้จะต้องมีความสัมพันธ์กับเงื่อนไข คือ การตั้งใจประพฤติปฏิบัติตามหลักพุทธธรรม วิธีการเสริมสร้างความสุขเชิงพุทธบูรณาการนั้น เป็นมรรควิธีที่สำคัญในพระพุทธศาสนา โดยพระพุทธศาสนามองว่าความสุขและความทุกข์เป็นของเกิดขึ้นคู่กันและเกิดจากการเปรียบเทียบ

ซึ่งจะต้องมีวิธีการปฏิบัติที่เหมาะสมตามระดับของความสุขทั้งที่เป็นโลกียสุขและ โลกุตตรสุข นอกจากนี้บุคคลจะต้องปฏิบัติวิปัสสนาทางจิตใจให้บริสุทธิ์ผ่องใสปราศจากการปรุงแต่งในสุขในทุกข์หรืออยู่เหนือสุขเหนือทุกข์ ย่อมจะพบกับความอิสระและความดับทุกข์อย่างยิ่ง คือ นิพพานได้

๒) การเสริมสร้างความสุขตามหลักคำสอนของพระมหาเถระและองค์ภคินีศึกษา พบว่ามีวิธีการเสริมสร้างที่หลากหลายดังนี้

๑) การเสริมสร้างความสุขด้วยหลักพุทธธรรม ผลการศึกษาวิเคราะห์พบว่า ชุมชนและองค์กรได้มีการนำหลักพุทธธรรม เช่น มรรค ๘ ไตรสิกขา อริยสัจ ๔ การเจริญสติภาวนา การใช้ปัญญารู้เท่าทัน มาพัฒนาบุคคล องค์กร และระบบการทำงานให้เกิดความสุขในระดับต่างๆ นับตั้งแต่คุณภาพชีวิตไปจนถึงการพัฒนาด้านจิตใจภายใน เพื่อให้สังคมโลกอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข แต่ชุมชนและองค์กรใช้กระบวนการตามระบบของการพัฒนา เช่น มีการกำหนดเป้าหมายของการพัฒนาคุณภาพชีวิตและการพัฒนาประเทศโดยภาพรวม การมุ่งเน้นการรู้จักคุณค่าของชีวิต การทำงานที่ถูกต้องเป็นธรรม การทำงานแบบมีความสุขเพื่อสร้างสังคมที่มีความเจริญก้าวหน้าและมีความสุขร่วมกัน

๒) การเสริมสร้างความสุขด้วยหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง มีหัวใจสำคัญ คือ ทางสายกลางและความพอเพียง ผลการวิเคราะห์ก็พบว่า ชุมชนและองค์กรให้ความสำคัญกับการเสริมสร้างศีลธรรมและคุณธรรมให้เกิดขึ้นในสังคมไทยทุกระดับ โดยให้มีหลักยึดเหนี่ยวทางจิตใจและสร้างภูมิคุ้มกันจากเหตุปัจจัยทั้งภายนอกและภายในแล้วนำไปสู่การสร้างประโยชน์และความสุขได้ โดยมุ่งการพัฒนาด้านและสังคมที่มีความสุข ดังที่ปรากฏในพระราชดำริ เศรษฐกิจพอเพียงและความสุขในการดำเนินชีวิต คือ ๑) พัฒนาด้านจิตใจให้มีอุปนิสัยพอเพียง ๒) การฝึกจิตใจให้เข้มแข็ง มีสติปัญญาในการใช้ชีวิต ๓) การปฏิบัติตามหลักปรัชญา เศรษฐกิจพอเพียงอย่างจริงจัง ๔) พัฒนาดินให้เป็นคนดี เป็นต้น

๓) การเสริมสร้างความสุขตามหลักภูมิปัญญาบูรณาการ ผลการศึกษาพบว่า ชุมชนและองค์กรได้ส่งเสริมให้มีการนำภูมิปัญญาทางพระพุทธศาสนา ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ภูมิปัญญาท้องถิ่น และภูมิปัญญาสากลมาบูรณาการให้เกิดความสุขของบุคคลและสังคม เช่น มีการจัดการและ การบริหารตามหลักการบริหารในระดับสากล ในขณะที่เดียวกันก็วางแนวคิดหลักการตามหลักพระพุทธศาสนา และปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง และใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นมาดำเนินการเพื่อให้บรรลุเป้าหมายของการพัฒนาและการสร้างประโยชน์และความสุขของสังคม

๔) การเสริมสร้างความสุขในเชิงปัจเจกบุคคล สามารถใช้วิธีการเสริมสร้างความสุข โดยนัยที่เรียบง่าย เช่น การอยู่ให้เป็นสุข สนุกกับสิ่งที่ทำมากที่สุด การทำหน้าที่ของตนเองให้ถูกต้องเป็นธรรม การเดินทางพักผ่อน การเดินทางท่องเที่ยว การอ่านหนังสือ เรียนรู้กับสิ่งใหม่ๆ การระลึกถึงบุญคุณและตอบแทนบุญคุณ การมีความอึดอ้อมใจเมื่อมีโอกาสแบ่งปันสิ่งของและการให้ความช่วยเหลือแก่ผู้อื่นที่ด้อยโอกาส การสร้างความสุขด้วยความเชื่อมั่นว่าตนเป็นที่พึ่งแห่งตนได้ โดยพยายามทำหน้าที่ของตนให้ดีที่สุด ถูกต้องเป็นธรรม และพักผ่อน ท่องเที่ยวตามความเหมาะสม นอกจากนี้ ยังมีวิธีการสร้างสุข เช่น การพัฒนาดินตนเองอย่างต่อเนื่อง การลงมือทำในสิ่งที่อยากจะทำ การมองและเข้าใจสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง การแสวงหาเพื่อนช่วยคิด หามิตรช่วยทำ การออกไปทำกิจกรรมเพื่อสังคมช่วยเหลือชาวบ้านหรือพัฒนาชุมชน/สังคม การตั้งมั่นทำสมาธิให้จิตใจสงบพร้อมต่อสู้กับปัญหา การเดินทางพักผ่อน การเดินทางท่องเที่ยว การอ่านหนังสือ ลดการฟุ้งเฟ้อ และการใช้จ่ายเกินตัว รู้จักและเลือกใช้เทคโนโลยีสมัยใหม่ให้เหมาะสม และการอยู่กับครอบครัว เป็นต้น

๗.๒ ข้อเสนอแนะ

จากผลการศึกษาทั้งในเชิงเอกสาร เชิงปริมาณ และเชิงคุณภาพเกี่ยวกับความสุขในมิติของพระพุทธศาสนา การพัฒนาบุคคล สังคมและประเทศ พบว่า ความสุขมีมิติของการพัฒนาที่หลากหลาย ดังนั้น จากผลการศึกษาครั้งนี้ จึงมีข้อเสนอแนะในระดับต่างๆ ดังนี้

๗.๒.๑ ข้อเสนอแนะในระดับนโยบาย

๑. จากการศึกษาที่พบว่า การกำหนดนโยบายและเสริมสร้างตัวชี้วัดความสุขเพื่อการพัฒนาบุคคลและสังคมนั้น สามารถสร้างขึ้นภายใต้กรอบนโยบายการพัฒนาแห่งรัฐ องค์กรและภาคที่เกี่ยวข้อง ดังนั้น ภาครัฐ องค์กรและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องพึงกำหนดนโยบายเพื่อเสริมสร้างการนำแนวคิด หลักการแห่งความสุขตามหลักพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาประเทศ สังคม องค์กร และตัวปัจเจกบุคคล

๒. จากผลการวิจัยหรือประสบการณ์ของประเทศภูฏานและไทย จะพบว่า ประเทศภูฏานมีการขับเคลื่อนตัวชี้วัดความสุขเพื่อการพัฒนาในภาพรวมทั้งในระดับนโยบาย องค์กร และภาคประชาชน จึงทำให้สามารถวัดค่าความสุขและผลการพัฒนาออกมาอย่างเป็นรูปธรรม แต่สำหรับสังคมไทยยังไม่มีกระบวนการขับเคลื่อนเพื่อสร้างสังคมที่มีความสุขเท่าที่ควร ดังนั้น ภาครัฐในสังคมไทยจึงควรนำประเด็นการเสริมสร้างความสุขมาเป็นแนวปฏิบัติขององค์กรและชุมชนเพื่อให้เกิดการขยายผลของความสุขตามหลักพระพุทธศาสนาให้มากขึ้น

