

ศึกษาความสุขในจิตวิทยาเชิงบวก และ ความสุขในพระพุทธศาสนา Studying Happiness in Positive Psychology and Happiness in Buddhism

¹นิติพัฒน์ บรรเจิดสุทธรพล, ²พระครูภัทรธรรมบัณฑิต

(เอกภักธ อภิชนโท) และ³ประสิทธิ์ แก้วศรี

¹Nitiphat Banjerdsuttapon, ²Phrakhru Phattharathamabandit

(Ekkaphat Abhichando), and³Prasit Keawsri

^{1,2,3}คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

^{1,2,3}Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya University.

¹Corresponding Author's Email: Nitipatb449@gmail.com

Received: November 12, 2025; **Revised:** December 14, 2025; **Accepted:** December 30, 2025

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับความสุขในมุมมองของจิตวิทยาเชิงบวก และ จิตวิทยาเชิงพุทธที่ได้อธิบายทั้งความหมาย และ องค์ประกอบของความสุขที่เกิดขึ้นในบุคคลทั่วไป โดยในบทความนี้จะเน้นการให้นิยามความหมาย รวมทั้งองค์ประกอบของความสุขจากแนวคิดของมาร์ติน เซลิเกแมน (Seligman) ผู้มีชื่อเสียงในการศึกษาจิตวิทยาเชิงบวก ซึ่งได้อธิบายว่า การพัฒนาตนเองในด้านต่าง ๆ เช่น การศึกษาจุดแข็ง การเห็นคุณค่าตนเอง เพื่อให้บุคคลมีความก้าวหน้า ประสบความสำเร็จ โดยมีแนวคิดพื้นฐานเน้นที่การพัฒนาส่วนบุคคลเป็นหลักนั้นสามารถนำไปสู่การมีความสุขได้ ซึ่งความสุขไม่ได้เป็นเพียงแค่การประสบความสำเร็จหรือความพึงพอใจชั่วคราว แต่เป็นการสร้างชีวิตที่มีความหมายและเติมเต็มด้วยความสัมพันธ์ที่ดีต่อสุขภาพจิตซึ่งมีองค์ประกอบ 5 อย่างดังต่อไปนี้ 1) อารมณ์บวก 2) การมีส่วนร่วม 3) ความสัมพันธ์ 4) ความหมาย 5) ความสำเร็จ ส่วนในมุมมองของพระพุทธศาสนา ได้อธิบายเรื่องความสุขไว้ว่ามีความหมายที่สำคัญอยู่ 3 นัยด้วยกัน ได้แก่ 1) สภาวะ แห่งความสุข ความสบาย 2) สภาวะที่ปราศจากความทุกข์ ไม่มีทุกข์ ขจัดหรือทำลายความทุกข์ และ 3) สภาวะที่สามารถทนต่อความทุกข์ได้ง่าย โดยความสุขนั้นสามารถแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ ความสุขกายและความสุขใจ อีกทั้งยังสามารถ แบ่งความสุขเป็น 10 ระดับดังต่อไปนี้ 1) กามสุข 2) ปฐมฌานสุข 3) ทุตติยฌานสุข 4) ตติยฌานสุข 5) จตุตถฌานสุข 6) อากาสกัญญา ตณสมาปัตติสุข 7) วิญญูณัญญา ตณสมาปัตติสุข 8) อากิญจัญญา ตณสมาปัตติสุข 9) เนวสัญญานา สัญญา ตณสมาปัตติสุข 10) สัญญาเวทิตินิโรธสมาปัตติสุข ซึ่งทั้งสองความสุขนั้นล้วนแล้วแต่เป็นสิ่งที่ทำให้มนุษย์เกิดความพอใจ เกิดความเบิกบานใจ ยิ่งหากได้ทำความเข้าใจอย่างลึกซึ้งและดำเนินการให้ความสุขอยู่ในสภาวะที่เหมาะสมเชื่อว่าสิ่งนี้จะประโยชน์ไม่มากนักน้อยแก่บุคคล ซึ่งทั้งสองแนวคิดต่างเน้นการพัฒนาจิตใจให้เกิดความสงบ และ ความสมบูรณ์ของชีวิตในปัจจุบัน ส่วนพระพุทธศาสนามุ่งสู่ความหลุดพ้นจากทุกข์อย่าง

ถาวร สองแนวคิดของความทุกข์จึงสามารถนำมาบูรณาการในการส่งเสริมให้เกิดสุขภาวะทางจิตใจของมนุษย์ได้อย่างลึกซึ้ง ทั้งในเชิงจิตวิทยาและจิตวิญญาณ

คำสำคัญ: จิตวิทยาเชิงบวก; ความสุขในพระพุทธศาสนา; ความสุข

Abstract

This article aims to study concepts related to happiness from the perspectives of Positive Psychology and Buddhist Psychology, both of which describe the meaning and components of happiness experienced by individuals. The article will focus on defining the meaning and components of happiness based on the concepts of Martin Seligman, a renowned figure in Positive Psychology. Seligman explains that self-development in various aspects, such as identifying strengths and cultivating self-worth, which leads to personal progress and success, can ultimately lead an individual to happiness. Happiness is not merely about achieving temporary success or satisfaction, but rather about creating a meaningful life, filled with healthy relationships, which has five components: 1) Positive Emotion, 2) Engagement, 3) Relationships, 4) Meaning, and 5) Accomplishment. From the perspective of Buddhism, happiness is explained to have three core meanings: 1) A state of happiness and comfort, 2) A state free from suffering, without affliction, by eliminating or destroying suffering, and 3) A state where one can easily endure suffering. Furthermore, Buddhist happiness can be categorized into two types: physical happiness (*sukha kāya*) and mental happiness (*sukha citta*), and it can also be divided into ten levels: 1) Sensual happiness (*Kāmasukha*), 2) Happiness of the First Jhāna (*Paṭhamajjhānasukha*), 3) Happiness of the Second Jhāna (*Dutiyajjhānasukha*), 4) Happiness of the Third Jhāna (*Tatiyajjhānasukha*), 5) Happiness of the Fourth Jhāna (*Catutthajjhānasukha*), 6) Happiness of the Base of Infinite Space (*Ākāsānañcāyatanasamāpattisukha*), 7) Happiness of the Base of Infinite Consciousness (*Viññāṇañcāyatanasamāpattisukha*), 8) Happiness of the Base of Nothingness (*Ākiñcāṇñāyatanasamāpattisukha*), 9) Happiness of the Base of Neither Perception Nor Non-Perception (*Nevasaññānāsaññāyatanasamāpattisukha*), and 10) Happiness of the Cessation of Perception and Feeling (*Saññāvedayitanirodhasamāpattisukha*). Both of these forms of happiness are things that bring contentment and joy to humans. It is believed that a deeper understanding and appropriate cultivation of these states of happiness will be beneficial to individuals to a greater or lesser extent both concepts emphasize the development of the mind for inner peace and the completeness of life in the present. While Buddhism aims for permanent liberation from suffering, both concepts of happiness can be integrated to profoundly enhance human mental well-being, both psychologically and spiritually.

