



แนวคิดเรื่องความสุขของอริสโตเติล: การวิพากษ์ A Concept of Happiness (Eudaimonia) of Aristotle: A Critique

นารีนาท เหลียงทอง

Nareenath Leangtong

บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Graduate School, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

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

Received September 6, 2025; Revised March 31, 2026; Accepted: April 24, 2026

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้เป็นการวิเคราะห์เชิงปรัชญาเพื่อการประยุกต์ใช้สำหรับชีวิตของคนยุคใหม่ โดยมีวัตถุประสงค์ในการสังเคราะห์ ทำความเข้าใจ และตีความแก่นแท้ของแนวคิดเรื่องความสุขแบบ Eudaimonia ของอริสโตเติลในเรื่องการได้มาของความสุข กับความเป็นไปได้ของข้อจำกัดของมนุษย์ ซึ่งอาจเป็นข้อจำกัดที่ทำให้ความสุขแบบยูโดโมนีไม่สามารถเข้าถึงได้โดยเท่าเทียมกันในทุกคน และประเมินความเป็นไปได้ในการประยุกต์ปรัชญาโบราณมาใช้ในบริบทของสังคมปัจจุบัน

คำสำคัญ: ความสุข; คุณธรรม; ทางสายกลาง; ยูโดโมนี; เหตุผล

Abstract

This research article is a philosophical analysis for application to the lives of modern people. The objectives are to synthesize, understand, and interpret the essence of Aristotle's concept of Eudaimonia happiness, on the attainment of happiness, with the possibility of human limitations, which may be limitations that make eudaimonia happiness inaccessible to everyone equally, and to assess the possibility of applying ancient philosophy in the context of today's society.

Keywords: Happiness; Virtue; Golden Mean; Eudaimonia; Reason

บทนำ

ความสุขนับเป็นเป้าหมายสูงสุดที่มนุษยชาติแสวงหาอย่างยาวนานนับพันปี ความสุขเป็นสิ่งจำเป็นต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ คงไม่มีมนุษย์คนใดในโลกปฏิเสธความสุข ด้วยเหตุนี้ความสุขจึงมักเป็นเป้าหมายสูงสุดที่มนุษย์จะถวิลหา มนุษย์มักพัฒนาตนเอง เพิ่มศักยภาพให้ตนเอง เพื่อมุ่งสู่การขจัดปัญหาต่างๆ ซึ่งก็คือความทุกข์ แม้แต่โครงการต่างๆ ของรัฐก็มุ่งเน้นผลักดัน กระตุ้น สนับสนุนให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและความเชื่อ และการปรับเปลี่ยนสภาพแวดล้อม ให้เอื้อต่อคุณภาพ



ชีวิต ด้วยกระบวนการสร้างเสริมสุขภาพ หรือความสุขให้ประชาชน เพื่อให้บรรลุผลในการลดอัตราการเจ็บป่วยและเสียชีวิต เช่น สสส. (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการเสริมสร้างสุขภาพ) จากที่กล่าวมาแล้วทุกคนล้วนเล็งเห็นความสำคัญของความสุขไม่ว่าจะเป็นความสุขส่วนตัว จนถึงสุขมวลรวม ส่วนความสุขในบริบทของอริสโตเติลได้นิยามความสุขได้อย่างลึกซึ้งกว่านั้นมาก เขาได้นำเสนอแนวคิด ยูไดโมเนีย (Eudaimonia) หรือ "การแบ่งบาน" อันหมายถึงการใช้ศักยภาพสูงสุดของตนเองในการดำเนินชีวิตอย่างมีเหตุผลและคุณธรรมตลอดช่วงชีวิต แนวคิดนี้ไม่ได้จำกัดอยู่เพียงความรู้สึกพึงพอใจชั่วขณะแบบhedonism แต่เป็นการใช้ชีวิตอย่างมีแก่นสารและคุณค่า ซึ่งสะท้อนผ่านการบำเพ็ญคุณธรรมทางปัญญาและจริยธรรมอย่างต่อเนื่องจนกลายเป็นนิสัยอันมั่นคง แต่อริสโตเติลยอมรับว่าการจะได้มาซึ่งความสุขนอกจากจะได้มาจากการเพาะบำเพ็ญคุณธรรมทางปัญญาแล้วต้องมีปัจจัยภายนอกเป็นองค์ประกอบ เช่นการมีสุขภาพดี หรือการมีทรัพย์เพียงพอ เป็นต้น ถึงแม้ยูไดโมเนียจึงได้วางรากฐานสำคัญให้กับจริยศาสตร์คุณธรรมและยังคงเป็นเสาหลักในการทำความเข้าใจชีวิตที่ดีมีความสุขมาจนถึงปัจจุบัน

ในโลกยุคปัจจุบันที่เต็มไปด้วยความผันผวน ความไม่แน่นอน ความซับซ้อน และความคลุมเครือ พร้อมด้วยปัญหาความเหลื่อมล้ำและวิกฤตการณ์ต่างๆ การพึงพิง "ความสุขภายนอก" เป็นข้อท้าทายอย่างมากที่ทำให้ความสุขแบบยูไดโมเนียดูเหมือนจะเป็นสิ่งที่เข้าถึงได้ยากมากขึ้นไปอีก สำหรับคนจำนวนมากที่ต้องเผชิญกับข้อจำกัดทางเศรษฐกิจ สังคม หรือสุขภาพที่ไม่เอื้ออำนวย ผู้วิจัยมองเห็นว่ามนุษย์ทุกคนมีข้อจำกัดไม่เหมือนกัน จึงได้ทำการวิพากษ์แนวคิดยูไดโมเนีย มีข้อจำกัดจะได้แย่งที่สำคัญของแนวคิดนี้ ในประเด็นการพึงพิงปัจจัยภายนอกเช่น การมีสุขภาพที่ดี มีทรัพย์สินที่เพียงพอ และโชคชะตาที่ดี ข้อจำกัดนี้ถูกวิพากษ์อย่างชัดเจนจากนักปรัชญาหลายท่าน และ พุทธปรัชญา ซึ่งมองว่าการที่ความสุขสูงสุดยังคงต้องพึ่งพาสิ่งภายนอกที่มนุษย์ควบคุมไม่ได้ จึงทำให้มนุษย์ไม่สามารถบรรลุความสุขสูงสุดและทำให้ยูไดโมเนียของอริสโตเติลนั้นไม่สมบูรณ์แบบในตัวเองอย่างแท้จริง

ข้อกำหนดนี้ได้กลายเป็นประเด็นสำคัญที่นักวิจารณ์หลายคนมองว่าเป็นจุดอ่อนที่ทำให้ยูไดโมเนียมีความไม่ยืดหยุ่นและไม่สามารถเป็นความสุขที่แท้จริงสำหรับทุกคนได้โดยเฉพาะผู้ที่ขาดโอกาส ซึ่งสอดคล้องกับงานศึกษาของ Keown ที่ชี้ว่าการพึงพิงปัจจัยภายนอกทำให้ความสุขของอริสโตเติลไม่สมบูรณ์แบบ อย่างแท้จริง (Keown D.,1992) และพุทธปรัชญา มองว่าความสุขจากการพันทุกข์และการบรรลุนิพพานเป็นความสุขที่อยู่เหนือการปรุงแต่งไม่ใช่แค่การแสวงหาความสุขทางโลก แต่เป็นความสุขภายในใจโดยไม่ต้องพึ่งพาปัจจัยภายนอก