๓. ควรมีการนำหลักการ องค์กรประกอบและตัวชี้วัดความสุขเชิงพุทธที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นจำนวน ๔ องค์กรประกอบ ๖๕ ตัวชี้วัดย่อยไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาบุคคลและสังคม เพื่อสร้างสังคมแห่งความดีงามและความสุข โดยแปลงองค์กรประกอบเป็นแนวปฏิบัติขององค์กร ชุมชน และบุคคล เพื่อให้เห็นขั้นการพัฒนาตามลำดับ และใช้ตัวชี้วัดเป็นการประเมินผลอย่างเหมาะสม

๔. หน่วยงานที่เกี่ยวข้องโดยตรง เช่น สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ กรมการศาสนา คณะสงฆ์ และองค์กรที่ทำงานด้านการพัฒนามนุษย์และสังคม ควรนำหลักการเสริมสร้างความสุขเชิงพุทธไปส่งเสริมให้เกิดการพัฒนากิจกรรมที่จะเป็นประโยชน์และความสุขของบุคคลและสังคม

๗.๒.๒ ข้อเสนอแนะระดับองค์กรและชุมชน

๑. จากการศึกษาที่พบว่า องค์กรและชุมชนสามารถสร้างกระบวนการและเป้าหมายของตนเองเพื่อเสริมสร้างความสุขได้ ดังนั้น องค์กรและชุมชน ควรมีการกำหนดเป้าหมายของการพัฒนาบนพื้นฐานของความสุขและพัฒนาระบบการที่ประกอบด้วยความดีงามและความสุขทั้งต้นทาง กลางทาง และปลายทาง หรือเป้าหมายของการพัฒนาบุคคลและสังคม

๒. องค์กรและชุมชนควรมีการพัฒนาบนพื้นฐานขององค์กรประกอบความสุขใน ๔ ด้าน หรือหลักภาวา ๔ คือ ความสุขทางกายภาพ ความสุขทางสังคมหรือศีลธรรม ความสุขทางจิตใจ และความสุขทางปัญญา ในการพัฒนาบุคคลและสังคม

๓. องค์กรและชุมชนควรมีการเสนอแนวคิด กระบวนการและผลลัพธ์ของการเสริมสร้างความสุขตามหลักพระพุทธศาสนาของตนเองสู่สาธารณะและเสริมสร้างเครือข่ายการเปลี่ยนแปลงสังคมเพื่อสร้างประโยชน์และความสุขของสังคมโดยภาพรวม

๔. องค์กรและชุมชน ควรพัฒนาศักยภาพของชุมชนและองค์กรไปสู่การพัฒนาในระดับที่สูงขึ้นไป ด้วยการนำเป้าหมายของความสุขมาประยุกต์ใช้อย่างต่อเนื่อง โดยมองความสุขว่าเป็นเป้าหมายหลักของการพัฒนา

๗.๒.๓ ข้อเสนอแนะในระดับปัจเจกบุคคล

๑. ความสุขตามหลักพระพุทธศาสนามี ๒ ประการใหญ่ๆ คือ โลกียสุขและโลกุตตรสุข ในฐานะบุคคลที่อยู่ในสังคมพึงปฏิบัติตนให้เข้าถึงโลกียสุขด้วยการปฏิบัติตนตามหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา เช่น ปฏิบัติ ตามหลักไตรสิกขา อริยสัจ ๔ เป็นต้น และเสริมสร้างวิธีการของตนเองเพื่อเปลี่ยนมุมมองต่อโลกและสังคมทั้งนี้ เพื่อให้เกิดความสุขของตนเอง

๒. พึงตั้งจิตอธิษฐานเพื่อการปฏิบัติให้เข้าถึงโลกุตตรสุขด้วยการปฏิบัติด้านจิตภาวนาและหลัก อริยมรรคมีองค์ ๘ และสร้างพลังแห่งความสุขด้วยการใช้เมตตาควบคู่กับปัญญาภายในจิตใจตนเอง

๓. ปัจเจกบุคคลในฐานะส่วนหนึ่งของสังคมพึงสร้างความสุขของสังคมด้วยการแบ่งปัน ความรัก ความสามัคคี สร้างความสันติของบุคคลและสังคม

๔. พัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องบนฐานพุทธธรรม พิจารณาและบริโภคลสิ่งต่างๆ ด้วยเหตุและผลตามหลักโยนิโสมนสิการ บำเพ็ญเพียรทางจิตใจให้เข้าถึงสังขธรรมของชีวิตตามหลักไตรลักษณ์

๗.๒.๔ ข้อเสนอแนะในเชิงวิชาการ

๑. ควรมีการศึกษาความสุขในมิติของการพัฒนาด้านจิตใจและประสบการณ์ของพระเถระ

๒. ควรมีการศึกษาความสุขทางจิตที่สัมพันธ์กับสมองและกายภาพอื่นๆ

๓. ควรมีการศึกษาวิเคราะห์ความสุขที่สัมพันธ์กับการพัฒนาสังคมในยุคปัจจุบัน

บรรณานุกรม

ก. ข้อมูลชั้นปฐมภูมิ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาบาลี**. ฉบับมหาจุฬาเตปิฎก, ๒๕๐๐.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

_____ **พระไตรปิฎกภาษาไทย** ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร :

โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

ข. ข้อมูลชั้นทุติยภูมิ

๑. หนังสือภาษาไทย

กรกฎ เขาวงกตนิช. **การสร้างดัชนีความสุขของคนไทย**. จัดหมายข่าวสำนักงานกองทุนสนับสนุนการ
สร้างเสริมสุขภาพปีที่ ๓ ฉบับที่ ๓๙ เดือนพฤศจิกายน ๒๕๔๗.

กรมการพัฒนาชุมชน กระทรวงมหาดไทย. **คู่มือระบบมาตรฐานงานชุมชนเครื่องชี้วัดการพัฒนา
แบบบูรณาการที่ใช้ชุมชนเป็นศูนย์กลาง**. กรุงเทพมหานคร : กรมการพัฒนาชุมชน
กระทรวงมหาดไทย. ๒๕๔๖.

กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. **การศึกษาและพัฒนามาตรฐานและตัวชี้วัด
ความมั่นคงของมนุษย์**. ๒๕๔๘.

เกษม วัฒนชัย. **การเรียนรู้ที่แท้และพอเพียง**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์อุษาการพิมพ์. ๒๕๔๙.

คณะทำงานวิชาการสภาที่ปรึกษาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ และมหาวิทยาลัยอุบลราชธานี
รายงานฉบับสมบูรณ์ **โครงการศึกษาวิจัยเพื่อจัดทำดัชนีชี้วัดภาวะเศรษฐกิจและ
สังคมโดยใช้หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง**. มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี, ๒๕๕๐.

คณะทำงานจัดสมัชชาสุขภาพแห่งชาติ. **สมัชชาสุขภาพแห่งชาติว่าด้วยความอยู่เย็นเป็นสุข**.
เอกสารอัดสำเนา, ๒๕๔๘.

โครงการเสริมสร้างการเรียนรู้เพื่อชุมชนเป็นสุข. **การเสริมสร้างการเรียนรู้เพื่อชุมชนเป็นสุข**.
ขอนแก่น : รายงานการวิจัย, ๒๕๔๘.

เจษฎี สุขจิตต์ดิทกาล (แปล). **ความสุขมวลรวมประชาชาติ**. กรุงเทพมหานคร :

สำนักพิมพ์สวนเงินมีมา, ๒๕๔๗.

ธีรโชติ เกิดแก้ว. **ดัชนีวัดความสุขตามทัศนะของพระพุทธศาสนา**. วารสารพุทธศาสนศึกษา
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ฉบับ พ.ศ.-ส.ค., ๒๕๔๙.

ปัญญา ใช้บางยาง และคณะ (ผู้เรียบเรียง). **ธรรมอธิบายหลักธรรมในพระไตรปิฎก : อธิบาย
หลักธรรมสำหรับชาวพุทธ นักรธรรมชั้นตรี ชั้นโท ชั้นเอก สมบูรณ์แบบ**.

กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๔๘.

ปาริชาติ วลัยเสถียร. เอกสารการฝึกอบรม เรื่อง **การเสริมสร้างศักยภาพนักจัดการความรู้ชุมชน**.
โครงการเสริมสร้างการเรียนรู้เพื่อชุมชนเป็นสุขภาคอีสาน, ๒๕๔๗.