Keyword: Positive Psychology; Happiness in Buddhism; Happiness

บทนำ

ในโลกยุคปัจจุบันนี้ ความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีเข้ามามีบทบาททำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของสังคมโลกเป็นอย่างมากส่งผลให้เกิดการแข่งขันสูง ผู้คนต่างประสบความกดดัน ความเครียด เป็นจำนวนมาก (ธนวรรณ ตั้งเจริญกิจสกุล และ ฌกมล จันทร์สม, 2557) ทำให้ความสุขเป็นสิ่งที่หลาย ๆ คนปรารถนา เนื่องจากความสุขเป็นภาวะอารมณ์เชิงบวก เกิดขึ้นเมื่ออยู่ในสภาวะที่น่าพึงพอใจ ได้รับสิ่งที่ต้องการในชีวิต ความสมหวัง เป็นความรู้สึกชอบหรือพึงพอใจกับชีวิต อาจสะท้อนออกมาเป็นความสนุกสนานร่าเริง ความสบายใจ ความเพลิดเพลิน เป็นต้น ทั้งนี้ในทางวิทยาศาสตร์อธิบายว่า ขณะที่มนุษย์มีความสุขร่างกายจะหลั่ง

สารเอ็นโดฟินออกมาสารดังกล่าวสามารถทำให้ลืมความเจ็บปวดได้ชั่วขณะอีกด้วย (Zajonc, 2006) โดยการเกิดขึ้นของความสุขของบุคคลนั้นอาจต้องอาศัยหลาย ๆ ปัจจัยจึงจะสามารถเกิดขึ้นเป็นความสุขได้ กล่าวคือความสุข อาจไม่ได้หมายถึง การมีเงินทอง มีความร่ำรวย บางคนอาจแสวงหาความสุขจากสังคม บุคคลอื่น เป็นต้น แท้จริงแล้วความสุขนั้นอยู่ที่ตัวเราเอง (เกสร มัยจิ้น, 2559)

ในการศึกษายุคแรก ๆ มีนักจิตวิทยาที่ศึกษาเรื่องความสุข ได้แก่ มาร์ติน เซลิเกแมน (Martin Seligman) นักจิตวิทยาชาวอเมริกัน ผู้ศึกษาเรื่อง ภาวะความสมบูรณ์ (well-being) ที่เกิดขึ้นทั้งร่างกาย จิตใจ และความเป็นอยู่ที่ดี ทำให้คนเราพึงพอใจในทุกด้านของชีวิตและมีความสุขกับตัวเอง รวมถึงเป็นผู้วางรากฐานจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology) ได้อธิบายว่า ความสุขเกิดจากการที่บุคคลได้พัฒนาตนเอง เรียนรู้ตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเอง เพื่อให้เกิดการพัฒนาในตนเองขึ้น องค์ประกอบเหล่านี้เป็นส่วนหนึ่งที่จะนำไปสู่การมีความสุข โดยแนวคิดพื้นฐานนี้เน้นที่การพัฒนาส่วนบุคคลเป็นหลัก ความสุขไม่ได้เป็นเพียงแค่การได้รับความสำเร็จหรือความพึงพอใจชั่วคราว แต่เป็นการสร้างชีวิตที่มีความหมายและเติมเต็มด้วยความสัมพันธ์ที่ดีต่อสุขภาพจิตซึ่งมีองค์ประกอบ 5 อย่างดังต่อไปนี้ 1) อารมณ์บวก 2) การมีส่วนร่วม 3) ความสัมพันธ์ 4) ความหมาย 5) ความสำเร็จ (Seligman, 2013) มาร์ติน เซลิเกแมนยังแบ่งความสุขในชีวิตออกเป็น 3 แง่มุมต่าง ๆ ได้แก่ 1) ชีวิตของบุคคลที่รื่นรมย์ คือ อารมณ์ดี เพลิดเพลินกับความสนุกในชีวิตมากเท่าที่จะเป็นไปได้ 2) ชีวิตที่ได้ทุ่มเท คือ ใส่ใจจดจ่ออย่างลึกซึ้งอยู่กับบางสิ่ง เช่น เลือกทุ่มเทเวลาให้งานหรือครอบครัวแล้วรู้สึกเวลาหยุดนิ่ง เพราะเกิดความลื่นไหล หรือภาวะที่ใจเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันกับสิ่งที่กำลังทำ 3) ชีวิตที่มีความหมาย คือ ความสุขที่มีคุณค่าที่สุด เป็นความอึดอึ้งและองอาจทางใจ เพราะรู้เหตุผลและเข้าใจเป้าหมายของการมีชีวิตอยู่อย่างถ่องแท้ (Seligman, 2000)