แนวคิดเหล่านี้จะช่วยให้การวิเคราะห์ยูไดโมเนียในบริบทของชีวิตร่วมสมัยให้มีความครอบคลุมและลึกซึ้งยิ่งขึ้น ดังนั้นการพึ่งพามุมมองความคิดของอริสโตเติลอย่างเดียวจึงไม่ตอบโจทย์การเข้าถึงความสุขแบบยูไดโมเนียได้ การวิจัยนี้จะอธิบายความหมายแนวคิด ความสำคัญ เป้าหมายผ่านข้อถกเถียงที่มีต่อแนวคิด พร้อมทั้งนำเสนอข้อโต้แย้งจากปรัชญาอื่น เพื่อนำไปสู่การเสนอโครงการกิจกรรมบูรณาการความสุขที่ประยุกต์ใช้ได้จริงในชีวิตยุคปัจจุบัน

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษานิยามคำว่าความสุขของอริสโตเติล

2. เพื่อวิพากษ์แนวคิดเรื่องการได้มาซึ่งความสุขของอริสโตเติล
3. เพื่อเสนอแนวทางบูรณาการใช้แนวคิดเรื่องยูโดโมเนียให้สมบูรณ์

ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) โดยมีระเบียบวิธีวิจัยดังต่อไปนี้

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

ผลการศึกษา

1. การศึกษานิยามคำว่าความสุขของอริสโตเติล ผู้วิจัยได้ชี้ให้เห็นถึงนิยาม ความสำคัญ ประเภท และวิธีการได้มาของความสุขดังนี้

1.1 ความสุขคืออะไร ตามทฤษฎีของอริสโตเติลเขามองว่ายูโดโมเนียคือความสุขสูงสุดของชีวิตมนุษย์ ซึ่งไม่ใช่ความสุขแบบรู้สึกพึงพอใจชั่วคราวแต่เป็นการแบ่งบาน หรือการมีชีวิตที่ดีอย่างสมบูรณ์ตลอดช่วงชีวิต ซึ่งเป็นสิ่งที่เราปรารถนาเพื่อตัวเองไม่ใช่เพื่อสิ่งอื่นใดอีก แก่นแท้ของยูโดโมเนียอยู่ที่การดำเนินชีวิตที่เปี่ยมด้วยเหตุผล และ คุณธรรม (ทางปัญญา และทางจริยธรรม) โดยเฉพาะการพิจารณาอย่างรอบคอบจะช่วยให้เกิดการตัดสินใจอย่างถูกต้องเหมาะสม เช่น ความกล้าหาญ ความยุติธรรม ความพอประมาณ และปัญญา ซึ่งพัฒนาผ่านการฝึกฝนตามหลักทางสายกลาง (Golden Mean) การมีชีวิตตามยูโดโมเนียจึงเป็นการทำกิจกรรมที่สอดคล้องกับคุณธรรมอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ เป็นการใช้ชีวิตอย่างกระตือรือร้นและมีส่วนร่วมไม่ใช่แค่การมีความสุขแบบเฉื่อยชา อริสโตเติลยอมรับว่าการมีปัจจัยภายนอกบางอย่าง เช่น สุขภาพที่ดี ทรัพย์สิน มิตรสหาย และโอกาสที่ดี เป็นสิ่งจำเป็นในการเกื้อหนุนให้บุคคลสามารถแสดงออกซึ่งคุณธรรมได้อย่างเต็มที่และมีชีวิตที่ดี หากปราศจากสิ่งเหล่านี้การบรรลุยูโดโมเนียที่สมบูรณ์ก็เป็นเรื่องยาก เบนธัม ให้แนวคิดความสุขแบบ (Utilitarianism) ว่าเป็นการกระทำที่ถูกต้อง กล่าวคือเป็นการกระทำที่นำมาซึ่งความสุขสูงสุดให้กับคนจำนวนมากที่สุด (Bentham, J.,1970) มากไปกว่านั้นยังมีความสุขอีกประเภทที่ไม่ได้พึงพาปัจจัยจากภายนอกนั้นคือความสุขแบบพุทธปรัชญา พุทธมองความสุขในมิติที่แตกต่างอย่างสิ้นเชิงจากปรัชญาตะวันตก โดยเน้นที่การดับทุกข์ และการหลุดพ้นจากวัฏสงสาร พระพุทธเจ้าทรงสอนว่าสรรพสิ่งในโลกล้วนเป็นทุกข์ และต้นเหตุของทุกข์คือ ตัณหา คือความอยากได้ อยากมี อยากเป็น หรือความอยากที่จะไม่เป็น ความสุขที่แท้จริงจึงมิใช่การแสวงหาสิ่งที่ทำให้พอใจ แต่เป็นการเข้าใจและละวางตัณหาเหล่านั้น เพื่อก้าวเข้าสู่นิพพานที่เป็นเป้าหมายสูงสุด (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ 4 ข้อที่ 32 หน้าที่ 34-35, มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)