พระครูวินัยธรสมุทฺธ ถาวรธมโม และคณะ. **การเรียนรู้แบบมีความสุขเชิงพุทธ**. กรุงเทพมหานคร :
รายงานวิจัยสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖.

พระมหาสุทิตย์ อากาศโร และเชมณัฏฐ์ อินทรสุวรรณ. **ตัวชี้วัดความสุข : กลยุทธ์การสร้างและการใช้เพื่อชุมชนเป็นสุข.** กรุงเทพมหานคร : โครงการเสริมสร้างการเรียนรู้เพื่อชุมชนเป็นสุข, ๒๕๕๓.

พระมหาสุทิตย์ อากาศโร และคณะ. **การพัฒนาระบบการบริหารจัดการและการสร้างเครือข่ายองค์กรพระพุทธศาสนาในประเทศไทย.** กรุงเทพมหานคร : รายงานการวิจัย เสนอสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.), ๒๕๕๖.

_____ . **สุขที่ได้ธรรม.** กรุงเทพมหานคร : สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖).

พระมหาโมคคัลลานะ (ผู้จนา), **คัมภีร์อภิธานวรรณนา,** พิมพ์ครั้งที่ ๒, แปลและเรียบเรียง โดย พระมหาสมปอง มุทิตโต, กรุงเทพมหานคร : บริษัท ประยูรวงศ์พรินต์ติ้ง จำกัด, ๒๕๔๗.

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ). **ธรรมบรรยายเรื่องมหาสติปัฏฐานตอนว่าด้วย "อาตปปี".** ถอดเทปบทความการแสดงพระธรรมเทศนาประจำวันอาทิตย์ เมื่อวันจันทร์ที่ ๑๐ ธันวาคม ๒๕๐๕.

_____ . **วิปัสสนากัมมัฏฐาน.** กรุงเทพมหานคร : บริษัทประยูรวงศ์พรินต์ติ้ง จำกัด, ๒๕๕๔.

_____ . **โพชฌงค์ ๗.** พิมพ์ครั้งที่ ๓ กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘.

_____ . **คำบรรยายวิปัสสนากัมมัฏฐาน.** กรุงเทพมหานคร : ประยูรวงศ์พรินต์ติ้งจำกัด, ๒๕๕๐.

_____ . **วิปัสสนากัมมัฏฐาน.** กรุงเทพมหานคร : บริษัทประยูรวงศ์พรินต์ติ้งจำกัด, ๒๕๕๔.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). **กระบวนการเรียนรู้เพื่อพัฒนาคนสู่ประชาธิปไตย.** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓.

_____ . **ข้อคิดชีวิตทวนกระแส.** พิมพ์ครั้งที่ ๔ กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ทุนส่งเสริมพุทธธรรม, ๒๕๓๖.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม.** กรุงเทพมหานคร : เอส. อาร์. พรินต์ติ้งแมสโปรดักส์จำกัด, ๒๕๕๑.

_____ . **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์,** พิมพ์ครั้งที่ ๑๑ กรุงเทพมหานคร : บริษัท เอส. อาร์. พรินต์ติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด, ๒๕๕๑.

_____ . **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม.** พิมพ์ครั้งที่ ๑๖, กรุงเทพมหานคร : บริษัท เอส.อาร์.พรินต์ติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด, ๒๕๕๑.

พระเทพสิทธิมนี (โชดก ญาณสิริ). **วิปัสสนาญาณโสภณ.** พิมพ์ครั้งที่ ๕, กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สัมปชัญญะ, ๒๕๕๐.

พระเทพโสภณ (ประยูร ธมมจิตโต). **ทำความเข้าใจมีความสุข.** พิมพ์ครั้งที่ ๒, กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์บริษัทสหธรรมิกจำกัด, ๒๕๓๙.

พระเทพสิทธิมนี (โชดก ญาณสิริ) . **วิปัสสนาญาณโสภณ.** พิมพ์ครั้งที่ ๕, กรุงเทพมหานคร :

สำนักพิมพ์สัมพันธ์ปัญญา. พ.ศ. ๒๕๕๐.

พระเทพโสภณ (ประยูร ธมมจิตโต). **ทำความดีมีความสุข**. พิมพ์ครั้งที่ ๒, กรุงเทพมหานคร:

โรงพิมพ์บริษัทสหธรรมิกจำกัด, ๒๕๓๙.

พระเทพโสภณ (ประยูร ธมมจิตโต). **ปลูกปลูกใจในยามวิกฤต**. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิพุทธธรรม,

๒๕๔๑.

พระพุทธโฆสเถระ รจนา, สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) แปลเรียบเรียง.

คัมภีร์วิสุทธิมรรค ฉบับ ๑๐๐ ปี สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร).

พิมพ์ครั้งที่ ๔, กรุงเทพมหานคร : ประยูรวงศ์พรินต์ติ้งจำกัด, ๒๕๔๖.

พุทธทาสภิกขุ. **ธรรมะเสริมกำลังใจ**. กรุงเทพมหานคร : ศูนย์หนังสือพระพุทธศาสนา.

สำนักพิมพ์สุขกายใจ, ๒๕๕๐..

_____ . **ความวิเวกเป็นสุข**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สุขภาพใจ, ๒๕๔๓.

_____ . **ความสุขแท้ มีอยู่แต่ในงาน**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์อรุณวิทยา. ๒๕๔๔.

_____ . **ความสุขแท้มีอยู่แต่ในงาน**. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เม็ดทราย
พรินต์ติ้ง, ๒๕๕๔.

_____ . **ธรรมะเสริมกำลังใจ**. กรุงเทพมหานคร : ศูนย์หนังสือพระพุทธศาสนา. สำนักพิมพ์สุขใจ
๒๕๕๐.

_____ . **คู่มือมนุษย์**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สุขภาพใจ, ๒๕๓๕.

_____ . **มรดกธรรมบางส่วนอัสติสังวัจฉรายุศมานุสรณ์**. (ฟ้าสาगरระหว่าง ๘๐ ปี)

ธรรมทานมูลนิธิ สำนักพิมพ์สุขภาพใจ. ๒๕๔๒.

พุทธทาสภิกขุ. **หาสุขได้จากทุกข์**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์พระพุทธศาสนาประกาศ, ๒๕๕๑.

มหามกุฏราชวิทยาลัย. **มลินทปัญหาฉบับแปล**. พระนคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๑๕.

มหาวิทยาลัยมหิดล, สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว. **การพัฒนาด้านชีวิตความ**

อยู่ดีมีสุขด้านชีวิตครอบครัวสำหรับประเทศไทย. กรุงเทพมหานคร :

มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๖.

มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี. **รายงานฉบับสมบูรณ์ โครงการศึกษาวิจัยเพื่อจัดทำดัชนีชี้วัดภาวะ**

เศรษฐกิจและสังคมโดยใช้หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง. สถานที่ปรึกษาเศรษฐกิจ

และสังคมแห่งชาติ. ๒๕๕๐.

เลอสัน อีท แอล (Larson et al) อ่างใน มัทนา พานานิรามย์ และคณะ. **ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัย**

ด้านประชากรสังคม เศรษฐกิจวัฒนธรรมต่อความเป็นอยู่ที่ดีและความเข้มแข็งของ

ชุมชนท้องถิ่นไทย. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๔๗.

วรรณิ แกมเกตุ. **รายงานวิจัยเรื่อง โครงการการพัฒนาตัวบ่งชี้ความสามารถในการพึ่งตนเอง**

ของครอบครัวและชุมชนชนบท. กรุงเทพมหานคร :

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย, ๒๕๔๕.

วรรณธรรม กาญจนสุวรรณ. **การศึกษารูปแบบ ตัวชี้วัดและกระบวนการจัดการชุมชนเข้มแข็งของไทย**.

วิทยานิพนธ์รัฐประศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิต คณะรัฐศาสตร์

มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี, ๒๕๕๑.

วัลลภา แวนวิลเลี่ยนส์วาร์ด. “GNH ความสุขมวลรวมประชาชาติ.” ใน **ประชาคมวิจัย** ฉบับที่ ๙๑
พฤษภาคม, กรุงเทพมหานคร สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย, ๒๕๕๓.

วิทยากร เชียงกูล. **จิตวิทยาในการสร้างความสุข**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สายธาร, ๒๕๔๘.