ความสุขในพระพุทธศาสนาพบในปฐมเทศนาพระพุทธเจ้าที่ทรงตรัสกับปัญจวัคคีย์ว่า “แม้การเกิดก็เป็นทุกข์” คำตรัสดังกล่าวอาจทำให้คนมองว่าพระพุทธศาสนา มองโลกในแง่ร้าย แต่ความเป็นจริงแล้วนั้นพระพุทธเจ้าท่านทรงชี้ให้เห็นเหตุและผลของความจริงที่เกิดขึ้นนั้นคือ มีทุกข์ก็ต้องมีสุข มีด้านมืดก็ต้องมีด้านสว่างดังนั้น ในพระไตรปิฎกกล่าวว่าความสุขจึงได้จัดพระพุทธพจน์ไว้ในคัมภีร์พระธรรมบทภายใต้หมวดธรรมว่า “สุขวรรค” จากการศึกษาในหมวดธรรมในสุขวรรคดังกล่าว พบว่า ความสุขเป็นสภาพที่ตรงกันข้ามจากความทุกข์ กล่าวคือความทุกข์อันเกิดจากการมีกิเลสภายใน ความทุกข์อันเกิดจากการวิเวก ความทุกข์อันเกิดจากการสู้รบ, ความทุกข์อันเกิดจากการบริหารชั้น 5 ความทุกข์อันเกิดจากความหิวโหย ความทุกข์อันเกิดจากโรคภัยไข้เจ็บ และความทุกข์อันเกิดจากการคบค้าสมาคมกับคนพาล (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: ชุ.ธ. (ไทย); 25/207/97) เมื่อบุคคลสามารถบำบัดทุกข์ได้แล้ว ความสุขก็ปรากฏซึ่งความสุขในพระพุทธศาสนานั้นมี 2 ประเภทใหญ่ ๆ คือ สุขกายกับสุขใจ หรือ สุขในระดับโลก คือ สุขในระดับที่เรียกว่า “โลกียสุข” และ สุขในระดับเหนือโลกเรียกว่า “โลกุตตรสุข” นั้นเอง (พระราชวิมลโมลี, 2564)

ศึกษาความสุขในจิตวิทยาเชิงบวก

จิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology) หมายถึง การค้นพบและส่งเสริมพัฒนาศักยภาพในตัวบุคคล เช่น ความถนัด ความฉลาดเฉลียว หรือ การมีอัจฉริยภาพในการใช้ชีวิตให้ปกติสมบูรณ์ยิ่งขึ้นในทุกวัน จิตวิทยาเชิงบวกแนวคิดที่เน้นการศึกษาเรื่องความสุขและการสร้างความสุข ให้กับชีวิตเพื่อตอบสนองเป้าหมายสูงสุดของการดำรงชีวิตของมนุษย์ มาร์ติน เซลิเกแมน กล่าวว่า ความสุข มาจากการที่บุคคลเกิดความพึงพอใจในชีวิต เป็นบุคคลที่มีสัมพันธภาพทางสังคมที่ดีกว่าคนทั่วไป อารมณ์ดี ร่าเริง มีเรื่องให้สามารถหัวเราะได้ตลอดเวลา (Seligman, 2000) การที่มนุษย์เราดำรงอยู่ได้ภายใต้ของการมีความสุขนั้นจะประกอบด้วย 2 ส่วนหลัก ๆ ได้แก่ กาย และ จิต โดยจิตจะมีลักษณะของการเป็นนามธรรม ละเอียดอ่อน ไม่สามารถจับต้องได้ จิตคือสิ่งที่ขับเคลื่อนทำให้บุคคลเกิดการมีพฤติกรรมต่าง ๆ ออกมา เช่น การที่จิตสงบ อารมณ์ก็จะดี เบิกบาน แจ่มใส ตามด้วยเช่นกัน ซึ่งทำงานเกี่ยวข้องกับกาย กายมีลักษณะเป็นรูปธรรมที่สามารถจับต้องได้ สามารถสังเกตถึงสิ่งที่แสดงออกมาได้ ไม่ว่าจะเป็นคำพูด ท่าทาง การกระทำต่าง ๆ ของบุคคล สิ่งเหล่านี้เป็นเหมือนสื่อกลางที่ส่งออกมาจากจิตใจ ทำให้สามารถสรุปแนวคิดได้ว่า กาย กับ ใจมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน อีกทั้งหากบุคคลมีกายกับจิตที่สมดุลก็จะทำให้เกิดความก้าวหน้า ความสำเร็จของชีวิตในด้านต่าง ๆ อีกด้วย (เกสร มัยจิน, 2559) โดยสรุปแล้วนั้นแนวคิดนี้คือการที่บุคคลสามารถพัฒนาตนให้เกิดความสมดุล ทั้งวิธีคิดซึ่งเป็นด้านแรกและเป็นจุดเริ่มต้นของการแสดงออกทางสีหน้าท่าทาง จนส่งผลให้บุคคลมีความสุขในรูปแบบต่าง ๆ (Seligman, 2000) ซึ่งมาร์ติน เซลิเกแมน ได้แบ่งความสุขในชีวิตออกเป็น 3 แง่มุมต่าง ๆ ซึ่งเรียกว่า ทฤษฎีความสุขที่แท้จริง (Authentic Happiness) มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. ชีวิตของบุคคลที่รื่นรมย์ (Pleasant life) คือ ความสุขที่อยู่ภายนอกเป็นความสุขที่บุคคลได้ครอบครองสิ่งที่ตนรัก หรือ ได้ทำในสิ่งที่ตนปรารถนา เช่น การได้เดินทางไปในที่ที่ตั้งใจอยากไป การได้ไปดูแลคนรัก บุคคลจะมีความสุขอารมณ์ดี เพลิดเพลินกับความสนุกในชีวิตมากเท่าที่จะเป็นไปได้แต่ความสุขที่เกิดขึ้นเป็นเพียงแค่ชั่วขณะใดขณะหนึ่งที่เกิดเหตุการณ์นั้น