1.2 ความสุขสำคัญอย่างไร ความสุขเป็นหนึ่งในเป้าหมายสากลที่มนุษย์ทุกคนปรารถนา ไม่ว่าจะยุคสมัยใดวัฒนธรรมใดตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน ทุกคนต่างก็แสวงหาและให้ความสำคัญกับความสุขในรูปแบบของตนเอง ให้ความสำคัญของความสุขในมุมมองของอริสโตเติลคือ “ยูโดโมเนีย” แต่จริงๆ แล้วสำหรับ อริสโตเติลความสุขไม่ใช่แค่สิ่งสำคัญแต่คือเป้าหมายสูงสุดของชีวิตมนุษย์ เขาไม่ได้มองความสุขเป็นเพียงอารมณ์ชั่วขณะหรือความพึงพอใจทางประสาทสัมผัสแต่คือ ยูโดโมเนีย อริสโตเติลให้เหตุผลว่า ยูโดโมเนียเป็นเป้าหมายในตัวเอง ทุกสิ่งที่เราทำในชีวิตไม่ว่าจะเป็นการทำงาน การศึกษา การสร้างความสัมพันธ์ หรือการแสวงหาความรู้ ล้วนมีเป้าหมายเพื่อนำไปสู่สิ่งที่ดีกว่า ผู้คนมักมองว่าความสุขเป็นตัวชี้วัดว่าชีวิตของตนเองกำลังดำเนินไปในทิศทางที่ถูกต้องหรือประสบความสำเร็จหรือไม่ หากรู้สึกมีความสุขก็หมายความว่าชีวิตนั้นกำลังเป็นไปด้วยดี โดยมีแรงจูงใจและพลังขับเคลื่อนเป็นความสุข ซึ่งเป็นแรงจูงใจที่สำคัญในการทำสิ่งต่างๆ ผู้คนขยันทำงานหนัก เร่งศึกษาเล่าเรียน พัฒนาตนเอง และพยายามสร้างสรรค์สิ่งใหม่ๆ เพราะเชื่อว่าสิ่งเหล่านี้จะนำมาซึ่งความสุขในท้ายที่สุด ไม่ว่าจะเป็นความสุขจากการบรรลุเป้าหมาย ความภาคภูมิใจ หรือการได้รับการยอมรับ พวกเขาอาจไม่ได้คิดถึงคุณธรรมในแบบของอริสโตเติลโดยตรง แต่การปฏิบัติตนเป็นคนดี มีวินัย และช่วยเหลือผู้อื่น ก็ล้วนนำไปสู่ความสัมพันธที่ดีและการยอมรับจากสังคม ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของความสุขโดยรวม นอกจากนั้นมนุษย์ทั่วไปยังเชื่อว่าความสุขจากการมีสุขภาวะที่ดี (Well-being) มีความสำคัญเช่นกัน ซึ่งเป็นมุมมองที่กว้างขึ้น ซึ่งรวมถึงสุขภาพกายที่ดี สุขภาพจิตที่ดี การมีความสัมพันธ์ที่ดี และการมีชีวิตที่มีความหมาย ดังที่สุทธิลักษณ์ ต้นติวัฒน์ ได้ศึกษาเรื่อง "สุขภาวะที่พึงประสงค์ตามแนวคิดพุทธปรัชญา" เขาชี้ให้เห็นว่าความสุขไม่ได้เป็นเพียงเรื่องของปรัชญาชั้นสูง แต่เป็นสิ่งที่ผู้คนสามารถสัมผัสได้ในชีวิตประจำวันผ่านการปรับทัศนคติและการดำเนินชีวิตที่สมดุล ให้ความสำคัญคือการทำให้นิเวศความสุขจับต้องได้และนำมาปฏิบัติได้จริงในชีวิตของผู้คนในชีวิตประจำวัน (สุทธิลักษณ์ ต้นติวัฒน์, 2550) ซึ่งสะท้อนถึงความสำคัญของความสุขในมิติของการสร้างสรรค์สังคมและเศรษฐกิจที่ยั่งยืน นอกจากนั้นปรีชา ช้างขวัญยืน กล่าวว่า ปรัชญาพุทธ แม้จะเน้นนิพพานเป็นเป้าหมายสูงสุด แต่เขาก็ยอมรับว่าความสุขในระดับโลกียก็มีความสำคัญในฐานะ "เครื่องหล่อเลี้ยงชีวิต" เพื่อให้มนุษย์สามารถดำรงอยู่และพัฒนาตนเองไปสู่ความสุขที่สูงขึ้นได้ (ปรีชา ช้างขวัญยืน, 2547) โดยสรุปแล้วไม่ว่าจะเป็นในมุมมองของอริสโตเติลที่เน้นยูโดโมเนีย หรือในมุมมองของคนทั่วไป ความสุขมีความสำคัญมากอย่างยิ่งยวด ในมุมมองของอริสโตเติลมันเป็นเป้าหมายสูงสุด และเป็นแก่นสารของการดำรงอยู่ของมนุษย์ ที่มนุษย์ทุกคนควรแสวงหาผ่านการใช้เหตุผลและการปฏิบัติคุณธรรมอย่างต่อเนื่อง ซึ่งเป็นแนวคิดที่แตกต่างจากความสุขชั่วคราวอย่างสิ้นเชิง และมันได้ปูทางให้กับแนวคิดเวลป้ออิงในยุคต่อมา ดังนั้นถ้าถามว่าความสุขมันสำคัญอย่างไร ผู้วิจัยว่ามันคือแรงผลักดันและตัวชี้วัดสำคัญของชีวิตที่ดี ที่มีคุณค่าพอ ที่จะทำให้นมนุษย์พร้อมที่จะมีชีวิตอยู่

1.3 ความสุขในมุมมองของอริสโตเติลมีกี่ประเภท อริสโตเติลผู้ซึ่งนำเสนอแนวคิดเรื่องความสุขในมิติที่ลึกซึ้งและแตกต่างจากเพียงแค่ความพึงพอใจทางกาย เขาไม่ได้แบ่งความสุขออกเป็นประเภทอย่างชัดเจน แต่เขาได้แบ่งความสุขออกเป็น “วิถีชีวิต” ที่ดี 3 วิธีหลัก ซึ่งสะท้อนถึงการแสวงหาความสุขที่แตกต่างกันของผู้คน โดยเขาเชื่อว่ามีเพียงวิถีเดียวเท่านั้นที่จะนำไปสู่ยูโดโมเนียที่แท้จริงได้ กล่าวคือ 1. ชีวิตแห่งความสุขทางกาย (The Life of Pleasure/Enjoyment - Hedonistic Life) เป็นการแสวงหาความสุขที่เกิดจากความรู้สึกพึงพอใจทางกาย ทางประสาทสัมผัส

หรือความสนุกสนาน เช่น การกินดื่มอาหารอร่อย การพักผ่อนหย่อนใจ หรือความบันเทิง เขามองว่าความสุขประเภทนี้เป็นสิ่งที่ไม่จีรังยั่งยืนและมนุษย์ควรจะแสวงหาสิ่งที่เหนือกว่านี้ เขายอมรับว่าความสุขกายเป็นสิ่งจำเป็นและเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตที่ดี แต่เขาเชื่อว่าเป็นความสุขที่ตื้นเขินและไม่ยั่งยืน เป็นชีวิตที่เหมาะสมกับสัตว์มากกว่ามนุษย์ผู้มีเหตุผล 2. ชีวิตแห่งเกียรติยศ (The Life of Honor/Political Life) เป็นการแสวงหาความสุขจากการได้รับการยกย่อง การยอมรับ เกียรติยศ ตำแหน่งทางสังคม หรืออำนาจจากผู้อื่น อริสโตเติลมองว่าเป็นสิ่งที่ดูมีค่ากว่าความสุขทางกาย เขาเห็นว่าการได้รับการยอมรับ หรือการมีเกียรติยศเป็นสิ่งดี แต่มันไม่ใช่ความสุขที่แท้จริง เพราะสิ่งเหล่านี้ขึ้นอยู่กับมุมมองให้จากผู้อื่น ซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่มั่นคง และควบคุม ผู้ที่แสวงหาเกียรติยศอย่างแท้จริงมักทำไปเพื่อยืนยันว่าตนเองมีคุณธรรม ซึ่งแสดงว่าคุณธรรมนั้นสำคัญกว่าเกียรติยศ 3. ชีวิตแห่งการใคร่ครวญ/ปัญญา (The Life of Contemplation/Contemplative Life) อริสโตเติลเชื่อว่าเป็นชีวิตที่ดีที่สุดในชีวิตที่นำไปสู่ยูโดโมนีที่แท้จริง เนื่องจากการใช้ความสามารถสูงสุดของมนุษย์ นั่นคือ อุทิสให้กับการใช้เหตุผลและปัญญาในการใคร่ครวญ การแสวงหาความรู้ ความสำเร็จ ความจริง หรือสิ่งที่เปี่ยมอมตะ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง คุณธรรม