สมศักดิ์ ชุณหรัศมิ์. “**ความสุขของคนไทยวัดด้วยอะไร.**” วารสารเศรษฐกิจและสังคม
ฉบับกรกฎาคม-สิงหาคม กรุงเทพมหานคร : ๒๕๔๘.

सानู มหัทธนาคุณุญ. การศึกษาวิเคราะห์ปัจจัยชนในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท. กรุงเทพมหานคร :
บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓.

สุภาวค์ จันทวานิช และวิศนีย์ ศิลตระกูล. “การพัฒนาแนวคิดและเครื่องชี้วัดสังคมและคุณภาพ
ชีวิตในต่างประเทศ.” ใน **การพัฒนาเครื่องชี้วัดคุณภาพชีวิตและสังคมไทย**.
กรุงเทพมหานคร : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย, ๒๕๓๙.

สำนักเลขาธิการนายกรัฐมนตรี. **คู่มือการกำหนดตัวชี้วัดตามแนวนโยบายพื้นฐานแห่งรัฐ
ของรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย**. กรุงเทพมหานคร : สำนักเลขาธิการ
นายกรัฐมนตรี. ๒๕๔๔.

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย. **คู่มือการสร้างและพัฒนาตัวชี้วัดคุณภาพชีวิตและ
พัฒนาสังคม**. กรุงเทพมหานคร : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย, ๒๕๔๙.

สถาบันวิจัยสังคม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และสมาคมวิจัยเชิงคุณภาพแห่งประเทศไทย.
การสร้างและพัฒนาตัวชี้วัดคุณภาพชีวิตและการพัฒนาสังคม. กรุงเทพมหานคร :
๒๕๔๑.

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (สศช.). **คู่มือการจัดทำตัวชี้วัดการ
พัฒนาที่ยั่งยืนของประเทศไทย**. กรุงเทพมหานคร : ๒๕๔๗.

_____ **การพัฒนาดัชนีชี้วัดความอยู่เย็นเป็นสุขร่วมกันในสังคมไทย**. กรุงเทพมหานคร :
สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. ๒๕๕๐.

_____ **ความอยู่ดีมีสุขของคนไทย ๕ ปี หลังวิกฤตเศรษฐกิจ**. กรุงเทพมหานคร :
สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. ๒๕๔๖.

สถาบันสิ่งแวดล้อมไทย และสถาบันคีนันแห่งเอเชีย. **โครงการพัฒนาดัชนีชี้วัดการพัฒนาที่ยั่งยืน
ของประเทศไทย**. กรุงเทพมหานคร : ๒๕๔๗.

สำนักงานคณะกรรมการข้อมูลข่าวสารของราชการ. การพัฒนาเพื่อจัดทำมาตรฐานและตัวชี้วัด
ความโปร่งใสหน่วยงานของรัฐ. กรุงเทพฯ รายงานการวิจัย, ๒๕๕๑.

สำนักมาตรฐานการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความ
มั่นคงของมนุษย์. **การศึกษาและพัฒนาดัชนีชี้วัดมาตรฐานความมั่นคงของมนุษย์**.
กรุงเทพมหานคร: สำนักมาตรฐานการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, ๒๕๔๘.

สำนักวิจัยเอแบคโพลล์ มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ, **รายงานผลการวิจัยเรื่องดัชนีความสุขมวลรวมของ
คนไทยปี ๒๕๕๑**. กรุงเทพมหานคร : สำนักวิจัยเอแบคโพลล์ มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ
๒๕๕๑.

สถาบันวิจัยสังคมของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, การสร้างและพัฒนาตัวชี้วัดคุณภาพชีวิตและ
การพัฒนาสังคม. กรุงเทพมหานคร : เอกสารอัดสำเนา, ๒๕๔๑.

อมรา พงศาพิชญ์ และคณะ, การสร้างและพัฒนาตัวชี้วัดคุณภาพชีวิตและพัฒนาสังคม.

กรุงเทพมหานคร : สถาบันวิจัยสังคม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และ สำนักงานกองทุน
สนับสนุนการวิจัย (สกว), ๒๕๔๖.

องค์การบริหารส่วนตำบลห้วยม้ง, ธนาคารความดีตำบลห้วยม้ง, เชียงราย : ถ่ายเอกสารรวมเล่ม,
๒๕๕๔.

อนุชาติ พวงสำลี และอรทัย อาจอ่ำ บรรณาธิการ, การพัฒนาเครื่องชี้วัดคุณภาพชีวิตและ
สังคมไทย. กรุงเทพมหานคร : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย, ๒๕๔๙.

อภิชัย พันธเสน. พุทธเศรษฐศาสตร์. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์อมรินทร์, ๒๕๔๔.

อภิสิทธิ์ อ่างรวางกุล ยงยุทธ ขจรธรรม และคณะ, กระบวนการพัฒนาตัวชี้วัดความสุขของ
ประชาชนชาวไทย. กรุงเทพมหานคร : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย. ๒๕๔๓.

อภิชัย พันธเสน. การประยุกต์พระราชดำริเศรษฐกิจพอเพียงกับอุตสาหกรรมขนาดกลางและ
ขนาดย่อม. กรุงเทพมหานคร : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย, ๒๕๔๖.

อรพินทร์ ชูชม. การสร้างและพัฒนาเครื่องมือวัดทางพฤติกรรมศาสตร์. กรุงเทพมหานคร:
สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์.มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๔๕.

๒. ภาษาอังกฤษ

Ashok Chopra. Edited. **Golden Cloud Silver Living Lessons From The Masters on
Happiness & Longevity.** Haryana India : Hey House India, 2012.

Bollen, K.A. **Structure equations with latent variables.** New York: John Wiley &
Sons, 1998.

Cronbach.L. J . **Essentials of Psychological Testing. (3rd ed.).** New York: Harper. &
Row. 1970.

David G. Myers, **The Secrets of Happiness.** Psychology Today General Interest
Magazine and Newspaper Articles 7-8 ,1992.

Haq, Mahbul. **Reflections on Human Development.** New York: Oxford University
Press.1995

Hiemstra, R. **Self-Advocacy and Self-Directed Learning: Potential Confluence for
Enhanced Personal Empowerment.** Rochester : New York. 1998.

HH Dalai Lama and Howard C. Cutler. **The Art of Happiness A Handbook for Living.**
London NW1 UK. Printed and Bound, Euston,1998.

Hair, J. F., Jr., Anderson, R. E., Tatham, R. L. and Black, W. C., **Multivariate Data
Analysis,** 3rd ed, Macmillan Publishing Company, New York. ,๑๙๙๕.

Ignacio Ramonet. **The politics of hunger,** Le Monde Diplomatique, November. 1998.

- Ida Bagus Putu Suamba. **Cosmology and Cultural Ecology as Reflected in Borobudur Buddhist Temple.** Journal of International Buddhist Studies Vol.3 Buddhist Research Institute MCU. 2013.
- Johnstone, J.N. **Indicators of Education Systems.** London : Unesco.1981
- Jöreskog, K. and Sörbom, D. **LISREL 8: Structural Equation Modeling with the SIMPLIS Command Language.,** Chicago, IL: Scientific Software International Inc., 1993.
- Karma Ura and Karma Galay. Edited. **Gross National Happiness and Development.** Thimphu Bhutan, The Centre for Bhutan Studies, 2004.
- Lusk Mark W. and Hoff,Marie D. **National Sustainable Development.** Strategy : NSDS 1994.
- Matthieu Ricard. **Happiness.** Landon : Little Brown and Company, 2007.
- Mahbubul Haq. Reflections on Human Development. New York and Oxford : Oxford University Press, 1995.
- Richard Peet with Elaine Hartwick. **Theories of Development.** The Guilford Press: New York. 1999.
- Sander G. Tideman. Gross National Happiness : Towards a New Paradigm in Economics. Thimphu Bhutan, The Centre for Bhutan Studies, 2004.
- Sen, Amartya. **The standard of living.** Cambridge: Cambridge University Press. ୧୯୯୩.
- Suellen Donnelly. **How Bhutan can Measure and Develop GNH.** Thimphu : Bhutan, The Centre for Bhutan Studies, 2004).
- Tracy Worcester. Operationalising in Gross National Happiness. Thimphu : Bhutan, The Centre for Bhutan Studies, 2004.
- The Centre for Bhutan Studies. **Rethinking Development.** Proceeding of Second International Conference on Gross National Happiness, Thimphu Bhutan, Printed at Phama Printing & Publisher. 2007.
- United Nations Development Program(UNDP). **Human Development Report.** New York : United Nations Development Program, 1998.
- United Nations Development Programme (UNDP). **Human Development Report.** New York : United Nations Development Program, 1998.

