



แนวคิดเรื่องความสุขในมุมมองของอริสโตเติลและพุทธปรัชญา: การวิพากษ์ เชิงเปรียบเทียบ

A Concept of Happiness (Eudaimonia) in Aristotle's and Buddhist Philosophical Viewpoint: A Comparative Critique

นารีนาท เหลียงทอง Nareenath Leangtong

บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Graduate School, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Corresponding author, e-mail: chocolabebee@gmail.com

Received August 19, 2025; Revised August 29, 2025; Accepted: December 30, 2025



บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบแนวคิดเรื่องความสุขในปรัชญาของอริสโตเติลและพุทธปรัชญา โดยเน้นความเหมือนและความต่างของทั้งสองแนวคิด รวมถึงชี้ให้เห็นถึงคุณค่าของการบูรณาการแนวคิดเหล่านี้มาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน อริสโตเติลเสนอว่าความสุข (eudaimonia) คือการใช้ชีวิตอย่างมีเหตุผลตามคุณธรรมอันเป็นเลิศ ในขณะที่พุทธปรัชญา ชี้ว่าความสุขที่แท้จริงคือการพ้นทุกข์หรือนิพพาน การวิเคราะห์พบว่าทั้งสองปรัชญามีจุดร่วมในการให้ความสำคัญกับการพัฒนาตนเอง และ การใช้ปัญญา เพื่อบรรลุความสุข อย่างไรก็ตาม มีความแตกต่างกันในเรื่องของเป้าหมายสูงสุด และ วิธีการ โดยอริสโตเติลเน้นการกระทำในโลกนี้ ส่วนพุทธปรัชญาเน้นการละวางจากโลก

คำสำคัญ: ความสุข; ยูไดโมนี; เหตุผล

Abstract

This research aims to compare the concepts of happiness in Aristotle's philosophy and Buddhist philosophy, emphasizing the similarities and differences between the two concepts, as well as pointing out the value of integrating these concepts into daily life. Aristotle proposed that happiness (eudaimonia) is living a rational life according to excellent virtue, while Buddhist philosophy points out that true happiness is freedom from suffering or nirvana. The analysis found that both philosophies share the same points in emphasizing self-development and the use of wisdom to achieve happiness. However, there are differences in terms of the ultimate goal and method, with Aristotle emphasizing action in this world, while Buddhist philosophy emphasizes detachment from the world.

Keywords: Happiness; Eudaimonai; Reason

บทนำ

ความสุขเป็นหนึ่งในเป้าหมายสูงสุดที่มนุษย์ทุกคนปรารถนา การแสวงหาความสุขเป็นแรงขับเคลื่อนสำคัญที่ผลักดันให้เกิดการกระทำและตัดสินใจต่างๆ ในชีวิต ตั้งแต่อารยธรรมโบราณจนถึงปัจจุบัน นักคิดและนักปรัชญาในแต่ละยุคสมัยได้พยายามทำความเข้าใจและให้คำนิยามเกี่ยวกับความสุขในมุมมองที่แตกต่างกันไป หนึ่งในแนวคิดที่ทรงอิทธิพลมากที่สุดในโลกตะวันตกคือปรัชญาของอริสโตเติล (Aristotle, 1980) ซึ่งเสนอว่าความสุขเป็นเป้าหมายสูงสุดของชีวิตมนุษย์และเชื่อมโยงอย่างใกล้ชิดกับการดำเนินชีวิตตามคุณธรรม ในขณะเดียวกัน ในโลกตะวันออก แนวคิดเรื่องความสุขใน พุทธปรัชญาได้หยั่งรากลึกและมีอิทธิพลต่อวิถีชีวิตของผู้คนมาช้านานนับพันปีเช่นกันโดยเน้นการพ้นทุกข์และการเข้าถึงภาวะนิพพาน

แม้ว่าปรัชญาทั้งสองจะมีต้นกำเนิดและการพัฒนาการในบริบททางวัฒนธรรมที่ต่างกัน แต่ก็มีความน่าสนใจในการให้ความสำคัญกับมิติทางด้านจริยธรรมและการพัฒนาตนเองเพื่อนำไปสู่ชีวิตที่มีความหมายและเปี่ยมสุข การเปรียบเทียบแนวคิดเรื่องความสุขของอริสโตเติลกับพุทธปรัชญาจึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง เพราะไม่เพียงแต่จะช่วยให้เข้าใจแก่นแท้ของปรัชญาทั้งสองได้ลึกซึ้งยิ่งขึ้น แต่ยังช่วยชี้ให้เห็นถึงมิติที่คล้ายคลึงและแตกต่างกัน รวมถึงแนวคิดของนักปรัชญาที่สนับสนุน และคัดค้าน เพื่อนำไปสู่การบูรณาการแนวคิดเหล่านี้มาใช้ในการดำเนินชีวิตเพื่อสร้างความสุขที่ยั่งยืนและแท้จริง อันเป็นประโยชน์ต่อการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันท่ามกลางความท้าทายของโลกสมัยใหม่

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษานิยามความสุขของอริสโตเติล
2. เพื่อศึกษานิยามความสุขของพุทธปรัชญาเถรวาท
3. เพื่อวิพากษ์แนวคิดเรื่องความสุขของอริสโตเติลกับพุทธปรัชญาเถรวาท

ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) โดยมีระเบียบวิธีวิจัยดังต่อไปนี้

- 1) ศึกษาค้นคว้ารวบรวมข้อมูลจากเอกสารปฐมภูมิ (Primary Source) จากหนังสือ Aristotle Nicomachean Ethics และ พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาฯ 45 เล่ม เป็นหลัก
- 2) ศึกษาและวิเคราะห์จากตำราเอกสารทางวิชาการชั้นทุติยภูมิ (Secondary Source) ที่เกี่ยวข้องนำมาเขียนในงานวิจัยใช้เอกสารชั้นทุติยภูมิ ได้แก่ เอกสารทางวิชาการเกี่ยวกับยูโดโมเนียว, พุทธปรัชญาหรือพุทธศาสนาที่นักวิชาการทางพระพุทธศาสนาได้เขียนหรือเรียบเรียงไว้ทั้งภาษาไทยและอังกฤษ
- 3) วิเคราะห์ วิพากษ์ และตรวจสอบเหตุผลเพื่อสร้างข้อสรุปถัดจากนั้นนำไปเขียนเป็นงานวิจัยพร้อมเสนอแนวคิดของผู้วิจัยให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์และตอบปัญหาที่ต้องการทราบ

ผลการศึกษา

1. นิยามความสุขของอริสโตเติล ตามทฤษฎีของอริสโตเติลเขามองว่ายูโดโมเนียวคือความสุขสูงสุดของชีวิตมนุษย์ ซึ่งไม่ใช่ความสุขแบบรู้สึกพึงพอใจชั่วคราวแต่เป็นการเบ่งบาน หรือการ



มีชีวิตที่ดีอย่างสมบูรณ์ตลอดช่วงชีวิต ซึ่งเป็นสิ่งที่เราปรารถนาเพื่อตัวเองไม่ใช่เพื่อสิ่งอื่นใดอีก แก่นแท้ของยูไดโมเนียอยู่ที่การดำเนินชีวิตที่เปี่ยมด้วยเหตุผล และ คุณธรรม (ทางปัญญา และทางจริยธรรม) โดยเฉพาะการพิจารณาอย่างรอบคอบจะช่วยให้เกิดการตัดสินใจอย่างถูกต้องเหมาะสม เช่น ความกล้าหาญ ความยุติธรรม ความพอประมาณ และปัญญา ซึ่งพัฒนาผ่านการฝึกฝนตามหลักทางสายกลาง (Golden Mean) การมีชีวิตตามยูไดโมเนียจึงเป็นการทำกิจกรรมที่สอดคล้องกับคุณธรรมอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ เป็นการมีชีวิตอย่างกระตือรือร้นและมีส่วนร่วมไม่ใช่แค่การมีความสุขแบบเฉื่อยชา อริสโตเติลยอมรับว่าการมีปัจจัยภายนอกบางอย่าง เช่น สุขภาพที่ดี ทรัพย์สิน มิตรสหาย และโอกาสที่ดี เป็นสิ่งจำเป็นในการเกื้อหนุนให้บุคคลสามารถแสดงออกซึ่งคุณธรรมได้อย่างเต็มที่และมีชีวิตที่ดี หากปราศจากสิ่งเหล่านี้การบรรลุยูไดโมเนียที่สมบูรณ์ก็เป็นเรื่องยาก (Aristotle, 1980)