1.4. วิธีการได้มาซึ่งความสุขในมุมมองของอริสโตเติล ในมุมมองของอริสโตเติลการได้มาซึ่งความสุขที่แท้จริง ไม่ใช่สิ่งที่เกิดขึ้นโดยบังเอิญหรือจากการแสวงหาความสุขชั่วคราว แต่เป็นผลมาจากการดำเนินชีวิตอย่างดีงามและสมบูรณ์ที่สุดตลอดช่วงชีวิต โดยอาศัยการใช้เหตุผลและการปฏิบัติคุณธรรมอย่างต่อเนื่องดังนี้ 1. การดำเนินชีวิตตามเหตุผลและคุณธรรม (Virtuous Activity in Accordance with Reason) สิ่งนี้คือหัวใจสำคัญของการได้มาซึ่งความสุขตามแนวคิดของอริสโตเติล กล่าวคือ อริสโตเติลเชื่อว่าทุกสิ่งมีหน้าที่เฉพาะของตนเอง และการทำหน้าที่นั้นให้ดีย่อมจะนำไปสู่ "ความดีงาม" ของสิ่งนั้น เช่น ต้นมะม่วงทำหน้าที่ออกลูกเป็นมะม่วง สำหรับมนุษย์หน้าที่เฉพาะคือการใช้ เหตุผล เช่น นักดับเพลิงที่เข้าช่วยเหลือผู้ที่ติดในอาคารที่กำลังลุกไหม้ แม้จะรู้สึกกลัวแต่ก็ตัดสินใจทำในสิ่งที่ถูกต้อง 2. การปลูกฝังคุณธรรม (Cultivation of Virtues) Eudaimonia ไม่ได้มาจากการกระทำที่ดีเพียงครั้งคราวหรือชั่วคราว แต่มาจากการเป็นผู้มีคุณธรรมแบบยั่งยืน ซึ่งหมายถึงการปลูกฝังอุปนิสัยที่ดีผ่านการปฏิบัติซ้ำๆ จนคุณธรรมเหล่านั้นกลายเป็นส่วนหนึ่งของตัวเราไปแล้ว ถ้าเช่นนั้นจะทำให้คุณธรรมเหล่านั้นหยั่งรากลึกในตัวเรา เขาเรียกว่าคุณธรรมทางจริยธรรมและอีกประเภทคือคุณธรรมทางปัญญา ที่ได้มาโดยการพัฒนา เรียนรู้ การสอน และประสบการณ์ 3. ปัจจัยภายนอกอื่นๆ (External Goods) เขาก็มองว่าต้องมีปัจจัยภายนอกบางสิ่ง จะมีส่วนช่วยในการได้มาซึ่งความสุขแบบสมบูรณ์อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ เพราะมนุษย์ต้องมีสิ่งจำเป็นพื้นฐาน อย่างไรก็ตาม สิ่งเหล่านี้ไม่ใช่ "ความสุข" ในตัวมันเอง แต่เป็น "เครื่องมือ" ที่ช่วยให้เราไปถึงความสุขได้นอกจากนั้น เพื่อนและความสัมพันธ์รอบตัวยังมีอิทธิพลกับความสุข อริสโตเติลให้ความสำคัญกับมิตรภาพอย่างมาก โดยเฉพาะ "มิตรภาพบนพื้นฐานคุณธรรม" ซึ่งเป็นมิตรภาพที่ส่งเสริมซึ่งกันและกันให้เป็นคนที่ดีขึ้น มิตรภาพเช่นนี้เป็นส่วนสำคัญของชีวิตที่ดีที่มีความสุข อริสโตเติลมองว่าการดำเนินชีวิตที่สมบูรณ์และมีความสุขนั้น เปรียบได้กับการแสดงบทบาทในละครที่ยอดเยี่ยม ซึ่งนักแสดงจำเป็นต้องมีทั้งความสามารถภายใน (คุณธรรม) และอุปกรณ์ประกอบฉากที่ดี (ปัจจัยภายนอก)

อริสโตเติลแบ่งปัจจัยภายนอกออกเป็นสามประเภทหลักๆ คือ ของแห่งจิตวิญญาณ (Goods of the soul) ได้แก่ คุณธรรมและกิจกรรมที่ดำเนินไปตามเหตุผล ถือเป็นสิ่งที่ดีที่สุดและเป็นแกนหลัก