Website

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.”Thai Happiness Indicators:TMHI-66.”

(Online) Available at: <http://www.dmh.go.th.2546>.

ประเวศ วะสี., (Online) Available http://www.kmi.or.th/document/sustain_dev.pdf.2006.

พุทธทาสภิกขุ. หัวข้อธรรมในคำกลอนของหลวงพ่พุทธทาสภิกขุ. สืบค้นจาก

<http://www.dhammadajak.net/board/viewtopic.php?t=10300>

เข้าถึงวันที่ ๒๑ พ.ย.๕๖.

พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ). ธรรมะจากบุรพจารย์. สืบค้นจากเว็บไซต์เผยแพร่ธรรมะ

<http://www.manodham.com> เมื่อวันที่ ๑๕ พ.ย. ๒๕๕๖.

พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต). ธรรมบรรยายเรื่องสมาธิในชีวิตประจำวัน. สืบค้นจาก

<http://www.dhammadajak.net/smatti/8.html> เข้าถึงเมื่อวันที่ ๒๔ พ.ย. ๒๕๕๖.

พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต). ธรรมบรรยายเรื่องคนเก่งและดีต้องมีความสุข.

สืบค้นจาก <http://www.openbase.in.th/node/3079> เข้าถึงวันที่ ๒๕ พ.ย. ๒๕๕๖.

หลวงพ่ชชา สุภัทโท. สงบจากสุขทุกข์. สืบค้นจาก <http://www.guitarthai.com/>

[webboard/question.asp?QID=322905](http://www.guitarthai.com/webboard/question.asp?QID=322905) เข้าถึงเมื่อวันที่ ๒๒ พ.ย. ๒๕๕๖.

หลวงพ่ชชา สุภัทโท. ธรรมบรรยายเรื่องไม่มีใครสุข และไม่มีใครทุกข์. สืบค้นจาก

<http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:iiJe>.

พระโพธิญาณเถระ (ชา สุภัทโท).ดวงตาเห็นธรรม โปสตร์ทูเตย์ ช่าวธรรมะ-จิตใจ. สืบค้นจาก

<http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:iiJe>.

เมื่อ ๒๖ มิ.ย. ๒๕๕๕.

ไพรัช บวรสมพงษ์. (Online) Available at.

<http://webhost.mots.go.th/secretary/Document/stg05.ppt>.

วิจารณ์ พานิช, สุขภาวะสมบูรณ์.2549. (Online)Available at.

<http://www.gotoknow.org/archive/2006/02/27/09/06/42/e16964>.

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. การพัฒนาดัชนีชี้วัดความอยู่ดีมีสุข

<http://www.nesdb.go.th/Default.aspx?tabid=67>

สำนักวิจัยเอแบคโพลล์ มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ, 2549. (Online)Available at:

<http://www.abac.ac.thwww.abacpoll.au.edu/results49.html> - 17k

สำนักงานโครงการพัฒนาแห่งสหประชาชาติ (UNDP), (Online)Available at.

<http://www.globalissues.org/TradeRelated/Facts.asp.1998>.

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาระบบราชการ(ก.พ.ร.),การบริหารมุ่งผลสัมฤทธิ์ (Online)

Available at:<http://www.opdc.go.th>.

_____ . แนวทางการจัดทำตัวชี้วัดและการประเมินผลการปฏิบัติราชการตามคำรับรองการ

ปฏิบัติราชการประจำปีงบประมาณ. (Online)Available at.

<http://www.chula.ac.th/news/.2548>.

สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา(กลุ่มงานสารนิเทศ สำนักอำนวยการ).(Online)Available at.
<http://www.mua.go.th/Indicator/>. ม.ป.ป.

ออร์ศรี งามวิทยาพงศ์, (Online)Available at.
<http://www.midnightuniv.org/miduniv888/newpage21.html>.2545.

ออร์ศรี งามวิทยาพงศ์. **พุทธศาสนากับอำนาจในสังคมสมัยใหม่**. ในเครือข่ายชาวพุทธเพื่อ
 พระพุทธศาสนาและสังคมไทย (คพส.) <http://www.budnet.info>
 เข้าถึงเมื่อวันที่ ๒๓ พ.ย. ๒๕๕๖.

Clifford Cobb,Ted Halstead and Jonathan Rowe . (Online)Available at.
<http://www.redefiningprogress.org/programs/sustainabilityindicators/>.(1995)

Community Indicators Project. (Online)Available at.
<http://www.redefiningprogress.org/projects/indicators/>.

Hari Srinivas , (Online)Available at.
<http://www.gdrc.org-> The Five Es of Sustainability. 2003.

Maureen Hart. “Indicators of Sustainability Training Course Outline” (Online) Available
 at. <http://www.sustainablemeasures.com/Training/Indicators/html>. 2003
 _____. “Understanding Sustainability Indicators”.(Online)Available at.
http://www.ruralaction.org/build_not_alone.html.

Ministry of foreign Affairs,Kingdom of Thailand.”Human Rights Promotion in Thailand”
 (Online)Available at. <http://www.mfa.go.th/web/24.php>

Ron Miller.”Philosophies of Learning Communities” (Online)Available at.
<http://www.creatinglearningcommunities.org/book/roots/miller4.html>

United Nations International Children ’ s Emergency Fund (UNICEF).”State of the World's
 Children”, (Online)Available at.
<http://www.globalissues.org/TradeRelated/Facts.asp>. 2005.

W. and J. Tobin,. Is growth obsolete?. Columbia University Press, New York.
<http://www.sustainablemeasures.com/Training/Indicators/GPI.html>) 1972.

World Bank. “Social Indicators of development”. (Online)Available at.
<http://www.ciesin.org/IC/wbank/sid-home.html>.2005.
 _____. “The Poverty” (Online)Available at.
<http://www.worldbank.org/poverty/health/home/index.htm>.

World Health Organization(WHO).What is a Healthy Community? (Online) Available at.
<http://health.families.com/healthy-communities-550-552-eph>.

World Bank. “Social Indicators of development”. (Online) Available at.
<http://www.ciesin.org/IC/wbank/sid-home.html>.๒๐๐๕.

สัมภาษณ์

พระครูสุจินต์ถนอมธรรม เจ้าอาวาสวัดศรีเมืองมูล ผู้ก่อตั้งธนาคารความดี ตำบลห้วยม้อ อำเภอพาน

จังหวัดเชียงราย (วันที่ ๘ กรกฎาคม ๒๕๕๖)

พระมหาวิมลชัย วชิรเมธี ผู้ก่อตั้งสถาบันวิมุตตยาลัย ไร่เชิญตะวัน จังหวัดเชียงราย

(วันที่ ๒๕ ตุลาคม ๒๕๕๗)

Datong Julku รองประธานสงฆ์ฝ่ายอิงมาปะ แห่งราชอาณาจักรภูฏาน (วันที่ ๑๘ กรกฎาคม ๒๕๕๖)

Damcho Dorji รัฐมนตรี Home and Cultural Affairs แห่งราชอาณาจักรภูฏาน

(วันที่ ๑๙ พฤศจิกายน ๒๕๕๖)

Ronald Tashi Colman ที่ปรึกษานายกรัฐมนตรีภูฏาน Royal Institute Management,

Thimphu City Bhutan. (วันที่ ๑๘ ก.ค. ๒๕๕๖)

คุณภรณ์ วัฒนา, ที่ปรึกษาด้านนโยบายและแผนงาน สำนักงานคณะกรรมการ

พัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (วันที่ ๑๘ สิงหาคม ๒๕๕๗)

คุณพันธ์ พรหมเทพ รองนายกอบต.ห้วยม้อ และผู้จัดการธนาคารความดี ตำบลห้วยม้อ อำเภอพาน

จังหวัดเชียงราย (วันที่ ๒๕ สิงหาคม ๒๕๕๗)

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก แบบสอบถาม/เครื่องมือการวิจัย