ความสุขอีกประเภทที่ไม่ได้พึ่งพาปัจจัยจากภายนอกนั้นคือความสุขแบบพุทธปรัชญา พุทธมองความสุขในมิติที่แตกต่างอย่างสิ้นเชิงจากปรัชญาตะวันตก โดยเน้นที่การ ดับทุกข์ และการหลุดพ้นจากวัฏสงสาร พระพุทธเจ้าทรงสอนว่าสรรพสิ่งในโลกล้วนเป็นทุกข์ และต้นเหตุของทุกข์คือตัณหา คือความอยากได้ อยากมี อยากเป็น หรือความอยากที่จะไม่เป็น (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ 4 ข้อที่ 34 หน้าที่ 32, มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) ความสุขที่แท้จริงจึงมิใช่การแสวงหาสิ่งที่ทำให้พอใจ แต่เป็นการเข้าใจและละวางตัณหาเหล่านั้น. เพื่อก้าวเข้าสู่นิพพานที่เป็นเป้าหมายสูงสุด (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ 4 ข้อที่ 35 หน้าที่ 32, มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) ความสุขในทางพุทธปรัชญาเป็นแนวคิดที่ลึกซึ้งและมีหลายระดับ ไม่ได้จำกัดอยู่เพียงความพึงพอใจทางกายหรือใจชั่วคราว แต่เป็นกระบวนการที่นำไปสู่การดับทุกข์โดยสิ้นเชิง พระพุทธเจ้าทรงจำแนกความสุขออกเป็นหลายชั้น ตั้งแต่ความสุขทางโลกไปจนถึงความสุขสูงสุดคือพระนิพพาน ในระดับแรกความสุขที่ผู้คนทั่วไปเข้าใจคือ กามสุข ความสุขจากการเสพกามคุณห้า ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัสทางกาย ความสุขเช่นนี้เป็นเพียงชั่วคราวและแฝงด้วยความทุกข์ เพราะสิ่งเหล่านี้ไม่เที่ยงและเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ถัดมาเป็นสมาธิสุข ซึ่งเกิดจากการฝึกจิตให้สงบด้วยการเจริญสมาธิ เมื่อจิตตั้งมั่นในฌาน ความสุขที่เกิดขึ้นจะละเอียดและมั่นคงกว่ากามสุขพระพุทธเจ้าทรงยกย่องสมาธิสุขว่าเป็นสุขที่ประณีตกว่า เพราะไม่ต้องพึ่งพาสิ่งภายนอก แต่เกิดจากความสงบภายในใจ สุดท้ายคือ โลกุตตรสุข หรือความสุขสูงสุดที่เหนือโลก ได้แก่ นิพพานสุข พระพุทธเจ้าตรัสว่า “นิพพานัง ปรมัง สุขัง” หมายถึง นิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง เพราะเป็นการดับกิเลสและทุกข์ทั้งปวงโดยสิ้นเชิง ความสุขนี้ไม่ขึ้นกับการปรุงแต่ง ไม่เสื่อมสลาย และเป็นเป้าหมายสูงสุดของการปฏิบัติธรรม ดังนั้น ความสุขในทางพุทธปรัชญาไม่ใช่ เพียงการเสพสิ่งที่น่าพอใจ แต่เป็นการก้าวข้ามความสุขชั่วคราวไปสู่ความสุขที่แท้จริง ซึ่งเกิดจากการปฏิบัติมรรคมรรคแปดจนบรรลุพระนิพพาน

ความสุขในทัศนะของอริสโตเติลและพุทธปรัชญามีจุดร่วมตรงที่ไม่จำกัดอยู่เพียงความพึงพอใจทางกาย แต่เน้นการพัฒนาจิตใจและคุณธรรมเพื่อบรรลุความสุขที่แท้จริง อย่างไรก็ตาม อริสโตเติลมองความสุข (Eudaimonia) เป็นการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณธรรมและการใช้เหตุผลเพื่อความสุของงามของมนุษย์ ขณะที่พุทธปรัชญามองความสุขสูงสุดคือการดับทุกข์และบรรลุนิพพาน ซึ่งเป็นการก้าวพ้นโลกีย์โดยสิ้นเชิง ความเหมือนกันของอริสโตเติลและพุทธปรัชญา คือ การเน้นคุณธรรมเป็นฐาน โดยทั้งอริสโตเติลและพุทธปรัชญาเห็นว่าความสุขแท้จริงไม่ได้เกิดจากการเสพกามหรือวัตถุ แต่เกิดจากการดำเนินชีวิตที่มีคุณธรรม ซึ่งทั้งสองเน้นไปที่ความสุขที่ไม่ใช่ความสุขชั่วคราว

ทั้งสองแนวคิดปฏิเสธความสุขที่เกิดจากความพึงพอใจชั่วคราว เช่น กามสุข หรือความสุขจากทรัพย์สิน และทั้งคู่เน้นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาตนเอง ซึ่งอริสโตเติลเน้นการใช้เหตุผลและการบำเพ็ญคุณธรรม ส่วนพุทธปรัชญานับการฝึกจิตด้วยสมาธิและปัญญา ในด้านความต่างของทั้งสองเน้นที่เป้าหมายสูงสุด ความสุขของอริสโตเติลคือ Eudaimonia หรือการ “เจริญงอกงาม” ของชีวิตมนุษย์ผ่านการใช้เหตุผลและคุณธรรมในสังคม ส่วนพุทธปรัชญาเห็นว่าความสุขสูงสุดคือ นิพพานซึ่งเป็นการดับทุกข์และกิเลสโดยสิ้นเชิง ในเรื่องลักษณะของความสุข อริสโตเติลเน้นความสุขเป็นการใช้ชีวิตอย่างมีจุดหมายและคุณค่าในโลกนี้เป็นการบรรลุศักยภาพของมนุษย์ ส่วนพุทธปรัชญานับความสุขแบ่งเป็นหลายระดับ ตั้งแต่กามสุข สมาธิสุข จนถึงโลกุตตรสุข (นิพพานสุข) ทั้งสองมีวิธีการเข้าถึงที่ต่างกัน กล่าวคือ อริสโตเติลเน้นการใช้เหตุผล (logos) และการดำเนินชีวิตตามคุณธรรม เช่น ความกล้าหาญ ความยุติธรรม ความพอประมาณ ด้านพุทธปรัชญามุ่งเน้นการปฏิบัติตามมรรคมืองค์แปด ได้แก่ ศีล สมาธิ ปัญญา เพื่อดับทุกข์และบรรลุความสุขสูงสุด

2. นิยามความสุขของพุทธปรัชญาเถรวาท ความสุขเป็นหนึ่งในเป้าหมายสากลที่มนุษย์ทุกคนทุกนามปรารถนา ไม่ว่าจะยุคสมัยใดวัฒนธรรมใดตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน ทุกคนต่างก็แสวงหาและให้ความสำคัญกับความสุขในรูปแบบของตนเอง ความสำคัญของความสุขในมุมมองของอริสโตเติลคือ “ยูโดโมเนีย” แต่จริงๆ แล้วสำหรับ อริสโตเติลความสุขไม่ใช่แค่สิ่งสำคัญแต่คือเป้าหมายสูงสุดของชีวิตมนุษย์ เขาไม่ได้มองความสุขเป็นเพียงอารมณ์ชั่วขณะหรือความพึงพอใจทางประสาทสัมผัสแต่คือยูโดโมเนีย อริสโตเติลให้เหตุผลว่า ยูโดโมเนียเป็นเป้าหมายในตัวเอง ทุกสิ่งที่เราทำในชีวิตไม่ว่าจะเป็นการทำงาน การศึกษา การสร้างความสัมพันธ์ หรือการแสวงหาความรู้ ล้วนมีเป้าหมายเพื่อนำไปสู่สิ่งที่ดีกว่า ทำดีที่สุดแล้วสิ่งที่สูงสุดที่เราต้องการคือ ความสุข เพราะเราไม่ได้ต้องการความสุขเพื่อสิ่งอื่นใดอีก แต่ต้องการความสุขเพื่อความสุขเอง หากถามว่า “ทำไมคุณถึงอยากมีความสุข” คำตอบก็คือ “เพราะมันคือความสุข” ไม่มีเหตุผลอื่นใดที่อยู่เหนือไปกว่านั้น นอกจากนั้นอริสโตเติลเชื่อว่าสิ่งที่ดีที่สุดสำหรับสิ่งมีชีวิตใดๆ คือการใช้ศักยภาพสูงสุด การได้ทำหน้าที่ของตนเองอย่างดีเยี่ยม และหน้าที่เฉพาะของมนุษย์คือการใช้เหตุผล (Aristotle, 1980)