2. ชีวิตที่ได้ทุ่มเท (Good life) คือ ความสุขที่เกิดจากการที่บุคคลใส่ใจจดจ่ออย่างลึกซึ้งอยู่กับบางสิ่ง เช่น เลือกทุ่มเทเวลาให้งานหรือครอบครัวแล้วรู้สึกเวลาหยุดนิ่ง เพราะเกิดความลื่นไหล หรือภาวะที่ใจเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันกับสิ่งที่กำลังทำ ทำให้เวลาเดินทางไปอย่างรวดเร็ว

3. ชีวิตที่มีความหมาย (Meaningful life) คือ ความสุขที่มีคุณค่าที่สุด เป็นความอึดอึ้งและองอาจทางใจ เพราะรู้เหตุผลและเข้าใจเป้าหมายของการมีชีวิตอยู่อย่างถ่องแท้ (Seligman, 2013; Fabio et al, 2012)

ในการดำเนินชีวิตของบุคคลสามารถมีความสุขได้ในแง่มุมที่แตกต่างกันออกไป โดยมาจากความทุ่มเทและการได้ใช้ชีวิตที่มีความหมายย่อมสามารถทำให้บุคคลมีความสุขที่ลึกซึ้งขึ้นได้มากกว่าชีวิตที่มีแค่ความรื่นรมย์เพียงอย่างเดียว หมายความว่า ชีวิตจะยังมีความสุขหากมีความสุขทั้ง 3 แง่มุมนั้นเอง (Seligman, 2000) มาร์ติน เซลิเกแมน ได้เสนอมุมมองใหม่ไว้ในแนวคิดเรื่องความอยู่ดีมีความสุข (The Theory of Well-Being) ว่า แท้จริงแล้วความสุขเป็นสิ่งที่ทุกคนสามารถสร้างขึ้นได้ด้วยตัวเอง แต่ต้องรู้จักองค์ประกอบของ

ความสุขก่อนจึงจะสามารถปรับเปลี่ยนวิธีการแนวคิด ความคิดให้สอดคล้องได้ ซึ่งเรียกแนวคิดนี้ว่า แบบจำลองที่ทำให้เกิดความสุข (PERMA model) ประกอบด้วยทั้งหมด 5 องค์ประกอบดังต่อไปนี้ (ธรรณัฐ อัทธพิวัตต์ ธนา, 2567)

P ย่อมาจาก Positive Emotion รู้สึกดีมีอารมณ์ในทางบวก คือ การที่บุคคลแม้พบเจอเรื่องแย่ๆ แต่สามารถจัดการความรู้สึกของตัวเองได้เหมาะสมกับบุคลิกภาวะ คงอารมณ์เชิงบวกอย่างมีสติ ไม่ว่าจะเป็นความสุขภาคภูมิใจ ความบันเทิงใจ ความตื่นเต้นเร้าใจ ความกตัญญู ความสนใจ รู้สึกมีความหวัง มีแรงบันดาลใจร่วมกับมองโลกในแง่ดีไว้ได้ ก็จะทำให้ชีวิตมีความสุขในใจได้

E ย่อมาจาก Engagement เข้าร่วมเป็นส่วนหนึ่ง เรียกว่า ความหมกหมุ่นกับสิ่งที่ทำหรือกิจกรรมที่อยู่ตรงหน้าด้วยความท้าทายโดยใช้ทักษะส่วนบุคคล แบ่งปันช่วงเวลาในชีวิตไปอยู่กับคนที่ทำให้รู้สึกดีทุกครั้งหรือลงมือทำกิจกรรมตามความสนใจส่วนตัว ซึ่งเป็นได้ตั้งแต่การงานที่รับผิดชอบตามหน้าที่ งานอดิเรก จนถึงเกมกีฬา ทั้งหมดนี้จะช่วยสร้างสมาธิ และ ความสุขใจได้ เพราะรู้สึกว่าตัวเองเป็นคนมีคุณค่า และ เป็นส่วนสำคัญกับสิ่งที่ทำ

R ย่อมาจาก Relationship สถานสัมพันธ์ภาพ หรือ การมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับคนรอบข้าง ความสัมพันธ์ในที่นี้คือความสัมพันธ์ที่ดีทุกรูปแบบกับคนใกล้ตัว คนที่มีความสุขกับชีวิตจะไม่ปิดกั้นตัวเอง จึงยังเปิดกว้างทำความรู้จักกับผู้อื่นที่ผ่านเข้ามาตลอดชีวิต มอบความรัก ความหวังดี และ มิตรไมตรีจิตที่ดีต่อคนรอบข้างด้วยความจริงใจ ไม่เคยรู้สึกว่ายู่ตัวคนเดียว เพราะมีคนดี ๆ คอยเติมเต็มชีวิตไม่ให้โดดเดี่ยว และเป็นพลังใจให้ผ่านเรื่องไม่ดีไปได้

M ย่อมาจาก Meaning ชีวิตเปี่ยมความหมาย ตอบคำถามว่ามีชีวิตอยู่ไปเพื่ออะไรได้ โดยไม่จำกัดความแค่เพื่อตัวเองเท่านั้น แต่ความหมายของการมีชีวิตอยู่จะครอบคลุมถึงเพื่อนมนุษย์ และ สังคมวงกว้างส่วนหลักยึดเหนี่ยวจิตใจอื่น ๆ เช่น ความศรัทธา ความเชื่อ และ ความคิด อุดมคติ ก็มีส่วนร่วมนิยามความหมายของชีวิตให้ชัดเจนยิ่งขึ้นเหมือนกัน เพราะทำให้บุคคลได้ตระหนักว่าตัวเองมีความหมาย ชีวิตจึงมีความสุขใจตามมา

A ย่อมาจาก Accomplishment พลังจากความสำเร็จ การแสวงหาความสำเร็จ ทุกความสำเร็จที่เกิดขึ้นในแต่ละช่วงชีวิต ทั้งเรื่องเล็กน้อยที่ได้เป็นกิจวัตร เช่น ทำงานเสร็จทันเวลาที่กำหนด และ การทำบรรลุเป้าหมายตามหวังด้วยความมานะ ความเชี่ยวชาญ และ ความสามารถส่วนตัว ต่างเป็นพลัง กำลังใจ ความก้าวหน้า และ ความสุขในรูปแบบความนับถือตัวเองด้วยเช่นกัน