แบบสอบถามและแบบวัดความสุขเชิงพุทธ

โดย สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

คำชี้แจง

๑. แบบสอบถามและแบบวัดความสุขนี้ จัดทำขึ้นตามโครงการศึกษาวิจัยเรื่อง “การสร้างและพัฒนาแบบวัดความสุขของประชาชนตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา” ซึ่งเป็นโครงการวิจัยของสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๒. การให้ข้อมูลความคิดเห็นตามแบบวัดนี้ กรุณาตอบคำถามตามความเป็นจริงหรือตามประสบการณ์ของท่านมากที่สุด คำตอบของแต่ละท่านจะแตกต่างกันไปตามประสบการณ์เฉพาะตัว ทั้งนี้ข้อมูลของท่านจะเก็บรักษาเป็นความลับ โดยนำไปวิเคราะห์ผลในภาพรวมและไม่มีกรวิเคราะห์เป็นรายบุคคลแต่อย่างใด

๓. แบบสอบถามและแบบวัดความสุขนี้ แบ่งออกเป็น ๓ ตอน โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับข้อมูลส่วนตัวของท่านมากที่สุด ดังต่อไปนี้

ตอนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไป (โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับข้อมูลส่วนตัวของท่านมากที่สุด)

๑. เพศ ชาย หญิง ชาย/หญิงข้ามเพศ
๒. อายุ อายุ ๑๘-๒๕ ปี อายุ ๒๖-๓๕ ปี อายุ ๓๖-๔๕ ปี
 อายุ ๔๖-๕๕ ปี อายุ ๕๖-๖๕ ปี อายุ ๖๖ ปีขึ้นไป
๓. สถานภาพ โสด สมรส หย่าร้าง แยกกันอยู่
๔. การศึกษา ประถมศึกษา มัธยมศึกษา ปริญญาตรี
 ปริญญาโท ปริญญาเอก อื่นๆ (ระบุ).....
๕. อาชีพ รับราชการ พนักงานรัฐวิสาหกิจ เกษตรกร/ทำไร่/ทำสวน
 นักศึกษา พนักงานบริษัท ธุรกิจส่วนตัว
 แม่บ้าน รับจ้างทั่วไป อื่นๆ ระบุ.....
๖. รายได้/เดือน ต่ำกว่า ๑๐,๐๐๐ บาท ๑๐,๐๐๐-๑๕,๐๐๐ บาท ๑๕,๐๐๑-๒๐,๐๐๐ บาท
 ๒๐,๐๐๑-๒๕,๐๐๐ บาท ๒๕,๐๐๑-๓๐,๐๐๐ บาท ๓๐,๐๐๑-๓๕,๐๐๐ บาท
 มากกว่า ๓๕,๐๐๑ บาทขึ้นไป
๗. ภูมิภาค ภาคเหนือ ภาคกลาง ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ
 ภาคใต้ กรุงเทพมหานคร ภาคตะวันออก/ตะวันตก
๘. ประสบการณ์เกี่ยวข้องกับความสุขในชีวิตของท่าน (ท่านสามารถเลือกตอบได้หลายข้อ)
 ประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน ประสบความสำเร็จการศึกษา
 ได้เลื่อนตำแหน่ง ได้ขึ้นเงินเดือน

- มีครอบครัวที่ดี
- มีเพื่อนดี
- ได้รับการยอมรับที่ดี
- อื่นๆ โปรดระบุ.....
- มีคนรักที่ดี
- มีสุขภาพจิตดี
- มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง

๙. ประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับความทุกข์ในชีวิตของท่าน (ท่านสามารถเลือกตอบได้หลายข้อ)

- การสูญเสียบุคคลใกล้ชิด
- ไม่เป็นที่ยอมรับทางสังคม
- ไม่ประสบความสำเร็จในอาชีพ
- มีสุขภาพไม่ดี
- ไม่ได้ทำในสิ่งที่อยากจะทำ
- อื่นๆ โปรดระบุ.....
- มีปัญหาด้านการเงิน มีหนี้สิน
- ถูกโกง
- มีปัญหาครอบครัว
- ไม่สามารถเรียนรู้ได้ตามที่ปรารถนา
- เสียเวลาเวลาที่เสียไป

๑๐. เมื่อท่านประสบปัญหาในชีวิตจนเกิดความเครียดในชีวิต ท่านเลือกหาทางแก้ไขหรือทางออกของปัญหาอย่างไร (ท่านสามารถเลือกตอบได้หลายข้อ)

- คิดแก้ปัญหาด้วยตนเอง
- ใช้หลักธรรมะในการแก้ปัญหา
- ถ้อยคติ ชีวิตคือการเรียนรู้
- แก้วดวง/เสริมชะตา
- ปรึกษาจิตแพทย์
- อื่นๆ โปรดระบุ.....
- ปรึกษาคนใกล้ชิดหรือคนรอบข้าง
- เข้าวัดทำบุญ ทำทานให้สบายใจ
- ตั้งสมาธิและพิจารณาสิ่งต่างๆ ด้วยเหตุผล
- เดินทางท่องเที่ยว/พักผ่อน
- แสวงหาความรู้ใหม่จากเทคโนโลยี

๑๑. บุคคลที่ท่านไว้วางใจในการปรึกษาหารือเพื่อแก้ไขปัญหาชีวิตหรือเพิ่มความสุขของชีวิต (ท่านสามารถเลือกตอบได้หลายข้อ)

- พ่อ-แม่
- คนรัก
- พระสงฆ์/ผู้นำศาสนา
- ผู้บริหาร/ผู้นำในองค์กร
- อื่นๆ โปรดระบุ.....
- เพื่อน
- ญาติ/คนในครอบครัว
- แพทย์
- กลุ่มคนในชุมชน/องค์กร
- หมอดู/โหร

ตอนที่ ๒ ความสุขในการดำเนินชีวิต

คำชี้แจง : ในส่วนนี้มีวัตถุประสงค์ให้ “ท่าน” ได้ระบุถึงความรู้สึก ความคิดเห็นของท่าน และสิ่งที่ท่านปฏิบัติต่อตนเองและผู้อื่น ในรอบ ๓ เดือนที่ผ่านมา เพื่อแสดงให้เห็นว่าท่านมีความสุขมากน้อยเพียงใด ซึ่งอาจมีความแตกต่างกันในแต่ละบุคคล ขอให้ท่านพิจารณาและทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด เพียงคำตอบเดียวเท่านั้น

- ๕ = เห็นด้วยมากที่สุด หมายถึง ข้อความนี้ตรงกับความเป็นจริงของท่านอยู่ในระดับมากที่สุด
- ๔ = เห็นด้วยมาก หมายถึง ข้อความนี้ตรงกับความเป็นจริงของท่านอยู่ในระดับมาก
- ๓ = เห็นด้วยปานกลาง หมายถึง ข้อความนี้ตรงกับความเป็นจริงของท่านในระดับปานกลาง
- ๒ = เห็นด้วยน้อย หมายถึง ข้อความนี้ตรงกับความเป็นจริงของท่านอยู่ในระดับน้อย
- ๑ = เห็นด้วยน้อยที่สุด หมายถึง ข้อความนี้ตรงกับความเป็นจริงของท่านอยู่ในระดับน้อยที่สุด