สำหรับมนุษย์ทั่วไปในยุคสมัยใหม่ ความสุขยังคงเป็นสิ่งสำคัญสูงสุด แต่คำจำกัดความอาจมีความยืดหยุ่นและหลากหลายกว่ามุมมองของอริสโตเติลที่เน้นคุณธรรมโดยตรง มนุษย์มักให้ความสำคัญกับเป้าหมายในการดำเนินชีวิต และ ผลลัพธ์ของชีวิตที่ดี คนส่วนใหญ่ยอมรับว่าเป้าหมายสูงสุดในชีวิตคือการมีความสุข ไม่ว่าจะเป็นความสุขจากการได้ทำตามความฝัน สุขที่ได้จากการเดินทางท่องเที่ยวโลกกว้าง การมีความสัมพันธ์ที่ดี หรือมีชีวิตที่สงบสุข การตัดสินใจและทางเลือกในชีวิตประจำวันจำนวนมากของเรามักถูกขับเคลื่อนด้วยความหวังว่าจะนำไปสู่ความสุขที่มากขึ้น ผู้คนมักมองว่าความสุขเป็นตัวชี้วัดว่าชีวิตของตนเองกำลังดำเนินไปในทิศทางที่ถูกต้องหรือประสบความสำเร็จหรือไม่ หากรู้สึกมีความสุขก็หมายความว่าชีวิตนั้นกำลังเป็นไปด้วยดี โดยมีแรงจูงใจและพลังขับเคลื่อนเป็นความสุข ซึ่งเป็นแรงจูงใจที่สำคัญในการทำสิ่งต่างๆ ผู้คนขยันทำงานหนัก เรังศึกษาเล่าเรียน พัฒนาตนเอง และพยายามสร้างสรรค์สิ่งใหม่ๆ เพราะเชื่อว่าสิ่งเหล่านี้จะนำมาซึ่งความสุขในท้ายที่สุด ไม่ว่าจะเป็นความสุขจากการบรรลุเป้าหมาย ความภาคภูมิใจ หรือการได้รับการยอมรับ พวกเขาอาจไม่ได้คิดถึงคุณธรรมในแบบของอริสโตเติลโดยตรง แต่การปฏิบัติตนเป็นคนดี มีวินัย และช่วยเหลือผู้อื่น ก็ล้วนนำไปสู่ความสัมพันธ์ที่ดีและการยอมรับจากสังคม ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของความสุข



โดยรวม นอกจากนั้นมนุษย์ทั่วไปยังเชื่อว่าความสุขจากการมีสุขภาวะที่ดี (Well-being) มีความสำคัญเช่นกัน ซึ่งเป็นมุมมองที่กว้างขึ้น ซึ่งรวมถึงสุขภาพกายที่ดี สุขภาพจิตที่ดี การมีความสัมพันธ์ที่ดี และการมีชีวิตที่มีความหมาย สุนทรียลักษณ์ ตันติวัธนะ ได้ศึกษาเรื่อง "สุขภาวะที่พึงประสงค์ตามแนวคิดพุทธปรัชญา" เขาชี้ให้เห็นว่าความสุขไม่ได้เป็นเพียงเรื่องของปรัชญาชั้นสูง แต่เป็นสิ่งที่ผู้คนสามารถสัมผัสได้ในชีวิตประจำวันผ่านการปรับทัศนคติและการดำเนินชีวิตที่สมดุล ความสำคัญคือการทำให้นแนวคิดความสุขจับต้องได้และนำมาปฏิบัติได้จริงในชีวิตของผู้คนในชีวิตประจำวัน (สุนทรียลักษณ์ ตันติวัธนะ, 2550) ซึ่งสะท้อนถึงความสำคัญของความสุขในมิติของการสร้างสรรค์สังคมและเศรษฐกิจที่ยั่งยืน นอกจากนั้นปริชา ช่างขวัญยืน กล่าวว่า ปรัชญาพุทธ แม้จะเน้นนิพพานเป็นเป้าหมายสูงสุด แต่เขาก็ยอมรับว่าความสุขในระดับโลกียก็มีความสำคัญในฐานะ "เครื่องหล่อเลี้ยงชีวิต" เพื่อให้มนุษย์สามารถดำรงอยู่และพัฒนาตนเองไปสู่ความสุขที่สูงขึ้นได้ (ปริชา ช่างขวัญยืน, 2547)

โดยสรุปแล้วไม่ว่าจะเป็นในมุมมองของอริสโตเติลที่เน้นยูโดโมเนีย หรือในมุมมองของคนทั่วไป ความสุขมีความสำคัญมาอย่างยิ่งยวด ในมุมมองของอริสโตเติลมันเป็นเป้าหมายสูงสุดและเป็นแก่นสารของการดำรงอยู่ของมนุษย์ ที่มนุษย์ทุกคนควรแสวงหาผ่านการใช้เหตุผลและการปฏิบัติคุณธรรมอย่างต่อเนื่อง ซึ่งเป็นแนวคิดที่แตกต่างจากความสุขชั่วคราวอย่างสิ้นเชิง และมันได้ปูทางให้กับแนวคิดเวลบีอิงในยุคต่อมา ดังนั้นถ้าถามว่าความสุขมันสำคัญอย่างไร ผู้วิจัยว่ามันคือแรงผลักดันและตัวชี้วัดสำคัญของชีวิตที่ดี ที่มีคุณค่าพอ ที่จะทำให้นมนุษย์พร้อมที่จะมีชีวิตอยู่

3. วิพากษ์แนวคิดเรื่องความสุขของอริสโตเติลกับพุทธปรัชญาเถรวาท การวิพากษ์ความสุขกับพุทธปรัชญาเถรวาทได้วิเคราะห์บนแนวทาง ดังนี้