ของ Eudaimonia; ของแห่งร่างกาย (Goods of the body) เช่น สุขภาพ, ความแข็งแรง, รูปร่าง และ ของภายนอก (External goods) ได้แก่ ทรัพย์สิน, เพื่อน, เกียรติยศ, ชาติตระกูลที่ดี, ลูกที่ดี, อิทธิพลทางการเมือง (Aristotle, 2000) แม้ว่าอริสโตเติลจะยืนยันว่า คุณธรรม (virtue) เป็นสิ่งสำคัญที่สุดและเป็นหัวใจของความสุข แต่เขาก็ไม่ได้มองข้ามความจำเป็นของปัจจัยภายนอกเหล่านี้ ซึ่งเป็นสิ่งที่ จำเป็นอย่างยิ่ง (necessary condition) สำหรับการมีชีวิตที่ดีงามและสมบูรณ์ เหตุผลที่ปัจจัยภายนอกมีความสำคัญมีดังนี้ 1. การเป็นเครื่องมือและเงื่อนไขในการฝึกฝนคุณธรรมและการกระทำที่ดี อริสโตเติลเชื่อว่าการฝึกฝนคุณธรรมและการกระทำที่เป็นเลิศ มักต้องอาศัยทรัพยากรบางอย่าง เช่น ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ (Generosity) จะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อบุคคลนั้นมีทรัพย์สินให้แบ่งปัน หากยากจนจนแค้น ก็ยากที่จะแสดงคุณธรรมนี้ได้อย่างเต็มที่ ในทำนองเดียวกัน ความกล้าหาญ (Courage) อาจต้องอาศัยสถานการณ์ที่เอื้ออำนวย หรือการมีกำลังกายและทรัพยากรบางอย่างในการเผชิญหน้ากับอันตราย นอกจากนี้ การศึกษาและการเข้าถึงความรู้ ซึ่งเป็นส่วนสำคัญของชีวิตตามเหตุผล ก็ต้องอาศัยโอกาสและทรัพยากรในการศึกษา อริสโตเติลกล่าวไว้ว่า "สำหรับการกระทำนั้น จำเป็นต้องมีหลายสิ่ง และยิ่งการกระทำนั้นยิ่งใหญ่และสูงส่งมากเท่าไร ก็ยิ่งต้องการสิ่งเหล่านั้นมากขึ้นเท่านั้น" (Aristotle, 2000) 2. การเป็นส่วนประกอบที่ช่วยเสริมสร้างคุณภาพชีวิต แม้ปัจจัยภายนอกจะไม่ได้เป็น Eudaimonia โดยตรง แต่ก็ช่วยให้ชีวิตมีความสมบูรณ์และเป็นสุขมากขึ้น ลองนึกภาพคนที่มีความรู้สูงส่ง แต่ต้องเผชิญกับความทุกข์ยากแสนสาหัส ขาดแคลนอาหาร เจ็บป่วยรุนแรง หรือไร้เพื่อน อริสโตเติลมองว่าการมีชีวิตเช่นนี้ แม้จะน่าชื่นชมในแง่ของความเข้มแข็งทางจิตใจ แต่ก็ยากที่จะเรียกว่า ชีวิตที่มีความสุข (happy life) ได้อย่างสมบูรณ์ (Aristotle, 2000) เขาเชื่อว่าโชคร้ายอย่างร้ายแรง หรือการขาดแคลนปัจจัยภายนอกที่จำเป็นอย่างมาก เช่น การสูญเสียลูก หรือเพื่อนที่ดีไป สามารถทำลายความสุขของผู้ที่มีความรู้ได้ เพราะมันขัดขวางไม่ให้บุคคลนั้นสามารถใช้ชีวิตตามคุณธรรมได้อย่างราบรื่นและเป็นสุข 3. การเป็นพื้นฐานสำหรับกิจกรรมบางอย่างที่นำมาซึ่งความสุข กิจกรรมบางอย่างที่อริสโตเติลมองว่าเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตที่ดี เช่น การสมาคมกับเพื่อนฝูง การมีส่วนร่วมในชีวิตทางการเมือง หรือแม้แต่การใช้เวลาเพื่อการไตร่ตรองเชิงปรัชญา (philosophical contemplation) ซึ่งเป็นความสุขสูงสุดตามทัศนะของเขา ก็ยังต้องการปัจจัยภายนอกบางอย่าง เช่น เวลาว่าง, สถานที่ที่เหมาะสม, และการปราศจากความกังวลเรื่องปัจจัยพื้นฐานในชีวิต (Aristotle, 2000) เช่น การสร้างธุรกิจที่ประสบความสำเร็จต้องใช้เวลาหลายปีในการสร้าง การวางแผน การทำงานหนัก การเผชิญหน้ากับความล้มเหลวตลอดทาง และการปรับปรุงอย่างต่อเนื่อง ความสุขที่ได้จากการเห็นธุรกิจเติบโตและสร้างคุณค่าให้กับผู้อื่นนั้น เป็นความสุขที่เกิดจากความพยายามที่ยาวนานและยั่งยืน

1.5 เป้าหมายของความสุขในมุมมองอริสโตเติล คือ ยูโดโมเนีย ซึ่งเป็นมากกว่าความสุขทางอารมณ์ แต่คือการมีชีวิตที่บุคคลได้ใช้ศักยภาพสูงสุดในฐานะมนุษย์ คือการใช้เหตุผล และดำเนินชีวิตอย่างมีคุณธรรมตลอดช่วงชีวิต การบรรลุเป้าหมายนี้ จึงหมายถึงการแสวงหาความดีเลิศในทุกการกระทำ การบำเพ็ญคุณธรรม และการสร้างคุณค่าที่ยั่งยืน ไม่ใช่แค่การแสวงหาความพึงพอใจชั่วคราวหรือตำแหน่งเท่านั้น

2. ข้อถกเถียงที่มีต่อแนวคิดเรื่องความสุขแบบอริสโตเติล ผลการวิจัยชี้ให้เห็นถึงข้อจำกัดที่สำคัญ ของยูโดโมเนีย ซึ่งเป็นเหตุผลหลักที่ทำให้แนวคิดนี้ไม่สามารถนำมาใช้ได้อย่างสมบูรณ์สำหรับ

ทุกคนในปัจจุบัน นั่นคือ การพึงพิงปัจจัยภายนอก การเข้าถึงความสุขโดยมีปัจจัยภายนอกเป็น
ข้อจำกัดจึงมีความไม่เท่าเทียมกันหลากหลายต้นตอดังนี้

2.1 ความไม่เท่าเทียมกันในการเข้าถึงความสุข กับแนวคิดเรื่องความเท่าเทียมในทุกสรรพสัตว์ มนุษย์มีความต่างโดยกำเนิด หากความสุขต้องอาศัยชาติตระกูลที่ดี รูปร่างหน้าตา หรือความมั่งคั่ง ก็หมายความว่าผู้ที่เกิดมาโดยปราศจากสิ่งเหล่านี้อาจมีข้อจำกัดในการบรรลุความสุขสูงสุด (Nussbaum, 1988) ในมุมมองอริสโตเติล เขายอมรับว่าความสุขต้องอาศัยปัจจัยภายนอก เช่น ชาติตระกูลที่ดี ความมั่งคั่ง และสถานะทางสังคม ผู้วิจัยเห็นว่ามันทำให้แนวคิดนี้ดูเหมือนจะเป็นอภิสิทธิ์สำหรับคนบางกลุ่มเท่านั้น ผู้ที่เกิดมาโดยปราศจากสิ่งเหล่านี้อาจมีข้อจำกัดในการบรรลุ Eudaimonia อย่างสมบูรณ์ ทำให้เกิดคำถามถึงความยุติธรรมและความเท่าเทียมในการเข้าถึงความสุข ผู้วิจัยเห็นว่ามิกซ์มุมมองคือพุทธปรัชญาที่มุ่งเน้นย้ำถึง ความเท่าเทียมกันของสรรพสัตว์ในการเข้าถึงการดับทุกข์ พระพุทธเจ้าทรงสอนว่าไม่ว่าบุคคลจะมีชาติกำเนิดใด ฐานะทางสังคมเป็นอย่างไร ก็สามารถบรรลุการหลุดพ้นจากความทุกข์ได้ผ่านการปฏิบัติมรรคมีองค์แปด พระองค์ทรงปฏิเสธการแบ่งวรรณะตามกำเนิด แต่ทรงเน้นคุณธรรมและความประพฤติ (พระไตรปิฎก, วาสิฏฐสูตร). การเข้าถึงความสุขที่แท้จริง (นิพพาน) ไม่ได้ขึ้นอยู่กับปัจจัยภายนอก เช่น ฐานะ ทรัพย์สิน หรือเพศสภาพ แต่ขึ้นอยู่กับการพัฒนาจิตใจและปัญญาของแต่ละบุคคลเท่านั้น