ความคิดเห็นและความรู้สึกเกี่ยวกับความสุขของท่าน	ระดับความคิดเห็น/ความรู้สึก				
	๕	๔	๓	๒	๑
๑) ฉันมีความสุขที่เป็นคนไม่มีโรคภัยไข้เจ็บมาเบียดเบียน					
๒) ฉันภูมิใจที่เป็นคนมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง สมบูรณ์					
๓) ฉันดูแลสุขภาพของฉันเป็นอย่างดี ไม่บริโภคสิ่งที่เป็นโทษต่อร่างกาย					
๔) ฉันบริโภคอาหารอย่างพอดี โดยคำนึงถึงสุขภาพและประโยชน์ต่อร่างกาย					
๕) ฉันภูมิใจที่ใช้เทคโนโลยีเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของคุณและโทษของสิ่งนั้นเสมอ					
๖) ฉันรู้สึกพอใจที่ได้พิจารณาคุณประโยชน์ของสิ่งของบริโภคในชีวิตประจำวันก่อนการตัดสินใจเลือกใช้สอยทุกครั้ง					
๗) ฉันสบายใจที่อาศัยอยู่ในสภาพแวดล้อมธรรมชาติ ดินฟ้าอากาศที่ดีและเหมาะสม					
๘) สมาชิกในชุมชน/องค์กรหรือสังคมของฉัน ล้วนเป็นคนดี มีศีลธรรม					
๙) ในชุมชน/สังคมที่ฉันอยู่ เป็นสถานที่ที่มีปัจจัย ๔ (อาหาร เสื้อผ้า ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค) อย่างเพียงพอ และสะดวกในการจับจ่ายใช้สอย					
๑๐) ฉันภูมิใจที่หาทรัพย์มาด้วยความขยันหมั่นเพียรและไม่เบียดเบียนผู้อื่น					
๑๑) ฉันอिमเอมใจที่หาทรัพย์มาเพียงพอต่อการใช้จ่ายเลี้ยงตนเองได้อย่างเป็นสุข					
๑๒) ฉันภูมิใจที่หาทรัพย์มาเลี้ยงครอบครัวได้อย่างเป็นสุข					
๑๓) ฉันสุขใจที่เป็นคนไม่มีภาระหนี้สิน					
๑๔) สมาชิกในครอบครัวของฉันมีความเสียสละ มีน้ำใจเกื้อกูลซึ่งกันและกัน					
๑๕) ครอบครัวของฉันมีธรรมะเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวในการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข					
๑๖) สมาชิกในครอบครัวของฉันมีความอดทนต่อกันและให้เกียรติซึ่งกันและกัน					
๑๗) สมาชิกในสังคมของฉัน มีความประพฤติดีงาม มีระเบียบวินัยในการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข					
๑๘) ฉันภูมิใจที่มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นที่ถูกต้อง มีประโยชน์ เพื่อหาทางออกของปัญหาต่างๆของสังคม					
๑๙) ฉันอिमเอมใจ เมื่อมีโอกาสแบ่งปันสิ่งของและให้ความช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่นที่ด้อยโอกาส					
๒๐) เมื่อเห็นผู้อื่นมีปัญหาทุกข์ใจ ฉันจะพูดจาปลอบโยน แนะนำวิธีแก้ปัญหามาให้กำลังใจ ด้วยปรารถนาดีเสมอ					
๒๑) ฉันภูมิใจที่ประพฤติตนเป็นคนดีและทำประโยชน์ต่อสังคม					
๒๒) ฉันสุขใจที่คนในชุมชน/องค์กร/สังคมของฉัน มีการพูดจาดี น่านับถือและให้เกียรติซึ่งกันและกัน					
๒๓) สมาชิกในชุมชน/สังคมของฉันมีความเป็นธรรมเสมอภาคและไม่เอารัดเอาเปรียบกัน					
๒๔) ฉันภูมิใจที่ไม่เบียดเบียนชีวิตผู้อื่น หรือทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน					
๒๕) ฉันภูมิใจที่ไม่เบียดเบียนทรัพย์สินผู้อื่น					

ความคิดเห็นและความรู้สึกเกี่ยวกับความสุขของท่าน	ระดับความคิดเห็น/ความรู้สึก				
	๕	๔	๓	๒	๑
๒๖) ฉันสบายใจที่อาศัยอยู่ในชุมชน/สังคมที่ปลอดภัย ไม่ต้องหวาดระแวงกับความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน					
๒๗) ฉันเป็นคนมีอารมณ์แจ่มใสและเบิกบานใจอยู่เสมอ					
๒๘) ฉันเป็นคนมองโลกในแง่ดี					
๒๙) ฉันเป็นคนมีจิตใจปลอดโปร่ง ผ่อนคลาย ไม่เครียด					
๓๐) ฉันควบคุมตนเองได้ เมื่อมีเหตุการณ์ให้กระทำอะไรไม่ตั้งงาม					
๓๑) ฉันเชื่อมั่นว่าตนเป็นที่พึ่งแห่งตนได้					
๓๒) ฉันเป็นคนมีความขยันหมั่นเพียรในการทำงานอย่างเป็นสุข					
๓๓) ฉันรู้สึกภูมิใจที่เป็นคนมีความอดทนในการดำเนินชีวิต					
๓๔) ฉันมีสมาธิแน่วแน่ในการทำงานอย่างเป็นสุข					
๓๕) ฉันมีสติในการดำเนินชีวิตอย่างถูกต้อง					
๓๖) ฉันเป็นคนมีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ โอบอ้อมอารีต่อผู้อื่น					
๓๗) ฉันมีความสุขกับการช่วยเหลือให้ผู้อื่นพ้นทุกข์					
๓๘) ฉันมักจะระลึกถึงบุญคุณและตอบแทนบุญคุณผู้มีพระคุณเมื่อมีโอกาส					
๓๙) ฉันชื่นชมและยกย่องผู้ที่กระทำความดีอย่างสม่ำเสมอ					
๔๐) ฉันแนะนำให้ผู้อื่นกระทำความดี เมื่อมีโอกาส					
๔๑) ฉันมีความภาคภูมิใจว่า ตนเองเป็นคนมีคุณค่าต่อสังคม					
๔๒) ฉันมีความเชื่อมั่นว่าฉันสามารถคิดหาทางออกของปัญหาได้ด้วยตนเอง					
๔๓) ฉันพอใจในสถานะทางสังคมที่เป็นอยู่ เช่น เกียรติ ฐานะ ตำแหน่ง หน้าที่การงาน บริวาร ที่ตนเองได้มาอย่างชอบธรรม					
๔๔) ฉันมีความสุขกับการแสวงหาความรู้สิ่งใหม่ๆ เพื่อพัฒนาตนเองให้เจริญก้าวหน้า					
๔๕) ฉันกระตุ้นตนเองให้เร่งรัดขวนขวายทำสิ่งที่ควรทำ และงดเว้นสิ่งที่ไม่ควรทำ โดยไม่ปล่อยให้เวลาให้สูญเปล่า					
๔๖) ฉันภูมิใจที่ใช้ชีวิตแบบไม่ประมาท ไม่ปล่อยให้ตัวเองถลาลงในทางที่เสื่อมเสีย					
๔๗) ฉันพอใจในการเสียสละผลประโยชน์ของตน เพื่อรักษาผลประโยชน์ส่วนรวม					
๔๘) ฉันมีความสุข เมื่อมีโอกาสบำเพ็ญประโยชน์เพื่อส่วนรวม โดยไม่หวังผลตอบแทนใดๆ					
๔๙) ฉันรู้สึกปลาบปลื้มใจ เมื่อมีโอกาสช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นจากความทุกข์ได้					
๕๐) ฉันรู้เท่าทันและเห็นโทษในการเสพสุขเกินความพอดี					
๕๑) ฉันยอมรับความเปลี่ยนแปลงของชีวิตและการรับรู้สิ่งต่างๆตามความเป็นจริง					
๕๒) ฉันรักษาใจให้สงบและปล่อยวางได้ เมื่อมีปัญหาเข้ามาในชีวิต					
๕๓) ฉันพิจารณาและคิดอย่างมีเหตุผลในการดำเนินชีวิตอย่างพอเพียง					
๕๔) ฉันภูมิใจที่เป็นคนไม่ยึดติดกับวัตถุหรือสิ่งของนอก/ไม่ตกเป็นทาสของวัตถุ					

ความคิดเห็นและความรู้สึกเกี่ยวกับความสุขของท่าน	ระดับความคิดเห็น/ความรู้สึก				
	๕	๔	๓	๒	๑
๕๕) ฉันมีความพอประมาณในการใช้สอยปัจจัย ๔ (อาหาร เสื้อผ้า ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค) อย่างเหมาะสม					
๕๖) ฉันมีคุณธรรมเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวในการดำเนินชีวิตอย่างถูกต้อง					
๕๗) ฉันมีความสุขใจในการประพฤติตนอยู่ในกรอบของศีล ๕					
๕๘) ฉันมีความสุขใจจากการฝึกอบรมสมาธิอยู่เป็นประจำ					
๕๙) ฉันหลีกเลี่ยงและไม่กระทำบาปทั้งทางกายและทางใจต่อผู้อื่น					
๖๐) ฉันศรัทธาเลื่อมใสในคำสอนของพระพุทธเจ้าอย่างลึกซึ้ง					
๖๑) ฉันมีความซาบซึ้งในการทำความดี					
๖๒) ฉันไม่ยึดถือ ยึดติดกับสิ่งที่ความชอบหรือสิ่งที่ซึ่ง ที่เกิดขึ้นในจิตใจ					
๖๓) ฉันมีความสุขและอิ่มเอมใจในการใช้ชีวิตอย่างสงบ					
๖๔) ฉันไม่รู้สึกหวั่นไหวต่อสิ่งต่างๆ ที่มากระทบ เช่น ความพลัดพรากสูญเสียที่เกิดขึ้นในชีวิต					
๖๕) ฉันมีจิตใจอิสระ สงบเย็นในใจ ไม่ต้องพึ่งพาความสุขจากภายนอก					