3.1 ประเภทความสุข อริสโตเติลนำเสนอแนวคิดเรื่องความสุขในมิติที่ลึกซึ้งและแตกต่างจากเพียงแค่ความพึงพอใจทางกาย เขาไม่ได้แบ่งความสุขออกเป็นประเภทอย่างชัดเจน แต่เขาได้แบ่งความสุขออกเป็น "วิถีชีวิต" ที่ดีสามวิถีหลัก ซึ่งสะท้อนถึงการแสวงหาความสุขที่แตกต่างกันของผู้คน โดยเขาเชื่อว่ามีเพียงวิถีเดียวเท่านั้นที่จะนำไปสู่ยูโดโมเนียที่แท้จริงได้ กล่าวคือ 1) ชีวิตแห่งความสุขทางกาย (The Life of Pleasure/Enjoyment - Hedonistic Life) เป็นการแสวงหาความสุขที่เกิดจากความรู้สึกพึงพอใจทางกาย ทางประสาทสัมผัส หรือความสนุกสนาน เช่น การกินดื่มอาหารอร่อย การพักผ่อนหย่อนใจ หรือความบันเทิง เขามองว่าความสุขประเภทนี้เป็นสิ่งที่ไม่จีรังยั่งยืนและมนุษย์ควรแสวงหาสิ่งที่เหนือกว่านี้ เขายอมรับว่าความสุขกายเป็นสิ่งจำเป็นและเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตที่ดี แต่เขาเชื่อว่าเป็นความสุขที่ตื้นเขินและไม่ยั่งยืน เป็นชีวิตที่เหมาะสมกับสัตว์มากกว่ามนุษย์ผู้มีเหตุผล 2) ชีวิตแห่งเกียรติยศ (The Life of Honor/Political Life) เป็นการแสวงหาความสุขจากการได้รับการยกย่อง การยอมรับ เกียรติยศ ตำแหน่งทางสังคม หรืออำนาจจากผู้อื่น อริสโตเติลมองว่านี่เป็นสิ่งที่มีความค่ากว่าความสุขทางกาย เขาเห็นว่าการได้รับการยอมรับ หรือการมีเกียรติยศเป็นสิ่งที่ดี แต่มันไม่ใช่ความสุขที่แท้จริง เพราะสิ่งเหล่านี้ขึ้นอยู่กับความชอบใจจากผู้อื่น ซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่มั่นคงและควบคุม ผู้ที่แสวงหาเกียรติยศอย่างแท้จริงมักทำไปเพื่อยืนยันว่าตนเองมีคุณธรรม ซึ่งแสดงว่าคุณธรรมนั้นสำคัญกว่าเกียรติยศ เช่น ผู้แทนราษฎรที่ทำงานอย่างหนักเพื่อต้องการก้าวขึ้นสู่ตำแหน่งนายกรัฐมนตรี ผู้วิจัยวิจารณ์ว่า การแสวงหาความสุขทางกายและเกียรติยศไม่เพียงพอต่อการบรรลุความสุขแบบยูโดโมเนียเพราะมันเป็นสิ่งภายนอกที่ง่ายต่อการสูญเสีย ควบคุมไม่ได้และไม่ได้สะท้อนถึงการพัฒนาคุณธรรมที่แท้จริงภายใน 3) ชีวิตแห่งการใคร่ครวญ/ปัญญา (The Life of

Contemplation/Contemplative Life) อริสโตเติลเชื่อว่านี้คือ ชีวิตแบบนี้เป็นชีวิตที่ดีที่สุดและนำไปสู่ยูโดโมเนียที่แท้จริง เนื่องจากการใช้ความสามารถสูงสุดของมนุษย์ นั่นคือ อุตุนีให้กับการใช้เหตุผลและปัญญาในการใคร่ครวญ การแสวงหาความรู้ หาสัจธรรม ความจริง หรือสิ่งที่เป็นอมตะ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง คุณธรรมทางปัญญา (Aristotle, 1980)

ด้านพุทธปรัชญามอง “สุข” หรือ “สุขะ” ว่าเป็นสภาวะที่ต้องพัฒนาอย่างมีวิธิต่าง ตั้งแต่สุขที่อาศัยอามิสและอารมณ์ทางประสาท ไปจนถึงสุขอันละเอียดจากการเจริญสมาธิและสุขสูงสุดจากการดับทุกข์อย่างสิ้นเชิง สุขแต่ละระดับมีบทบาทในหนทางปฏิบัติ และถูกจำแนกไว้อย่างเป็นระบบ ดังนี้ คือ สุขทางกามและอามิส จะเป็นกามสุข เป็นสุขจากการเสพอารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย เช่น ความพึงพอใจในรูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัส เป็นสุขที่เกิดดับเร็ว และพินิจาจิตให้แสวงหาไม่สิ้นสุด (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ 22 ข้อที่ 15 หน้าที่ 14-15, มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) และสามีสสุข (อามิสสุข) เป็นสุขที่อาศัยวัตถุหรือผลตอบแทน เช่นทรัพย์สิน ลาภ ยศ ชื่อเสียง เป็นสุขประเภท “มีเครื่องล้อ” ซึ่งพระพุทธศาสนามองว่าเป็นฐานที่ควรรู้เท่าทันเพื่อไม่ให้กลายเป็นเครื่องผูกมัด (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ 23 ข้อที่ 91 หน้าที่ 101, มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) มีสุขอีกประเภทเป็นสุขที่ไม่อาศัยอามิส คือ นิรามิสสุขเป็นสุขที่ไม่อาศัยวัตถุภายนอก เกิดจากความสงบ เย็น และการคลายกำหนด เช่น สุขจากศีล ความไม่เดือดร้อนใจ และการวางเฉยอย่างมีปัญญา ถือเป็นสุขที่มั่นคงกว่าและเป็นสะพานไปสู่สุขชั้นสูง (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ 14 ข้อที่ 268 หน้าที่ 334-336, มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) และสุขของผู้ปุณฺณกับสุขของบัณฑิต ซึ่งพุทธธรรมแยกแยะสุขของผู้ยังไม่รู้แจ้ง (ปุณฺณ) ซึ่งมักพึ่งพิงอามิส ออกจากสุขของบัณฑิตที่เกิดจากการลดละกิเลสและเพิ่มพูนปัญญา สุขของบัณฑิตมีเสถียรกว่าและนำไปสู่ความหลุด สุขประเภทสุดท้ายคือ สุขจากการปฏิบัติภาวนา เป็นปโมชชะ-ปิต-ปัสสัทธิ เป็นสายธารสุขที่เกิดขึ้นตามลำดับจากการปฏิบัติธรรม โดยเริ่มจากใจผ่องใส (ปโมชชะ) ก่อให้เกิดปิต (ความอิ่มใจ) แล้วคลี่คลายเป็นปัสสัทธิ (ความสงบกายใจ) ก่อนเข้าสู่สมาธิที่มั่นคง สุขเหล่านี้เป็นองค์ประกอบสำคัญของทางแห่งความหลุดพ้น สุขแห่งฌาน (ฌานสุข) เป็นสุขที่เกิดจากจิตตั้งมั่นในฌาน เช่น ปิตสุขในปฐมฌาน และสุขอันละเอียดในฌานสูงขึ้น เป็นสุขทางจิตที่ปราศจากการยึดติดในกาม และเป็นฐานสำหรับการเจริญปัญญาให้ถึงการปล่อยวาง และสุขจากวิเวก (วิเวกสุข) เป็นสุขจากความแยกออกจากกิเลสและอารมณ์รบกวน ทั้งวิเวกทางกาย (อยู่ในที่สงบ) วิเวกทางจิต (ตัดกระแสฟุ้งซ่าน) (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ 21 ข้อที่ 98-101 หน้าที่ 112-112, มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) แม้ชีวิตแห่งเกียรติยศและชีวิตแห่งความสุขทางกายจะให้ความสุขในระดับหนึ่ง แต่มีเพียงชีวิตแห่งการใคร่ครวญทางปัญญาผ่านคุณธรรม โดยเฉพาะอย่างยิ่งคุณธรรมทางปัญญาเท่านั้นที่จะนำไปสู่ยูโดโมเนียของการแบ่งบานอย่างสมบูรณ์แบบและยั่งยืน เพราะมันคือการทำหน้าที่ของมนุษย์อย่างดีเยี่ยมในความเห็นของอริสโตเติล ส่วนพุทธศาสนาก็ให้ความเห็นไวคล้ายๆ กันแต่สามารถไปถึงความสุขได้ถึงภายใน มิใช่เพียงแต่สุขภายนอกที่ชั่วคราว และลึกกว่า ยั่งยืนกว่า

3.2 วิธีการได้มาซึ่งความสุขในมุมมองของอริสโตเติล ในมุมมองของอริสโตเติลการได้มาซึ่งความสุขที่แท้จริง ไม่ใช่สิ่งที่เกิดขึ้นโดยบังเอิญหรือจากการแสวงหาความสุขชั่วคราว แต่เป็นผลมาจากการดำเนินชีวิตอย่างดีงามและสมบูรณ์ที่สุดตลอดช่วงชีวิต โดยอาศัยการใช้เหตุผลและการปฏิบัติคุณธรรมอย่างต่อเนื่องดังนี้ 1) การดำเนินชีวิตตามเหตุผลและคุณธรรม (Virtuous Activity in