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

2.3 ปัญหาเรื่องความเป็นอิสระในตนเอง กับการไม่ยึดติดในพุทธศาสนา แนวคิดนี้ผู้วิจัยมองว่าไม่เป็นธรรมต่อผู้ที่ต้องเผชิญกับความยากลำบากและไม่สามารถเข้าถึงปัจจัยภายนอกที่จำเป็นได้ เช่น ผู้ด้อยโอกาส ในมุมมองอริสโตเติล เขากล่าวว่า Eudaimonia ควรจะมีลักษณะที่เพียงพอในตนเอง (self-sufficient) แต่การที่ต้องพึ่งพาปัจจัยภายนอกจำนวนมาก ทำให้เกิดข้อสงสัยว่าความสุขนั้นเพียงพอในตนเองอย่างแท้จริงหรือไม่ เพราะยังต้องการสิ่งอื่นมาเติมเต็มอยู่ ผู้วิจัยมองว่าพุทธปรัชญาที่มุ่งเน้นการพัฒนาความเป็นอิสระจากกิเลสและสิ่งปรุงแต่งภายนอก ผ่านการฝึกฝนจิตใจให้เกิด



ปัญญาและวิมุตติ (liberation) การไม่ยึดติด (non-attachment) เป็นกุญแจสำคัญสู่ความสุขที่แท้จริง ความสุขที่มาจากภายในจิตใจ โดยไม่ขึ้นกับวัตถุ สิ่งของ หรือสถานการณ์ภายนอก คือความสุขที่ "เพียงพอในตนเอง" อย่างแท้จริงและยั่งยืน

2.4 การละเลยบทบาทของโครงสร้างสังคมและโอกาส กับความสำคัญของเหตุปัจจัยและกรรม ในมุมมองของอริสโตเติล ถึงแม้ว่าเขาจะตระหนักถึงปัจจัยภายนอก แต่อริสโตเติลสะท้อนบริบทสังคมกรีกที่มีสิทธิพิเศษและการแบ่งชนชั้นกำหนดการเข้าถึงสิ่งดีๆ เหล่านี้ทำให้แนวคิดความสุขของเขาดูเหมือนจะจำกัดอยู่แค่คนบางกลุ่มเท่านั้น (Nussbaum, 1988) เช่น กลุ่มชนชั้นสูง อภิสัทธาชน กลุ่มคนรวย เป็นต้น ผู้วิจัยมองว่าพุทธปรัชญาไม่ได้ปฏิเสธผลของเหตุปัจจัยทางสังคมและกรรม (kamma) ที่ทำให้บุคคลเกิดมาในสภาพที่แตกต่างกัน แต่เน้นย้ำว่าแม้สถานการณ์ภายนอกจะแตกต่างกันไป แต่ศักยภาพในการพัฒนาจิตใจและแสวงหาการหลุดพ้นนั้นมีอยู่ในทุกคน ไม่ว่าจะเป็นปัจจัยภายนอกเอื้ออำนวยหรือไม่ก็ตาม ผู้ปฏิบัติสามารถพบความสุขได้แม้ในสภาวะที่ยากลำบากที่สุด หากจิตใจได้รับการฝึกฝนอย่างถูกต้อง เมื่อความสุขถูกขึ้นอยู่กับปัจจัยภายนอกแนวคิดความสุขของอริสโตเติลจึงมีความไม่สมบูรณ์เต็มที่, ไม่เป็นอิสระในตนเอง, มีความคลุมเครือของขอบเขตปัจจัยภายนอกต่อความสุข, และการละเลยบทบาทของโครงสร้างทางสังคมและโอกาส ถึงแม้ว่าอริสโตเติลไม่ได้มองว่าความสุขเป็นสิ่งที่พึงพาปัจจัยภายนอกทั้งหมด แต่เขาก็ไม่ได้ปฏิเสธความสำคัญของมัน เขาเห็นว่าปัจจัยภายนอกเป็น เงื่อนไขที่จำเป็น ที่ช่วยให้คุณธรรมสามารถแสดงออกและบ่มเพาะได้อย่างเต็มที่ ฉะนั้นผู้วิจัยเห็นว่าพุทธปรัชญาสามารถเติมเต็มยูโดโมเนียของอริสโตเติลให้สมบูรณ์เพื่อนำไปสู่ความสุขที่สมบูรณ์อย่างแท้จริงในท้ายที่สุด

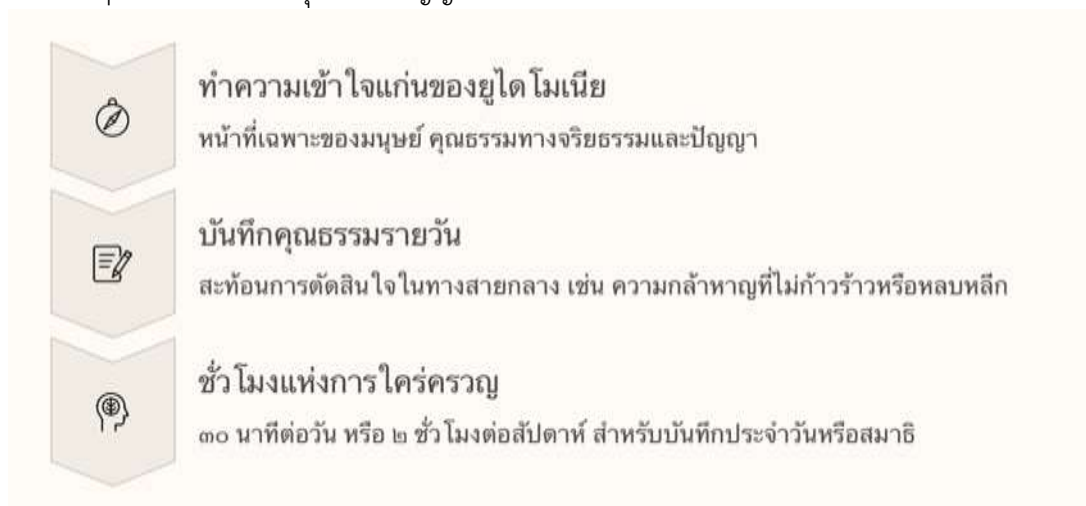
3. แนวคิดความสุขของอริสโตเติล ซึ่งเน้น ยูโดโมเนีย (Eudaimonia) หรือการมีชีวิตที่ดีงาม ผ่านการพัฒนาคุณธรรมนั้น แม้จะให้ความสำคัญกับปัจจัยภายใน แต่ก็ยอมรับว่า ปัจจัยภายนอก เช่น ทรัพย์สิน เพื่อน และสถานะทางสังคม เป็น "เงื่อนไขที่จำเป็น" ในการบ่มเพาะและแสดงออกซึ่งคุณธรรมเหล่านั้น ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงมองว่าแนวคิดของอริสโตเติลยังคงมีข้อจำกัดบางประการ ได้แก่ ความไม่สมบูรณ์และไม่เป็นอิสระในตนเอง เพราะการที่ความสุขที่ต้องพึ่งพาสง่ภายนอก ทำให้ยูโดโมเนียไม่สามารถยืนอยู่ได้ด้วยตัวเองอย่างแท้จริง เพราะปัจจัยเหล่านี้สามารถเปลี่ยนแปลงหรือสูญสลายไปได้โดยที่เราควบคุมไม่ได้ มีความคลุมเครือของขอบเขตที่อริสโตเติลไม่ได้รับรู้อย่างชัดเจนว่า ปัจจัยภายนอกแต่ละอย่างจำเป็นในระดับใด ทำให้การตีความและการนำไปปฏิบัติมีความไม่ชัดเจน นอกจากนี้การละเลยบทบาทของโครงสร้างทางสังคมและโอกาสอาจนำไปสู่การพิจารณาถึงข้อจำกัดทางสังคม เศรษฐกิจ และโอกาสที่แตกต่างกัน ซึ่งส่งผลต่อการเข้าถึงปัจจัยภายนอกของแต่ละบุคคล