ตอนที่ ๓ การสร้างความสุขในชีวิตของท่าน

จากประสบการณ์ในชีวิตที่ผ่านมา ท่านมีวิธีการสร้างความสุขให้เกิดขึ้นกับตัวท่านอย่างไร (ท่านสามารถเลือกตอบได้หลายข้อ)

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> ทำหน้าที่ของตนเองให้ถูกต้องเป็นธรรม | <input type="checkbox"/> อยู่ให้เป็นสุข สนุกกับสิ่งที่ทำ |
| <input type="checkbox"/> เรียนรู้กับสิ่งใหม่ๆ | <input type="checkbox"/> พัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง |
| <input type="checkbox"/> ลงมือทำในสิ่งที่อยากจะทำ | <input type="checkbox"/> มองและเข้าใจสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง |
| <input type="checkbox"/> หาเพื่อนช่วยคิด หามิตรช่วยทำ | <input type="checkbox"/> ออกไปพัฒนาช่วยเหลือชุมชน/สังคม |
| <input type="checkbox"/> ตั้งมั่นทำสมาธิให้จิตใจสงบ | <input type="checkbox"/> เดินทางพักผ่อน/ท่องเที่ยว/อ่านหนังสือ |
| <input type="checkbox"/> ลดการฟุ่มเฟือย/ใช้จ่ายเกินตัว | <input type="checkbox"/> ใช้เทคโนโลยีให้เหมาะสม |
| <input type="checkbox"/> อยู่กับครอบครัว | <input type="checkbox"/> ออกไปปาร์ตี้/หาเรื่องสนุกๆ ทำ |
| <input type="checkbox"/> อื่นๆ โปรดระบุ..... | |

ขอขอบพระคุณผู้ตอบแบบสอบถามทุกท่านค่ะ/ครับ



ภาคผนวก ข ภาพกิจกรรมการวิจัย
แบบสัมภาษณ์งานวิจัยเรื่อง
ความสุขและกระบวนการเสริมสร้างความสุขเชิงพุทธ

๑. ขอความกรุณาท่านได้อธิบายเรื่องความสุขตามหลักพระพุทธศาสนาให้พอเข้าใจ
๒. หน่วยงานของท่านได้นำหลักความสุขตามหลักพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้อย่างไร
๓. ท่านและหน่วยงานของท่านได้มีการส่งเสริมให้มีการจัดทำกรอบตัวชี้วัดความสุขตามหลักพระพุทธศาสนาหรือไม่อย่างไร (กรณีภูวนาหนัก GNH มาใช้อย่างไร)
๔. เป้าหมายหลักของการนำหลักความสุขตามหลักพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาบุคคลและสังคม คืออะไร
๕. ท่านและหน่วยงานของท่านมีกระบวนการผลักดันในเชิงนโยบายและกระบวนการเสริมสร้างความสุขเชิงพุทธหรือมีการสร้างกรอบตัวชี้วัดความสุขในการพัฒนาบุคคลและสังคมอย่างไร
๖. จากการดำเนินการนโยบายด้านความสุขกับการพัฒนา ผลที่เกิดขึ้นต่อบุคคลและสังคมเป็นอย่างไร
๗. ปัญหา อุปสรรคในการพัฒนาบุคคลและสังคม โดยหลักการตัวชี้วัดความสุขเชิงพุทธ
๘. ขอท่านได้ให้เสนอแนะรูปแบบและวิธีการเสริมสร้างความสุขตามตัวชี้วัดความสุขทางพระพุทธศาสนา
๙. ข้อเสนอแนะข้อคิดเห็นเกี่ยวกับการพัฒนาสังคมด้วยตัวชี้วัดความสุข

ภาพการลงศึกษาพื้นที่กรณีศึกษาในประเทศไทย



พันธกิจกวาศิต

สมาคมฯ ได้มีนักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์และมนุษยศาสตร์ในมาเลเซียภายใต้
 บทบาทเป็นสังฆนายกสมาคมฯ ได้มุ่งส่งเสริมศึกษาต่อคุณงามความดี
 และลักษณะธรรมะอันเป็นที่ไปในรากเหง้าของทุกชน
 ส่วนประกอบอันดีที่ในรากเหง้าอันธรรมะคือได้

รหัสงานสี	จำนวนสี
รหัส 001 เป็นวิชาการวิชาชีพ	3 จำนวนสี ต่อวัน
รหัส 002 เป็นวิชาการวิชาชีพ	3 จำนวนสี ต่อวัน
รหัส 003 เป็นวิชาการระดับอุดมศึกษา	3 จำนวนสี ต่อวัน
รหัส 004 เป็นวิชาการระดับ พุทธจริยปฏิบัติ	3 จำนวนสี ต่อวัน
รหัส 005 เป็นวิชาการเชิงอื่นนอก	5 จำนวนสี ต่อวัน
รหัส 006 เป็นวิชาการศึกษาค้นคว้า	4 จำนวนสี ต่อวัน
รหัส 007 การฝึกอบรมเชิง	3 จำนวนสี ต่อวัน
รหัส 008 การฝึกอบรมขยาย	15 จำนวนสี ต่อวัน
รหัส 009 การวิจัยทาง	5 บาท ต่อ 1 จำนวนสี
รหัส 010 การวิจัยเชิง	1 000 ต่อ 1 จำนวนสี

ปรากฏผล



ภาพการลงศึกษาพื้นที่กรณีศึกษาในประเทศภูฏาน






RIM EMINENT SPEAKER TALK SERIES

"Creating Enlightened Society: Chogyon Trungpa Rinpoche's Shambhala Teachings, GNH, and Us"

Dr. Tashi Colman is a student of Chogyon Trungpa Rinpoche and Dringpen Khenpo Rinpoche. He has a Ph.D. in Political Science from Columbia University. He has spent the majority of his 30 years, his work in Bhutan on a range of GNH-related projects.

Eminent Speaker: Dr. Tashi Colman
Topic: "Creating Enlightened Society: Chogyon Trungpa Rinpoche's Shambhala Teachings, GNH, and Us"
Date: 18th July 2016
Time: 4:00-5:30 pm (approx.)
Venue: Open-Archives room, Floor 11 & Library Block, RMC

ALL ARE INVITED ON THURSDAY (18th JULY, 2016)

 TAG (Tashi)
 CHEN (Chen)
 DRI (Dri)
 SEN (Sen)





ประวัติผู้วิจัย

คณะที่ปรึกษาโครงการ

พระพรหมบัณฑิต	อธิการบดีมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พระศรีคัมภีร์ญาณ	รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการ
พระสุวรรณเมธาภรณ์	รองอธิการบดีฝ่ายวางแผนและพัฒนา
พระโสภณวชิราภรณ์	รองอธิการบดีฝ่ายต่างประเทศ
ผศ.ดร.สุรพล สุยะพรหม	รองอธิการบดีฝ่ายกิจการทั่วไป
ศ.ดร.จ่านงค์ อติวัฒน์สิทธิ์	ผู้ช่วยอธิการบดีฝ่ายการวิจัย
ดร.อำนาจ บัวศิริ	กรรมการประจำสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์

คณะนักวิจัย

๑. พระมหาสุทนต์ อากาศโร	(หัวหน้าคณะทำงาน/โครงการวิจัย) ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๒. พระครูวิมลธรรมรังสี	อาจารย์พิเศษคณะพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๓. ดร.กมลาศ ภูวนาธิพงษ์	นักวิจัยประจำสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์

"ความสุขกับความทุกข์เป็นของคู่กันเพราะต่างก็เป็นเวกนอย่างหนึ่ง
เมื่อความสุขกับความทุกข์เป็นเวกนาที่ถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต (ขันธ ๕)
ดังนั้น จึงตกอยู่ภายใต้กฎของธรรมชาติ คือ มีความแปรเปลี่ยนไปตามกาลเวลา ไม่ยั่งยืน
เป็นดังลมที่พัดผ่านเข้ามาแล้วก็จางหายไป ท่านผู้รู้จึงแสวงหา ความสุขจากภายในที่สูงขึ้นไป
คือ สภาวะที่ปราศจากความทุกข์และความทุกข์ ไม่ถูกครอบงำด้วยสิ่งปรุงแต่งทั้งหลาย
ที่เรียกว่า "นิพพานสุข" ซึ่งถือว่าเป็นสิ่งที่สูงสุดที่มนุษย์จะพึงเข้าถึงได้ด้วยการปฏิบัติตามธรรม"