Accordance with Reason) สิ่งนี้คือหัวใจสำคัญของการได้มาซึ่งความสุขตามแนวคิดของอริสโตเติล กล่าวคือ อริสโตเติลเชื่อว่าทุกสิ่งมีหน้าที่เฉพาะของตนเอง และการทำหน้าที่นั้นให้ดีย่อมจะนำไปสู่ "ความดีงาม" ของสิ่งนั้น เช่น ต้นมะม่วงทำหน้าที่ออกลูกเป็นมะม่วง สำหรับมนุษย์หน้าที่เฉพาะคือ การใช้ เหตุผล เช่น นักดับเพลิงที่เข้าช่วยเหลือผู้คนที่ติดในอาคารที่กำลังลุกไหม้ แม้จะรู้สึกกลัวแต่ก็ตัดสินใจทำในสิ่งที่ถูกต้อง 2) การปลูกฝังคุณธรรม (Cultivation of Virtues) Eudaimonia ไม่ได้มาจากการกระทำที่ดีเพียงครั้งคราวหรือชั่วครว แต่มาจากการเป็นผู้มีคุณธรรมแบบยั่งยืน ซึ่งหมายถึง การปลูกฝังอุปนิสัยที่ดีผ่านการปฏิบัติซ้ำๆ จนคุณธรรมเหล่านั้นกลายเป็นส่วนหนึ่งของตัวเราไปแล้ว ข้าเล่า จะทำให้คุณธรรมเหล่านั้นหยั่งรากลึกในตัวเรา เขาเรียกว่าคุณธรรมทางจริยธรรมและอีกประเภทคือคุณธรรมทางปัญญา ที่ได้มาโดยการพัฒนา เรียนรู้ การสอน และประสบการณ์ เช่น ปัญญาเชิงทฤษฎี (Sophia - ความเข้าใจในความจริงสากล) และปัญญาเชิงปฏิบัติ (Phronesis - ความรอบคอบในการตัดสินใจในสถานการณ์จริง) อริสโตเติลมองว่าคุณธรรมทางจริยธรรมมักจะอยู่ระหว่างสุดขั้วสองด้านที่บกพร่องหรือมากเกินไป เขาเรียกว่า "ทางสายกลาง" (Golden Mean) เช่น ความกล้าหาญคือทางสายกลางระหว่างความบ้าบิ่นกับความขี้ลาด การค้นหาทางสายกลางนี้ต้องอาศัยปัญญาเชิงปฏิบัติ เพื่อตัดสินใจได้อย่างเหมาะสมในแต่ละสถานการณ์ (Aristotle, 1980) 3) ปัจจัยภายนอกอื่นๆ (External Goods) เขาก็ยอมรับว่าต้องมีปัจจัยภายนอกบางสิ่ง จะมีส่วนช่วยในการได้มาซึ่งความสุขแบบสมบูรณ์อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ เพราะมนุษย์ต้องมีสิ่งจำเป็นพื้นฐาน เช่น การมีสุขภาพที่ดี ทรัพย์สินที่เพียงพอ เพื่อนที่ดี และการมีความโชคดี ก็ช่วยให้เราสามารถดำเนินชีวิตที่ฝึกฝนคุณธรรมได้ง่ายขึ้น (Aristotle, 1980) อย่างไรก็ตามสิ่งเหล่านี้ไม่ใช่ "ความสุข" ในตัวมันเอง แต่เป็น "เครื่องมือ" ที่ช่วยให้เราไปถึงความสุขได้นอกจากนั้นเพื่อนและความสัมพันธ์รอบตัวยังมีอิทธิพลกับความสุข อริสโตเติลให้ความสำคัญกับมิตรภาพอย่างมาก โดยเฉพาะ "มิตรภาพบนพื้นฐานคุณธรรม" ซึ่งเป็นมิตรภาพที่ส่งเสริมซึ่งกันและกันให้เป็นคนที่ดีขึ้น มิตรภาพเช่นนี้เป็นส่วนสำคัญของชีวิตที่ดีที่มีความสุข อริสโตเติลมองว่าการดำเนินชีวิตที่สมบูรณ์และมีความสุขนั้น เปรียบได้กับการแสดงบทบาทในละครที่ยอดเยี่ยม ซึ่งนักแสดงจำเป็นต้องมีทั้งความสามารถภายใน (คุณธรรม) และอุปกรณ์ประกอบฉากที่ดี (ปัจจัยภายนอก)

อริสโตเติลแบ่งปัจจัยภายนอกออกเป็นสามประเภทหลักๆ คือ ของแห่งจิตวิญญาณ (Goods of the soul) ได้แก่ คุณธรรมและกิจกรรมที่ดำเนินไปตามเหตุผล ถือเป็นสิ่งที่ดีที่สุดและเป็นแกนหลักของ Eudaimonia; ของแห่งร่างกาย (Goods of the body) เช่น สุขภาพ, ความแข็งแรง, รูปร่าง และ ของภายนอก (External goods) ได้แก่ ทรัพย์สิน, เพื่อน, เกียรติยศ, ชาติตระกูลที่ดี, ลูกที่ดี, อิทธิพลทางการเมือง (Aristotle, 1980) แม้ว่าอริสโตเติลจะยืนยันว่า คุณธรรม (virtue) เป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดและเป็นหัวใจของความสุข แต่เขาก็ไม่ได้มองข้ามความจำเป็นของปัจจัยภายนอกเหล่านี้ ซึ่งเป็นสิ่งที่ จำเป็นอย่างยิ่ง (necessary condition) สำหรับการมีชีวิตที่ดีงามและสมบูรณ์ เหตุผลที่ปัจจัยภายนอกมีความสำคัญมีดังนี้ 1. การเป็นเครื่องมือและเงื่อนไขในการฝึกฝนคุณธรรมและการกระทำที่ดี อริสโตเติลเชื่อว่าการฝึกฝนคุณธรรมและการกระทำที่เป็นเลิศ มักต้องอาศัยทรัพยากรบางอย่าง เช่น ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ (Generosity) จะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อบุคคลนั้นมีทรัพย์สินให้แบ่งปัน หากยากจนข้นแค้น ก็ยากที่จะแสดงคุณธรรมนี้ได้อย่างเต็มที่ ในทำนองเดียวกัน ความกล้าหาญ (Courage) อาจต้องอาศัยสถานการณ์ที่เอื้ออำนวย หรือการมีกำลังกายและทรัพยากรบางอย่างใน

การเผชิญหน้ากับอันตราย นอกจากนี้ การศึกษาและการเข้าถึงความรู้ ซึ่งเป็นส่วนสำคัญของชีวิตตามเหตุผล ก็ต้องอาศัยโอกาสและทรัพยากรในการศึกษา อริสโตเติลกล่าวไว้ว่า "สำหรับการกระทำนั้น จำเป็นต้องมีหลายสิ่ง และยิ่งการกระทำนั้นยิ่งใหญ่และสูงส่งมากเท่าไร ก็ยิ่งต้องการสิ่งเหล่านั้นมากขึ้นเท่านั้น" (Aristotle, 1980) 2. การเป็นส่วนประกอบที่ช่วยเสริมสร้างคุณภาพชีวิต แม้ปัจจัยภายนอกจะไม่ได้เป็น Eudaimonia โดยตรง แต่ก็ช่วยให้ชีวิตมีความสมบูรณ์และเป็นสุขมากขึ้น ลองนึกภาพคนที่มีความรู้สูงส่ง แต่ต้องเผชิญกับความทุกข์ยากแสนสาหัส ขาดแคลนอาหาร เจ็บป่วยรุนแรง หรือไร้เพื่อน อริสโตเติลมองว่าการมีชีวิตเช่นนี้ แม้จะน่าชื่นชมในแง่ของความเข้มแข็งทางจิตใจ แต่ก็ยากที่จะเรียกว่า ชีวิตที่มีความสุข (happy life) ได้อย่างสมบูรณ์ (Aristotle, 1980) เขาเชื่อว่าโชคร้ายอย่างร้ายแรง หรือการขาดแคลนปัจจัยภายนอกที่จำเป็นอย่างมาก เช่น การสูญเสียลูกหรือเพื่อนที่ดีไป สามารถทำลายความสุขของผู้ที่มีความรู้ได้ เพราะมันขัดขวางไม่ให้บุคคลนั้นสามารถใช้ชีวิตตามคุณธรรมได้อย่างราบรื่นและเป็นสุข 3. การเป็นพื้นฐานสำหรับกิจกรรมบางอย่างที่นำมาซึ่งความสุข กิจกรรมบางอย่างที่อริสโตเติลมองว่าเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตที่ดี เช่น การสมาคมกับเพื่อนฝูง การมีส่วนร่วมในวิถีทางการเมือง หรือแม้แต่การใช้เวลาเพื่อการไตร่ตรองเชิงปรัชญา (philosophical contemplation) ซึ่งเป็นความสุขสูงสุดตามทัศนะของเขา ก็ยังต้องการปัจจัยภายนอกบางอย่าง เช่น เวลาว่าง, สถานที่ที่เหมาะสม, และการปราศจากความกังวลเรื่องปัจจัยพื้นฐานในชีวิต (Aristotle, 1980)