องค์ประกอบทั้ง 5 นี้พาให้บุคคลได้พบเจอกันความสุข ความพึงพอใจในชีวิต ทำให้เกิดบุคคลภาพที่สามารถเข้าถึงความสำเร็จได้เป็นอย่างดี โดยไม่ต้องวิ่งตามหาความสุขจากไหนเพราะเกิดขึ้นอยู่ภายในใจของตนเอง (Seligman, 2013)

ศึกษาความสุขในพระพุทธศาสนา

ความสุขในทางพระพุทธศาสนาเป็นสิ่งหนึ่งที่สำคัญที่พระองค์ทรงเผยแผ่เพื่อให้มนุษย์รู้จักและมีแนวทางในการพ้นทุกข์ กล่าวคือ ความทุกข์และความสุขเป็นของคู่กัน เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้เช่น ความทุกข์ที่เกิดขึ้นจากการ เกิด แก่ เจ็บ ตาย อันเป็นของคู่กันกับธรรมชาติของ สรรพสิ่งที่เกิดขึ้นมาต้องเป็นอย่างนี้ คือ เกิดขึ้น ตั้งอยู่เพียงชั่วคราว และดับไปในที่สุด โดยการแสดงให้เห็นถึง ความเป็นจริงของชีวิตและสามารถเข้าถึงความสุขได้ด้วยตนเองอย่างแท้จริง ความหมายของความสุขตามทัศนะของศาสนาพุทธนั้น สามารถที่จะให้ความหมายได้เป็น 2 ประเด็นด้วยกัน คือ

ความสุขในความหมายแรก หมายถึง สภาพที่ทนได้ง่ายตรงข้ามกับความทุกข์ซึ่งหมายถึงสภาพที่ทนได้ยาก จากความหมายนี้สามารถอธิบายได้ว่า สภาพที่ทนได้ง่ายคือการที่บุคคลนั้นอยู่บนโซฟานุ่ม ๆ เปรียบเทียบกับเก้าอี้ไม้แข็ง ๆ สิ่งที่เห็นคือการนั่งเป็นโซฟานุ่ม ๆ คือ การทนอยู่ได้ง่าย เกิดความพึงพอใจ ส่วนนั่งบนเก้าอี้ไม้แข็ง ๆ คือ การทนอยู่ได้ยากอย่างนั้นเอง โดยการรับรู้ความสุขของบุคคลสามารถรับรู้ทางตา หู จมูก ลิ้น และกาย หรือการได้สัมผัสบางสิ่งบางอย่าง การรับรู้ความสุขของบุคคลทั้ง 5 ส่วนนี้นำพาให้เกิดได้ทั้งความน่าพอใจ น่าใคร่น่ายินดี เรียกว่า ความสุข และ หากนำพาให้เกิด ความไม่น่าพอใจ ความไม่น่าใคร่ นั้นคือความทุกข์

ความสุขในความหมายที่สอง หมายถึง ความปราศจากทุกข์จากสภาวะที่หมดสิ้นกิเลสทั้งปวงหรือสภาวะที่ปราศจากตัณหา อันได้แก่ ความสุขคือวิมุตติสุขซึ่งเป็นความสุขที่มีความประณีตและมีความแตกต่างจากความสุขในกาม เพราะผู้ที่มีความสุขอยู่ในกาม ได้ชื่อว่าเป็นผู้ที่ยังติดอยู่ในโลก ถึงแม้แต่ความสุขในฉานสุขก็ชื่อว่าเป็นผู้ติดเนื่องอยู่ในโลก ส่วนความสุขที่หมดสิ้นกิเลสหรือปราศจากตัณหา ได้ชื่อว่า ผู้มาถึงที่สุดแห่งโลกแล้วอยู่ ณ ที่สุดแห่งโลกและได้ข้ามสิ่งที่ยึดเหนี่ยวให้ติดอยู่ในโลกไปแล้วด้วย เพราะฉะนั้นความสุขในความหมายนี้ จึงหมายถึง ความเป็นผู้มีจิตที่เป็นอิสระจากพันธนาการทั้งปวง (พระปัลลวภูมิพงษ์ กิตติวณโณ, 2563)

จากความหมายข้างต้นจะสามารถแบ่งความสุขออกเป็น 2 ประการ คือ 1. ความหมายของความสุขที่เป็น โลภียะ หรือ โลภียสุข คือ ความสุขที่เจือด้วยกิเลส ความสุขของสัตว์ที่เป็นไปในกามาวจรภูมิ รูปาวจรภูมิ และ อรูปาวจรภูมิ 2. ความหมายของความสุขที่เป็น โลกุตตระ หรือ โลกุตตรสุข คือ ความสุขที่ปราศจากกิเลสทั้งปวง หรือ เรียกได้ว่าเป็นความสุขที่พ้นวิสัยของโลก (พระราชวิมลโมลี, 2564)

นอกจากนี้แล้วความสุขที่แบ่งตามประเภทนั้นคือ โลภียสุข และ โลกุตตรสุข ตามที่กล่าวมาแล้วนั้นความสุขยังสามารถแบ่งออกหรือขยายความหมายได้ทั้งหมด 10 ระดับ ดังต่อไปนี้

1. **กามสุข** สุขเนื่องด้วยกาม ได้แก่ ความสุขโสมนัสที่เกิดขึ้นโดยอาศัยกามคุณทั้ง 5
2. **ปฐมฉานสุข** สุขเนื่องด้วยปฐมฉาน ซึ่งวัดจากกาม และ อกุศลกรรมทั้งหลาย
3. **ทุติยฉานสุข** สุขเนื่องด้วยทุติยฉานสุข ซึ่งประกอบด้วยปีติสุข และ เอกัคคตา
4. **ตติยฉานสุข** สุขเนื่องด้วยตติยฉานสุข ซึ่งประกอบด้วย สุข และ เอกัคคตา
5. **จตุตถฉานสุข** สุขเนื่องด้วยจตุตถฉาน ซึ่งประกอบด้วย อุเบกขา และ เอกัคคตา