แนวทางการประยุกต์ใช้แนวคิดยูโดโมเนีย จากข้อจำกัดที่พบจากการวิจัย ผู้วิจัยเสนอการนำยูโดโมเนียมาประยุกต์ใช้ในยุคปัจจุบันจำเป็นต้องมีการบูรณาการและการปรับแนวคิดเพื่อให้มีความยืดหยุ่นและเข้าถึงได้มากขึ้น โดยเสริมด้วยแนวคิดความสุขจากภายในของพุทธปรัชญาที่เน้นการดับทุกข์และการเป็นอิสระจากปัจจัยภายนอก เพื่อที่มนุษย์จะสามารถมีชีวิตที่เปี่ยมด้วยคุณธรรมได้อย่างเต็มศักยภาพผู้วิจัยจึงเสนอโครงการเพื่อพัฒนา ยูโดโมเนียที่ทำให้ความสุขของมนุษย์ปัจจุบันเข้าถึงได้ง่ายและยั่งยืนขึ้นดังนี้

โครงการกิจกรรม "Eudaimonia Synthesis" – บ่มเพาะชีวิตที่ดีงามผ่านยูโดโมเนีย

โครงการนี้มีเป้าหมายเพื่อนำแนวคิด ยูโดโมเนีย ของอริสโตเติลมาประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง โดยผสมผสานกับแนวคิดจากปรัชญาอื่น เพื่อใช้แนวคิดหลักให้ถึงประโยชน์สูงสุดและพัฒนาทักษะการดำเนินชีวิตอย่างรอบคอบ โครงการนี้จะมุ่งเน้นการสร้าง "ชีวิตที่ดีงามและสมบูรณ์" ตามแนวทางของอริสโตเติล ควบคู่ไปกับการเปิดรับมุมมองที่หลากหลายจากปรัชญาอื่นๆ เช่น ประโยชน์นิยม พุทธปรัชญา และจิตวิทยาเชิงบวก มาบูรณาการร่วมกัน หลักการสำคัญของโครงการ: ยึดหลักของยูโดโมเนีย คือการเป็น "การกระทำที่สอดคล้องกับคุณธรรมและเหตุผล"อย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต พร้อมทั้งบูรณาการแนวคิดจากปรัชญาอื่นๆ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้พัฒนาทักษะที่นำไปสู่สภาวะแบบองค์รวม กลุ่มเป้าหมาย คือ นักเรียน นักศึกษา หรือบุคคลทั่วไปที่สนใจพัฒนาตนเองและแสวงหาความหมายของการมีชีวิตที่ดี 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 โดยเน้นเรื่องหน้าที่เฉพาะของมนุษย์ และคุณธรรมทางจริยธรรม รวมถึง คุณธรรมทางปัญญาอย่างปัญญาเชิงปฏิบัติ (Phronesis) โดยการ "บันทึกคุณธรรมรายวัน" ผู้เข้าร่วมจะต้องบันทึกสถานการณ์ในแต่ละวันที่ตนเองได้เลือกกระทำในสิ่งที่เชื่อว่าเป็น "ทางสายกลาง" ระหว่างสุดขั้วสองด้าน และสะท้อนการคิดว่า การตัดสินใจนั้นเป็นไปตามเหตุผลหรือไม่ (เช่น วันนี้ฉันแสดงความกล้าหาญในการนำเสนอความคิด แม้จะกังวลในตอนแรก แต่ก็ไม่ใช้การก้าวร้าวหรือการหลบหลีก) จัดสรรเวลา "ชั่วโมงแห่งการใคร่ครวญ" 30 นาทีต่อวัน หรือ 2 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ สำหรับการเขียนบันทึกประจำวัน หรือการนั่งสมาธิสั้นๆ เพื่อฝึกการใช้เหตุผลและปัญญา ดังภาพประกอบ 1



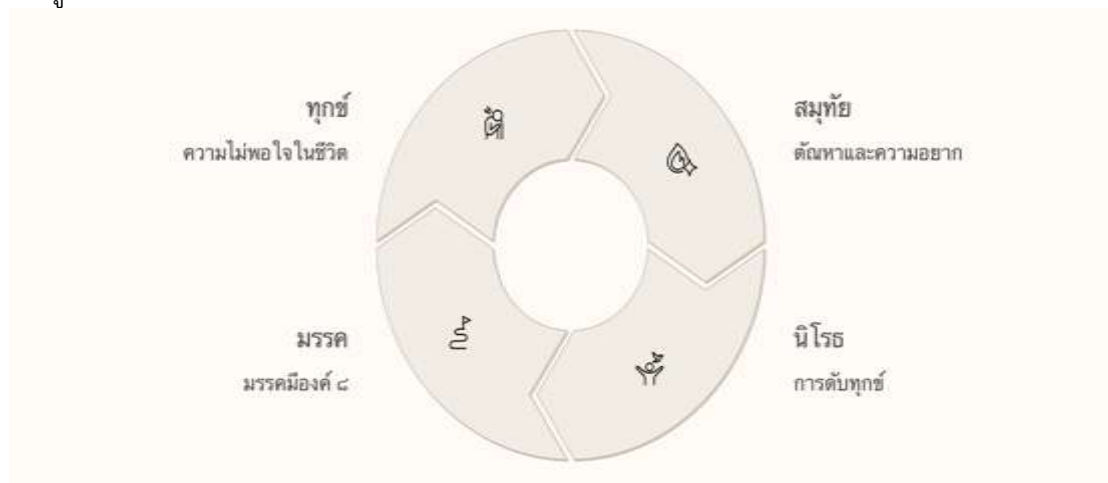
ภาพประกอบ 1 สัปดาห์ที่ 1-3 วางรากฐานยูโดโมเนีย

2. สัปดาห์ที่ 4-6 การขยายมิติความสุข และการสร้างคุณค่า มีวัตถุประสงค์เพื่อทำความเข้าใจความสุขในมุมมองที่กว้างขึ้น และฝึกกระทำสิ่งที่สร้างประโยชน์ต่อส่วนรวม และความแตกต่างระหว่าง ความสุขเชิงปริมาณและคุณภาพ สร้าง "โครงการบริการเพื่อสังคมขนาดเล็ก" เช่น การอ่าน