ในการดำเนินชีวิตตามเหตุผลและคุณธรรมเขามองว่ามนุษย์ควรมีกิจกรรมฝึกฝนที่จริงจังและต่อเนื่องเพราะอยู่โดยมโนะไมใช่ภาวะที่อยู่เฉยๆ หรือความรู้สึกละๆ แต่เป็นการ "กระทำ" ที่มีพลังและต้องทำต่อเนื่องตลอดชีวิต การไม่ใช่ความรู้สึกชั่วครว ไม่ใช่ความสุขที่มาแล้วไป (pleasure) แต่เป็นการใช้ชีวิตที่ดำเนินไปอย่างดีเยี่ยมโดยรวม เปรียบเสมือนการแข่งขันกีฬาที่ชัยชนะไม่ได้มาจากการเริ่มการแข่งขัน แต่นับตั้งแต่การฝึกซ้อม เพื่อความความยั่งยืนในการได้มาต้องอาศัยระยะเวลาที่ยาวนานและต่อเนื่อง เพราะมันเป็นผลรวมของการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องตามหลักคุณธรรมตลอดชีวิต ดังนั้น ชีวิตที่มีความสุขที่แท้จริงจึงจะรู้ได้ก็ต่อเมื่อชีวิตนั้นจบลงแล้ว หรืออย่างน้อยก็ต้องผ่านพ้นไปได้ในระยะเวลาหนึ่ง (Aristotle, 1980) เช่น การสร้างธุรกิจที่ประสบความสำเร็จต้องใช้เวลากว่าหลายปีในการสร้าง การวางแผน การทำงานหนัก การเผชิญหน้ากับความล้มเหลวตลอดทาง และการปรับปรุงอย่างต่อเนื่อง ความสุขที่ได้จากการเห็นธุรกิจเติบโตและสร้างคุณค่าให้กับผู้อื่นนั้น เป็นความสุขที่เกิดจากความพยายามที่ยาวนานและยั่งยืน

ในส่วนประเภทของความสุขในแนวทางพุทธปัญญามองว่าสุขเป็นสภาวะที่ต้องพัฒนาอย่างมีวิถีสอง ตั้งแต่สุขที่อาศัยอามิสและอารมณ์ทางประสาท ไปจนถึงสุขอันละเอียดจากการเจริญสมาธิ และสุขสูงสุดจากการดับทุกข์อย่างสิ้นเชิง สุขแต่ละระดับมีบทบาทในหนทางปฏิบัติ และถูกจำแนกไว้อย่างเป็นระบบดังนี้ สุขทางกามและอามิส แบ่งได้เป็น กามสุข เป็นสุขจากการเสพอารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย เช่น ความพึงพอใจในรูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัส เป็นสุขที่เกิดขึ้นเร็ว และพินาศาจิตให้แสวงหาไม่สิ้นสุด และ สามีสุข (อามิสสุข) เป็นสุขที่อาศัยวัตถุหรือผลตอบแทน เช่น ทรัพย์สิน ลาภยศ ชื่อเสียง เป็นสุขประเภท "มีเครื่องหล่อ" ซึ่งพระพุทธศาสนามองว่าเป็นฐานที่ควรรู้เท่าทันเพื่อไม่ให้กลายเป็นเครื่องผูกมัด และมีสุขอีกประเภทเป็นสุขที่ไม่อาศัยอามิส คือ นิรามิสสุข เป็นสุขที่ไม่อาศัยวัตถุภายนอก เกิดจากความสงบ เย็น และการคลายกำหนด เช่น สุขจากศีล ความไม่เดือดร้อนใจ



และการวางแผนอย่างมีปัญญา ถือเป็นสุขที่มั่นคงกว่าและเป็นสะพานไปสู่สุขชั้นสูง , สุขของผู้ปลุชนกับสุขของบัณฑิต ที่เกิดจากการลดละกิเลสและเพิ่มพูนปัญญา สุขของบัณฑิตมีความเสถียรกว่าและนำไปสู่ความหลุดพ้น และสุขแห่งฌาน (ฌานสุข) เป็นสุขที่เกิดจากจิตตั้งมั่นในฌาน เป็นสุขอันละเอียดในฌานชั้นสูง เป็นสุขทางจิตที่ปราศจากการยึดติดในกาม และเป็นฐานสำหรับการเจริญปัญญาให้ถึงการปล่อยวาง และ สุขจากวิเวก (วิเวกสุข) เป็นสุขจากความแยกออกจากกิเลสและอารมณ์รบกวน ทั้งวิเวกทางกาย (อยู่ในที่สงบ) วิเวกทางจิต (ตัดกระแสฟุ้งซ่าน) โดยทั้งหมด ปฏิบัติผ่านไตรลักษณ์ คือ สิล สมธิและปัญญา

ประเด็น	อริสโตเติล (Eudaimonia)	พุทธปรัชญา (สุข/นิพพาน)
เป้าหมายสูงสุด	การเจริญงอกงามของชีวิตมนุษย์	การดับทุกข์และบรรลุนิพพาน
ลักษณะความสุข	การเจริญงอกงามของชีวิตมนุษย์	ความสุขหลายระดับจนถึงโลกุตตรสุข
วิธีการเข้าถึง	การใช้เหตุผลและคุณธรรม	การปฏิบัติมรรคมืองค์แปด
ความสุขชั่วคราว	ไม่ใช่เป้าหมายหลัก	เป็นเพียงขั้นต้นก่อนก้าวสู่สุขสูงสุด

ตาราง 1 ตารางเปรียบเทียบความสุขของอริสโตเติลและพุทธปรัชญา

อภิปรายผลการวิจัย

ข้อถกเถียงที่มีต่อแนวคิดเรื่องความสุขแบบอริสโตเติล ผลการวิจัยชี้ให้เห็นถึงข้อจำกัดที่สำคัญ ของยูโตโมเนีย ซึ่งเป็นเหตุผลหลักที่ทำให้แนวคิดนี้ไม่สามารถนำมาใช้ได้อย่างสมบูรณ์สำหรับทุกคนในปัจจุบัน นั่นคือ การพึ่งพิงปัจจัยภายนอก การเข้าถึงความสุขโดยมีปัจจัยภายนอกเป็นข้อจำกัดจึงมีความไม่เท่าเทียมกันหลากหลายด้านดังนี้

1. ความไม่เท่าเทียมกันในการเข้าถึงความสุข กับแนวคิดเรื่องความเท่าเทียมในทุกสรรพสัตว์ มนุษย์มีความต่างโดยกำเนิด หากความสุขต้องอาศัยชาติตระกูลที่ดี รูปร่างหน้าตา หรือความมั่งคั่ง ก็หมายความว่าผู้ที่เกิดมาโดยปราศจากสิ่งเหล่านี้อาจมีข้อจำกัดในการบรรลุความสุขสูงสุด (Nussbaum, 1988) ในมุมมองอริสโตเติล เขายอมรับว่าความสุขต้องอาศัยปัจจัยภายนอก เช่น ชาติตระกูลที่ดี ความมั่งคั่ง และสถานะทางสังคม ผู้วิจัยเห็นว่ามันทำให้แนวคิดนี้ดูเหมือนจะเป็นอภิสิทธิ์สำหรับคนบางกลุ่มเท่านั้น ผู้ที่เกิดมาโดยปราศจากสิ่งเหล่านี้อาจมีข้อจำกัดในการบรรลุ Eudaimonia อย่างสมบูรณ์ ทำให้เกิดคำถามถึงความยุติธรรมและความเท่าเทียมในการเข้าถึงความสุข ผู้วิจัยเห็นว่ามียุทธศาสตร์คือพุทธปรัชญาที่มุ่งเน้นย้ำถึง ความเท่าเทียมกันของสรรพสัตว์ในการเข้าถึงการดับทุกข์ พระพุทธเจ้าทรงสอนว่าไม่ว่าบุคคลจะมีชาติกำเนิดใด ฐานะทางสังคมเป็นอย่างไร ก็สามารถบรรลุการหลุดพ้นจากความทุกข์ได้ผ่านการปฏิบัติมรรคมืองค์แปด พระองค์ทรงปฏิเสธการแบ่งวรรณะตามกำเนิด แต่ทรงเน้นคุณธรรมและ หน้า ความประพฤติ (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ 11 ข้อที่ 99 หน้าที่ 120, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) การเข้าถึงความสุขที่แท้จริง (นิพพาน) ข้อ ไม่ได้ขึ้นอยู่กับปัจจัยภายนอก เช่น ฐานะ ทรัพย์สิน หรือเพศสภาพ แต่ขึ้นอยู่กับพัฒนาจิตใจ และปัญญาของแต่ละบุคคลเท่านั้น