6. อากาสกัญญาตนสมาปัตติสุข สุขเนื่องด้วยอากาสกัญญาตนสมาบัติซึ่งล่วงพ้นรูปสัญญาได้โดยสิ้นเชิง ปฏิขสัญญาล่วงลับไปหมด ไม่มีมนสิการณานัตตสัญญา นึกถึงอวกาศอันนั้นเป็นอารมณ์

7. วิญญาณัญญาตนสมาปัตติสุข สุขเนื่องด้วยวิญญาณัญญาตนสมาบัติซึ่งคำนึงวิญญาณ อันนั้นเป็นอารมณ์

8. อากิญจัญญาตนสมาปัตติสุข สุขเนื่องด้วยอากิญจัญญาตนสมาบัติซึ่งคำนึงภาวะที่ไม่มี อะไรเลยเป็นอารมณ์

9. เนวสัญญานาสัญญาตนสมาปัตติสุข สุขเนื่องด้วยเนวสัญญานาสัญญาตนสมาบัติ อันถึง ภาวะที่มีสัญญาก็ไม่ใช่ ไม่มีสัญญาก็ไม่ใช่ หรือ ภาวะของผู้เข้าถึงฌานนี้

10. สัญญาเวทิตินิโรธสมาปัตติสุข สุขเนื่องด้วยสัญญาเวทิตินิโรธสมาบัติอันถึงภาวะที่ดับ สัญญา และ เวทนาทั้งหมด (เทพประวิณ จันทรแรง และ พัลลภ หารุคำจา, 2564)

อีกทั้งความสุขยังสามารถอธิบายเป็นแบบบทย่อยได้ทั้งหมด 3 ระดับดังต่อไปนี้

1. กามสุข สุขเนื่องด้วยกาม หรือสุขเกิดจากกามคุณ ผู้เสพเสวย ได้แก่ มนุษย์ปุถุชน และ อริยบุคคลชั้นโสดาบัน และ สกทาคามี

2. ฌานสุข สุขเนื่องด้วยฌาน หรือสุขเนื่องด้วยสมาบัติ 8 แยกเป็น 2 ระดับย่อย คือ

2.1 สุขในรูปฌาน หรือสุขเนื่องด้วยรูปฌาน 2

2.2 สุขเนื่องด้วยอรุฌาน หรือ สุขเนื่องด้วยอรุฌาน 4 ผู้เสพ เสวย ได้แก่ มนุษย์ปุถุชน และ อริยบุคคลทุกชั้น ตั้งแต่ชั้นโสดาบันถึงพระอรหันต์ เฉพาะ ท่านที่เจริญฌานชั้นนั้น ๆ ได้แล้ว

3. นิโรธสมาปัตติสุข สุขเนื่องด้วยนิโรธสมาบัติ ผู้เสพ เสวย ได้แก่ พระอนาคามีและพระอรหันต์ ที่ได้สมาบัติ 8 แล้ว (พระมหาวิเชียร สุธีโร, 2562)

การพัฒนาการเรียนรู้เพื่อนำไปสู่การมีความสุขในบุคคล สามารถเริ่มจากการพัฒนาจิตให้เกิดปัญญา เริ่มที่การเห็นความจริงที่เกิดขึ้นหรือเรียกว่าการมี สัมมาทิฐิ เมื่อบุคคลเห็นความจริงที่เกิดขึ้นทั้งภายนอก รอบข้าง สภาพแวดล้อม และ ภายในแล้วนั้น บุคคลจะเกิดศรัทธาที่เรียกว่า ปรโตโฆสะ หมายถึง “เสี่ยงจากผู้อื่น” ซึ่งรวมถึงคำพูด คำแนะนำ ข่าวสาร ข้อเขียน หรือโฆษณาจากบุคคลหรือแหล่งข่าวภายนอก เป็นปัจจัยสำคัญในการเกิดปัญญาและการเห็นชอบ (สัมมาทิฐิ) แต่จะต้องใช้การพิจารณาโดยแยบคาย (โยนิโสมนสิการ) ในการกลั่นกรอง เพื่อแยกแยะเฉพาะสิ่งที่ถูกต้องดีงามและเป็นประโยชน์ จึงจะเป็นแนวทางการพัฒนาชีวิตให้ถึงความสุขที่แท้จริงได้ โดยสามารถมีวิธีการพัฒนาดนให้นำไปสู่การมีความสุขได้ตามแนวทางในการเรียนรู้ใน 3 บริบทได้แก่

1. การเรียนรู้ภาคปริยัติ คือ การเรียนรู้ถึงเนื้อหาสาระ หลักการในการปฏิบัติ แนวทาง ทฤษฎี วิธีการพัฒนาจิตให้เกิดปัญญา โดยการอ่าน ฟัง และดู ข้อกำหนดหรือแนวทางการอบรมกาย ให้มีความประพฤติดี คือ สัมมาวาจา (เจรจาชอบ) สัมมากัมมันตะ (กระทำชอบ) และ สัมมาอาชีวะ (เลี้ยงชีพชอบ) การฝึกอบรมจิตให้เกิดสติ ตลอดถึงวิธีการ แบบอย่าง และ สิ่งที่ใช้ฝึกอบรมจิตให้ตั้งมั่น จนมีสมาธิ คือ สัมมาวายามะ (พยายาม

ชอบ) สัมมาสติ (ระลึกชอบ) และ สัมมาสมาธิ (ตั้งจิตมั่นชอบ) และ แนวทางการฝึกอบรมจิตให้เกิดปัญญา รู้แจ้งตามความเป็นจริง คือ สัมมาทิฐิ (เห็นชอบ) และ สัมมาสังกัปปะ (ดำริชอบ)