2. ผลกระทบของโชคร้าย กับหลักอนิจจังในพุทธศาสนา หากความสุขสามารถถูกทำลายได้ด้วยโชคร้าย (เช่น การป่วยหนัก การสูญเสียทรัพย์สิน) ก็หมายความว่าความสุขของมนุษย์ไม่ได้ขึ้นอยู่กับการควบคุมของตนเองอย่างสมบูรณ์ ซึ่งขัดแย้งกับแนวคิดที่ว่ามนุษย์สามารถกำหนดชะตาชีวิตของตนเองได้ (Annas, 1993) ในมุมมองอริสโตเติล ความสุขของมนุษย์มีความเปราะบางสูง (Nussbaum, 1988) หากโชคร้าย (misfortune) เช่น การเจ็บป่วย การสูญเสียทรัพย์สิน หรือการพลัดพรากจากคนที่รัก สามารถทำลายความสุขของบุคคลนั้นได้ แม้บุคคลนั้นจะมีคุณธรรมสูงส่งก็ตาม นั่นหมายความว่าความสุขที่แท้จริงไม่ได้ขึ้นอยู่กับอำนาจการควบคุมของบุคคลนั้นอย่างสมบูรณ์ และขึ้นอยู่กับความไม่แน่นอนของโลกภายนอก ผู้วิจัยเห็นว่ามุมมองพุทธปรัชญาไม่ต้องเน้นโชค แต่เน้นที่หลักอนิจจัง (impermanence) คือทุกสิ่งทุกอย่างในโลกล้วนเปลี่ยนแปลง ไม่คงที่ และไม่แน่นอน การยึดติดกับสิ่งภายนอก ไม่ว่าจะเป็นทรัพย์สิน ชื่อเสียง สุขภาพ หรือความสัมพันธ์ ล้วนนำมาซึ่งความทุกข์ (ทุกข์) เมื่อสิ่งเหล่านั้นเปลี่ยนแปลงไป (วิปริณามทุกข์) การตรัสรู้ของพระพุทธเจ้าเริ่มต้นจากการเห็นไตรลักษณ์ โดยเฉพาะอนิจจังและทุกขังในสิ่งทั้งปวง (พระไตรปิฎก, อัมมจักกัปวัตตนสูตร, สังฆปริณายกสูตร) ความสุขที่แท้จริงในพุทธศาสนา คือ นิพพาน (Nibbana) ซึ่งเป็นสภาวะที่หลุดพ้นจากการยึดติดในสิ่งที่ไม่เที่ยงและเป็นทุกข์ นั้นหมายถึงการย้ายฐานของความสุขจากภายนอกมาสู่ภายในจิตใจ ที่ไม่ขึ้นกับปัจจัยภายนอกที่ไม่เที่ยงและเป็นทุกข์ ทำให้ความสุขนั้นมีความมั่นคง ความสุขที่แท้จริง มั่นคง ในพุทธศาสนาเรียกว่า นิพพาน (Nibbana)

องค์ความรู้ใหม่จากการวิจัย

โครงการกิจกรรม "Eudaimonia Synthesis" บ่มเพาะชีวิตที่ดีงามผ่านยูโดโมเนีย โครงการนี้มีเป้าหมายเพื่อนำแนวคิด ยูโดโมเนีย ของอริสโตเติลมาประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง โดยผสมผสานกับแนวคิดจากปรัชญาอื่น เพื่อใช้แนวคิดหลักให้ถึงประโยชน์สูงสุดและพัฒนาทักษะการดำเนินชีวิตอย่างรอบคอบ โครงการนี้จะมุ่งเน้นการสร้าง "ชีวิตที่ดีงามและสมบูรณ์" ตามแนวทางของอริสโตเติล ควบคู่ไปกับการเปิดรับมุมมองที่หลากหลายจากปรัชญาอื่นๆ เช่น ประโยชน์นิยม พุทธปรัชญา และจิตวิทยาเชิงบวก มาบูรณาการร่วมกัน หลักการสำคัญของโครงการ: ยึดหลักของยูโดโมเนีย คือการเป็น "การกระทำที่สอดคล้องกับคุณธรรมและเหตุผล"อย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต พร้อมทั้งบูรณาการแนวคิดจากปรัชญาอื่นๆ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้พัฒนาทักษะที่นำไปสู่สุขภาวะแบบองค์รวม กลุ่มเป้าหมาย คือ นักเรียน นักศึกษา หรือบุคคลทั่วไปที่สนใจพัฒนาด้านตนเองและแสวงหาความหมายของการมีชีวิตที่ดี ระยะเวลา สามารถปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสม เช่น 1 เดือน, 3 เดือน, หรือ 1 ภาคการศึกษา โครงสร้างกิจกรรม ตัวอย่าง 12 สัปดาห์ จะแบ่งกิจกรรมออกเป็นหมวดหมู่หลักๆ ที่สะท้อนถึงองค์ประกอบของยูโดโมเนียและหลักปรัชญาอื่นๆ โดยเน้นการปฏิบัติจริงและสะท้อนความคิด 1. สัปดาห์ที่ 1-3 วางรากฐานยูโดโมเนีย โดยปลูกฝังธรรมและการใคร่ครวญ มีวัตถุประสงค์เพื่อทำความเข้าใจแก่นของยูโดโมเนีย ฝึกฝนการใช้เหตุผลและเริ่มต้นปลูกฝังคุณธรรม โดยเน้นเรื่อง หน้าที่เฉพาะของมนุษย์ และ คุณธรรมทางจริยธรรม รวมถึง คุณธรรมทางปัญญาอย่างปัญญาเชิงปฏิบัติ (Phronesis) โดยการ "บันทึกคุณธรรมรายวัน " ผู้เข้าร่วมจะต้องบันทึกสถานการณ์ในแต่ละวันที่ตนเองได้เลือกกระทำในสิ่งที่เชื่อว่าเป็น "ทางสายกลาง" ระหว่างสุดขั้วสองด้าน และสะท้อนการคิดว่าการตัดสินใจนั้นเป็นไปตามเหตุผลหรือไม่ (เช่น วันนี้ฉันแสดงความกล้าหาญในการนำเสนอความคิด



แม้จะกังวลในตอนแรก แต่ก็ไม่ใช่การก้าวร้าวหรือการหลบหลีก) จัดสรรเวลา "ชั่วโมงแห่งการใคร่ครวญ" 30 นาทีต่อวัน หรือ 2 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ สำหรับการเขียนบันทึกประจำวัน หรือการนั่งสมาธิสั้นๆ เพื่อฝึกการใช้เหตุผลและปัญญา