2. การเรียนรู้ภาคปฏิบัติ เป็นการปฏิบัติตามหลักการ การเรียนรู้ถึงเนื้อหาสาระ หลักการในการปฏิบัติ แนวทาง ทฤษฎี วิธีการ พัฒนาจิตให้เกิดปัญญา โดยการอ่าน ฟัง และดู ข้อกำหนดหรือแนวทางการอบรมกาย ให้ความประพฤติกุศล คือ สัมมาวาจา (เจรจาชอบ) สัมมากัมมันตะ (กระทำชอบ) และ สัมมาอาชีวะ (เลี้ยงชีพชอบ) การฝึกอบรมจิตให้เกิดสติ ตลอดถึงวิธีการ แบบอย่าง และ สิ่งที่ใช้ฝึกอบรมจิตให้ตั้งมั่น จนมีสมาธิ คือ สัมมาวายามะ (พยายามชอบ) สัมมาสติ (ระลึกชอบ) และ สัมมาสมาธิ (ตั้งจิตมั่นชอบ) และ แนวทางการฝึกอบรมจิตให้เกิดปัญญา รู้แจ้งตามความเป็นจริง คือ สัมมาทิฐิ (เห็นชอบ) และ สัมมาสังกัปปะ (ดำริชอบ) คือการนำสิ่งที่ได้เรียนรู้มานำมาปฏิบัติจริง เกิดผลจริง เป็นต้น

3. การเรียนรู้ภาคปฏิเวธ เป็นขั้นตอนการเรียนรู้หลังจากที่ได้เรียนรู้ถึงเนื้อหาสาระ หลักการปฏิบัติต่าง ๆ และได้ลงมือปฏิบัติจริงตามแนวทางขั้นการเรียนรู้ภาคปฏิเวธนี้คือ การวิเคราะห์ถึงสิ่งที่เกิดขึ้นหลักจากปฏิบัติโดยการปฏิบัติสิ่งที่ตั้งงามด้วยการกลับมาดู กาย วาจา ใจ เป็นการประพฤติกุศลในทางที่ชอบที่ควร ซึ่งบุคคลจะรับรู้ผ่านทางอินทรีย์ทั้ง 6 ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และ ใจ จนเกิดเป็นความเคยชิน เป็นนิสัย และ เข้าไปสู่การเป็นเราโดยธรรมชาติซึ่งเมื่อเป็นแบบนั้น หากมีกิเลสเข้ามากระทบก็จะทำให้รากฐานที่วางไว้อย่างแข็งแรงด้วยความที่เห็นความจริงเป็นทุนเดิม กิเลสก็จะไม่สามารถทำอะไรได้ เมื่อกิเลสไม่สามารถกระทบได้ชีวิตที่ดำเนินอยู่ก็จะสุข สงบ (เทพประวิณ จันทรแรง และ พลลภ หารุคำจา, 2564)

พระพุทธศาสนาสอนให้เราเข้าใจในทุกข์หรือสุขว่าเป็นเรื่องธรรมดา ธรรมดา เพราะชีวิตของเราทุกคนมีขึ้นมีลง การที่เราได้พัฒนาจิตใจจนเกิดเป็นปัญญาและนำพาให้ชีวิตดำรงได้อย่างไม่หวนไหวนั้นเป็นสิ่งที่ประเสริฐน่ายกย่อง เพราะกว่าบุคคลจะพัฒนาจิตให้ถึงจุดที่นิ่งต่อกิเลส ไม่สั่นคลอนนั้น ต้องผ่านการเรียนรู้ปฏิบัติ จนเกิดความเข้าใจในความจริง ในสัจธรรมของตน ว่าทุกข์ล้วนเป็นอนิจจัง และ ทุกอย่างเกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไป การที่คนเรามีผลของสิ่งต่าง ๆ เป็นไปในทิศทางที่ดี เรียกว่า สุข หรือ ผลของของสิ่งต่าง ๆ ที่เรียกว่าทุกข์ นั้นเกิดจากการกระทำของตนเองทั้งสิ้น ดังนั้นการที่เรามีความเข้าใจเพื่อได้ต่อยอดและพัฒนาจึงเป็นสิ่งสำคัญในการยกระดับของปัญญาจนเกิดเป็นความองงามภายในจิตใจที่เรียกว่าความสุขนั่นเอง

องค์ความรู้ใหม่

1. การต่อยอดและพัฒนาองค์ความรู้ ในเรื่องความสุขในมิติของความเข้าใจที่แท้จริงตามแนวทางจิตวิทยาเชิงบวกและตามแนวทางของพระพุทธศาสนาเป็นสิ่งที่สามารถต่อยอดให้เกิดประโยชน์กับการดำเนินชีวิตของคนในปัจจุบันได้

2. สังเคราะห์แบบจำลองคุณภาพชีวิต ที่นำแนวทางการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขที่แท้จริงมาเป็นต้นแบบ เพื่ออธิบายการประยุกต์ใช้ความสุขในมิติของจิตวิทยาเชิงบวกและในทางพระพุทธศาสนาประยุกต์ใช้ร่วมกัน เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านศีลธรรม จิตใจ และปัญญา สามารถใช้เป็นกรอบแนวทางในการพัฒนาจิตวิญญาณในสังคมปัจจุบัน

3. การสร้างต้นแบบของความสุข ในระดับบุคคล หรือ องค์กร เพื่อเกิดการพัฒนาความสมดุลทางอารมณ์ ความคิด และ พฤติกรรมเพื่อให้เกิดเป็นวงกว้างและยั่งยืน

4. องค์ความรู้ในการประยุกต์ใช้ แนวคิดความสุขของจิตวิทยาเชิงบวกและความสุขในมิติของพระพุทธศาสนาเป็นการดำเนินการที่นำไปสู่การพัฒนาตนเองจากภายใน(จิตใจ) สู่ภายนอก(พฤติกรรม) จนส่งผลถึงสังคมคนรอบข้าง