2. สัปดาห์ที่ 4-6 การขยายมิติความสุข และการสร้างคุณค่า มีวัตถุประสงค์เพื่อทำความเข้าใจความสุขในมุมมองที่กว้างขึ้น และฝึกกระทำสิ่งที่สร้างประโยชน์ต่อส่วนรวม และความแตกต่างระหว่าง ความสุขเชิงปริมาณและคุณภาพ สร้าง "โครงการบริการเพื่อสังคมขนาดเล็ก" เช่น การอ่านหนังสือให้ผู้สูงอายุในบ้านพักคนชรา หรืออ่านนิทานให้เด็กในบ้านเด็กกำพร้าฟัง หรือการระดมทุนเล็กๆ น้อยๆ เพื่อช่วยเหลือสัตว์จรจัด มี "การคำนวณประโยชน์" หลังกิจกรรม ให้ผู้เข้าร่วมประเมินผลลัพธ์ของกิจกรรมในเชิง "ประโยชน์สุข" ที่เกิดขึ้นกับผู้อื่น (ตามหลักเบนแธม) และสะท้อนความคิดว่ากิจกรรมนั้นสอดคล้องกับ "ความสุขคุณภาพสูง" ของมิลล์หรือไม่อย่างไร เช่น ผู้ที่ได้รับความช่วยเหลือรู้สึกดีขึ้นอย่างไร

3. สัปดาห์ที่ 7-9 เข้าใจความทุกข์และการหลุดพ้นของพุทธปรัชญา มีวัตถุประสงค์เพื่อทำความเข้าใจธรรมชาติของความทุกข์ การละวางตัณหา และการเข้าถึงความสุขที่ยั่งยืนจากมุมมองพุทธผ่านกิจกรรม การศึกษาหลักอริยสัจ 4 เรียนรู้แนวคิดเรื่อง ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค โดยเน้นความเข้าใจเรื่อง ตัณหา และแนวทางการดับทุกข์ผ่าน มรรคมิองค์ ๘ มีการ "การฝึกเจริญสติในชีวิตประจำวัน" ผู้เข้าร่วมฝึกการสังเกตอารมณ์และความคิดของตนเองที่เกิดขึ้นเมื่อเผชิญกับความไม่พอใจ ความอยาก หรือความทุกข์เล็กๆ น้อยๆ ในแต่ละวัน โดยไม่ตัดสิน แต่รับรู้และปล่อยวางเสมือนตัวเองเป็นกล้องวิดีโอ ที่จับภาพแล้วผ่านไป, "บันทึกการละวาง" บันทึกสถานการณ์ที่ตนเองสามารถละวางความอยาก (ตัณหา) หรือความยึดติดในสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้สำเร็จ และสังเกตความรู้สึกที่เกิดขึ้น เช่น ฉันทอยากได้กระเป๋าใบนี้มาก แต่ตัดสินใจไม่ซื้อ เพราะรู้ว่ามันเกินความจำเป็น เมื่อละวางได้ก็รู้สึกสงบและเป็นอิสระมากขึ้น

4. สัปดาห์ที่ 10-12 สุขแบบองค์รวม Hybridge Happiness มีวัตถุประสงค์เพื่อบูรณาการองค์ความรู้เพื่อสร้างโมเดลสุขภาวะของตนเอง และวางแผนการใช้ในชีวิตประจำวันและการดำเนินชีวิตในอนาคต ผ่านกิจกรรม การศึกษาโมเดล PERMA ของ Seligman (2011) ทำความเข้าใจองค์ประกอบของ อารมณ์เชิงบวก การมีส่วนร่วม ความสัมพันธ์ ความหมาย และความสำเร็จ , สร้าง "แผนที่สุขภาวะส่วนบุคคล (My Eudaimonic Map)" ผู้เข้าร่วมสร้างโมเดลส่วนตัวที่แสดงให้เห็นว่าตนเองจะประยุกต์ใช้หลักยูโดโมเนีย (คุณธรรม เหตุผล) ผสมผสานกับแนวคิดจากประโยชน์นิยม (การสร้างคุณค่าให้ผู้อื่น) พุทธปรัชญา (การละวาง การเจริญสติ) และจิตวิทยาเชิงบวก (PERMA) ในการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างไร และสร้าง "โครงการชีวิตที่ดั่งาม (The Flourishing Project)" ผู้เข้าร่วมนำเสนอโครงการที่วางแผนไว้สำหรับอนาคตใน 1 ปีข้างหน้า โดยระบุเป้าหมายที่เป็นรูปธรรมที่จะช่วยให้ตนเองมี Eudaimonia หรือ ความสุขที่สมบูรณ์ยิ่งขึ้นในแต่ละมิติของชีวิต

ทักษะที่คาดว่าจะได้รับการพัฒนาเช่น ทักษะการคิดวิเคราะห์เชิงปรัชญา ,ทักษะการตัดสินใจเชิงจริยธรรม, ทักษะการควบคุมตนเองและวินัย, ทักษะการมีส่วนร่วมและการสร้างคุณค่าให้ผู้อื่น, ทักษะการเจริญสติและการใคร่ครวญ, ทักษะการวางแผนชีวิตและการสร้างเป้าหมาย, ทักษะการบูรณาการความรู้ โครงการนี้เป็นเพียงแนวทางเบื้องต้น สามารถปรับเปลี่ยนรายละเอียดกิจกรรม หรือ

เพิ่มปรัชญาอื่นๆ เช่น เต๋า (Tao) หรือ สโตอิก (Stoicism) ที่เน้นการยอมรับสิ่งที่ควบคุมไม่ได้ เพื่อเพิ่มความหลากหลายของมิติแห่งความสุขที่สามารถแสวงหาได้ในชีวิตจริง

บทสรุป

แนวคิดความสุขของอริสโตเติล ซึ่งเน้น ยูไดโมนี (Eudaimonia) หรือการมีชีวิตที่ดีงามผ่านการพัฒนาคุณธรรมนั้น แม้จะให้ความสำคัญกับปัจจัยภายใน แต่ก็ยอมรับว่า ปัจจัยภายนอก เช่น ทรัพย์สิน เพื่อน และสถานะทางสังคม เป็น "เงื่อนไขที่จำเป็น" ในการบ่มเพาะและแสดงออกซึ่งคุณธรรมเหล่านั้น ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงมองว่าแนวคิดของอริสโตเติลยังคงมีข้อจำกัดบางประการ ได้แก่ ความไม่สมบูรณ์และไม่เป็นอิสระในตนเอง เพราะการที่ความสุขที่ต้องพึ่งพาส่สิ่งภายนอก ทำให้ยูไดโมนีไม่สามารถยืนอยู่ได้ด้วยตัวเองอย่างแท้จริง เพราะปัจจัยเหล่านี้สามารถเปลี่ยนแปลงหรือสูญสลายไปได้โดยที่เราควบคุมไม่ได้ มีความคลุมเครือของขอบเขตที่อริสโตเติลไม่ได้ระบุไว้อย่างชัดเจนว่า ปัจจัยภายนอกแต่ละอย่างจำเป็นในระดับใด ทำให้การตีความและการนำไปปฏิบัติมีความไม่ชัดเจน นอกจากนี้การละเลยบทบาทของโครงสร้างทางสังคมและโอกาสอาจนำไปสู่การพิจารณาถึงข้อจำกัดทางสังคม เศรษฐกิจ และโอกาสที่แตกต่างกัน ซึ่งส่งผลต่อการเข้าถึงปัจจัยภายนอกของแต่ละบุคคล

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะสำหรับวิจัยครั้งต่อไป

1. การวิพากษ์แนวคิดเรื่องคุณธรรมของอริสโตเติลกับสังคมไทยในปัจจุบัน
2. การวิพากษ์ความไม่เท่าเทียมระหว่างอริสโตเติลกับพุทธปรัชญาเถรวาท

เอกสารอ้างอิง

- ปรีชา ช้างขวัญยืน.(2547). *ปรัชญากับวิถีชีวิต*. กรุงเทพมหานคร : สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- สุทธิลักษณ์ ตันติวัฒน์. (2550). สุขภาวะที่พึงประสงค์ตามแนวคิดพุทธปรัชญา. (*ดัชนีนิพนธ์ปรัชญาสาขาวิชาปรัชญา*). มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- Aristotle. (1980). *Nicomachean Ethics*. (W. D. Ross, Trans.). Oxford University Press. (Original work published ca. 350 B.C.E.)
- Annas, J. (1993). *The morality of happiness*. Oxford: Oxford University Press.
- Nussbaum, M. C. (1988). *Non-relative virtues: An Aristotelian approach*. Midwest Studies in Philosophy.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. Free Press.