สรุป

จากการศึกษาพบว่าความสุขแท้จริงแล้วอาจไม่มีรูปแบบตายตัว เพราะขึ้นอยู่กับปัจจัยหลาย ๆ อย่างของแต่ละบุคคลซึ่งเมื่อมองให้ชัดเจนความจริงแล้วความสุขเป็นสิ่งที่ทุกคนล้วนไขว่คว้า บรรารณา แต่สิ่งใด ๆ ก็ตามไม่ว่าจะทุกข์หรือสุขเมื่อมีมากเกินไปอาจกลายเป็นให้โทษกับบุคคลคนนั้น ทั้งนี้ การเลือกจะเจอแต่ความสุข หรือ การไม่อยากเจอความทุกข์ ไม่ใช่สิ่งสำคัญเท่ากับการมีมุมมองต่อสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น อย่างมีสติ สามารถรับรู้ตามความจริง และ บุคคลสามารถประคองตนให้อยู่ในทางสายกลาง อยู่ในความพอดี สิ่งนี้ต่างหากที่สำคัญ

อีกทั้งความสุขเป็นภาวะทางจิตใจที่เกิดจากความสมดุลภายใน มิได้ขึ้นอยู่กับสิ่งภายนอกหรือวัตถุที่ได้มาเพียงอย่างเดียว ในแนวคิดของ จิตวิทยาเชิงบวก ความสุขแท้เกิดจากการพัฒนาคุณลักษณะด้านบวกของมนุษย์ เช่น การรู้คุณค่าในชีวิต ความสัมพันธ์ที่ดี การมีเป้าหมาย และการใช้ศักยภาพของตนอย่างเต็มที่ ซึ่งช่วยให้บุคคลสามารถดำรงชีวิตอย่างมีความหมายและมีความพึงพอใจอย่างยั่งยืน ขณะที่ในมุมมองของพระพุทธศาสนา ความสุขแท้คือสภาวะจิตที่สงบ หลุดพ้นจากความยึดมั่นถือมั่นและความทุกข์ โดยอาศัยการฝึกฝนสติ สมาธิ และปัญญาเพื่อรู้เท่าทันความจริงของชีวิตแม้ทั้งสองแนวคิดจะมีรากฐานแตกต่างกันจิตวิทยาเชิงบวกตั้งอยู่บนหลักเหตุผลและประสบการณ์ทางจิตวิทยา ส่วนพระพุทธศาสนาตั้งอยู่บนหลักธรรมและการปฏิบัติทางจิตวิญญาณ แต่ทั้งสองต่างมุ่งสู่เป้าหมายเดียวกันคือ “ความสุขที่แท้จริงและยั่งยืนของมนุษย์” การบูรณาการแนวคิดทั้งสองจึงสามารถเสริมกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ กล่าวคือ การใช้หลักจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตและอารมณ์เชิงบวก ควบคู่กับการนำหลักพุทธธรรมมาใช้ในการฝึกสติและลดความยึดติด จะช่วยให้มนุษย์เข้าถึงความสุขทั้งในระดับจิตใจและจิตวิญญาณได้อย่างแท้จริงดังนั้น การเข้าใจ “ความสุข” จากทั้งสองมุมมองไม่เพียงแต่ช่วยให้บุคคลสามารถ ดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่าและความหมายเท่านั้น แต่ยังเป็นแนวทางในการพัฒนาสุขภาวะทางจิตใจของสังคมร่วมสมัยให้เกิดความสงบ สมดุล และเอื้อต่อการอยู่ร่วมกันอย่างมีเมตตาและปัญญาได้นั่นเอง

บรรณานุกรม

- เกสร มัยจิ้น. (2559). การสร้างความสุขด้วยจิตวิทยาเชิงบวก. *วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี*. 24(4), 673-681.
- ฐณัฐ อัทธพิวัตต์ธนา. (2567). ทฤษฎี PERMA: กุญแจสู่องค์กรแห่งความสุข. *วารสารสังคมศึกษาปริทรรศน์*. 1(1), 78-88.
- เทพประวิณ จันทร์แรง และ พัลลภ หารุคำจา. (2564). *ความสุขในพระพุทธศาสนา*. หนังสือสารนิพนธ์พุทธศาสตรบัณฑิต วิทยาเขตเชียงใหม่: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ธนวรรณ ตั้งเจริญกิจสกุล และ ณกมล จันทร์สม. (2557). ปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุขในการทำงานของบุคลากรการประปานครหลวงสายงานบริการ. *วารสารการเงินการลงทุนการตลาดและการบริหารธุรกิจ*. 4(2), 694-716.
- พระปลัดวุฒิพงษ์ กิตติวัฒน์. (2563). การศึกษาเปรียบเทียบทัศนะเรื่องความสุขในพุทธศาสนาเถรวาทกับศาสนาคริสต์นิกายโรมันคาทอลิก. *วารสารธรรมวัตร*. 1(1), 1-10.
- พระมหาวิเชียร สุธีโร. (2562). ความสุขในทัศนะของพระพุทธศาสนา. *วารสารพุทธมคัศ ศูนย์วิจัยธรรมศึกษาสำนักเรียนวัดอาวุธวิกสิตาราม*. 4(1), 42-47.
- พระราชวิมลโมลี. (2564). ความสุขในมุมมองของพระพุทธศาสนาเถรวาท. *วารสารวามญองแหรพุทธศาสตร์ปริทรรศน์*. 8(1), 65-82.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- Fabio S.C. et al. (2012). From Authentic Happiness to Well Being: The Flourishing of Positive Psychology. *Psicologia: Refl exão e Crítica*. 26(4), 663-670.
- Seligman, M. E. P. (2013). *Flourish: a visionary new understanding of happiness and well-being*. New York: Atria Books.
- Seligman, M. (2000). Positive Psychology: An Introduction. *American Psychologist*. 55(1), 5-14.
- Zajonc, A. (2006). Love and Knowledge: Recovering the Heart of Learning Through Contemplation. *Teachers College Record*. 108(9), 1742-1759.