หนังสือให้ผู้สูงอายุในบ้านพักคนชรา หรืออ่านนิทานให้เด็กในบ้านเด็กกำพร้าฟัง หรือการระดมทุนเล็กๆ น้อยๆ เพื่อช่วยเหลือสัตว์จรจัด มี "การคำนวณประโยชน์" หลังกิจกรรม ให้ผู้เข้าร่วมประเมินผลลัพธ์ของกิจกรรมในเชิง "ประโยชน์สุข" ที่เกิดขึ้นกับผู้อื่น (ตามหลักเบนแธม) และสะท้อนความคิดว่ากิจกรรมนั้นสอดคล้องกับ "ความสุขคุณภาพสูง" ของมิลล์หรือไม่อย่างไร เช่น ผู้ที่ได้รับความช่วยเหลือรู้สึกดีขึ้นอย่างไร

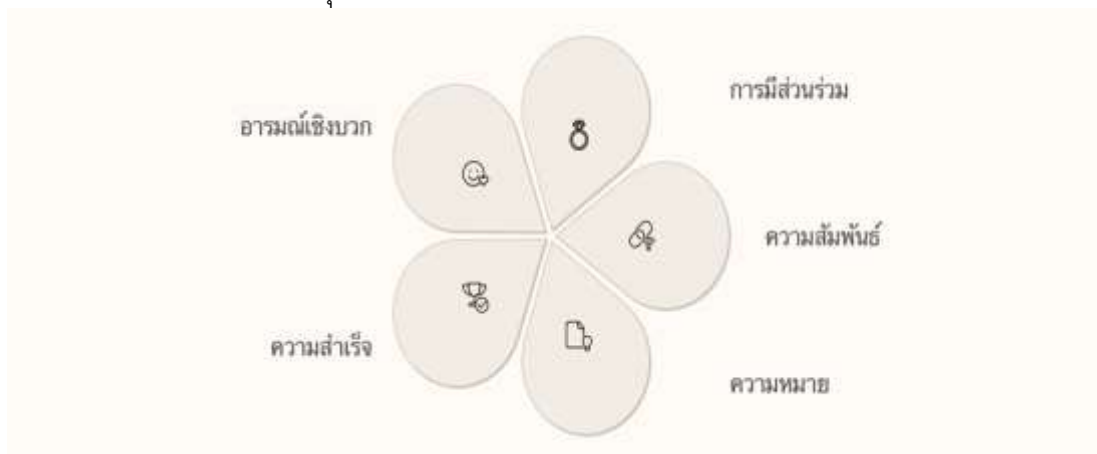
3. สัปดาห์ที่ 7-9 เข้าใจความทุกข์และการหลุดพ้นของพุทธปรัชญา มีวัตถุประสงค์เพื่อทำความเข้าใจธรรมชาติของความทุกข์ การละวางตัณหา และการเข้าถึงความสุขที่ยั่งยืนจากมุมมองพุทธผ่านกิจกรรม การศึกษาหลักอริยสัจ 4 เรียนรู้แนวคิดเรื่อง ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค โดยเน้นความเข้าใจเรื่อง ตัณหา และแนวทางการดับทุกข์ผ่าน มรรคมิองค์ 8 มีการ "การฝึกเจริญสติในชีวิตประจำวัน" ผู้เข้าร่วมฝึกการสังเกตอารมณ์และความคิดของตนเองที่เกิดขึ้นเมื่อเผชิญกับความไม่พอใจ ความอยาก หรือความทุกข์เล็กๆ น้อยๆ ในแต่ละวัน โดยไม่ตัดสิน แต่รับรู้และปล่อยวางเสมือนตัวเองเป็นกล้องวิดีโอ ที่จับภาพแล้วผ่านไป, "บันทึกการละวาง" บันทึกสถานการณ์ที่ตนเองสามารถละวางความอยาก (ตัณหา) หรือความยึดติดในสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้สำเร็จ และสังเกตความรู้สึกที่เกิดขึ้น เช่น ฉันทอยากได้กระเป๋านี้มากแต่ตัดสินใจไม่ซื้อ เพราะรู้ว่ามันเกินความจำเป็น เมื่อละวางได้ก็รู้สึกสงบและเป็นอิสระมากขึ้น ดังภาพประกอบ 2



ภาพประกอบ 2 เข้าใจความทุกข์และการหลุดพ้นของพุทธปรัชญา

4. สัปดาห์ที่ 10-12 สุขแบบองค์รวม Hybrid 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, และ สร้าง "โครงการชีวิตที่ดั่งใจ (The Flourishing Project)" ผู้เข้าร่วมนำเสนอโครงการที่วางแผนไว้สำหรับอนาคตใน 1 ปีข้างหน้า โดยระบุเป้าหมายที่เป็น

รูปธรรมที่จะช่วยให้ตนเองมี Eudaimonia หรือ ความสุขที่สมบูรณ์ยิ่งขึ้นในแต่ละมิติของชีวิต ทักษะที่คาดว่าจะได้รับการพัฒนาเช่น ทักษะการคิดวิเคราะห์เชิงปรัชญา ,ทักษะการตัดสินใจเชิงจริยธรรม, ทักษะการควบคุมตนเองและวินัย, ทักษะการมีส่วนร่วมและการสร้างคุณค่าให้ผู้อื่น, ทักษะการเจริญสติและการใคร่ครวญ, ทักษะการวางแผนชีวิตและการสร้างเป้าหมาย, ทักษะการบูรณาการความรู้ โครงการนี้เป็นเพียงแนวทางเบื้องต้น สามารถปรับเปลี่ยนรายละเอียดกิจกรรม หรือเพิ่มปรัชญาอื่น ๆ เช่น เต๋า (Tao) หรือ สโตอิก (Stoicism) ที่เน้นการการยอมรับสิ่งที่ควบคุมไม่ได้ เพื่อเพิ่มความหลากหลายของมิติแห่งความสุขที่สามารถแสวงหาได้ในชีวิตจริง ดังภาพประกอบ 3



ภาพประกอบ 3 การบูรณาการความสุขแบบองค์รวม 12

อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยข้อจำกัดของแนวคิด Eudaimonia ของอริสโตเติลผ่านเลนส์ของ พุทธปรัชญา สามารถสรุปประเด็นสำคัญได้ 4 มิติ ดังนี้

1. จากอภิสัทธีทางชนชั้น สู่ความเท่าเทียมแห่งศักยภาพ (Universal Access) อริสโตเติลมองว่าความสุขต้องอาศัย "ต้นทุนชีวิต" ที่ดี (รูปสมบัติ ทรัพย์สมบัติ ชาติตระกูล) ซึ่งทำให้ความสุขกลายเป็นเรื่องของอภิสัทธีชน ผู้วิจัยเห็นว่าพุทธปรัชญาจะสามารถทลายกำแพงชนชั้นด้วยหลัก "มรรคมีองค์ 8" โดยยืนยันว่ามนุษย์ทุกคนมีศักยภาพในการดับทุกข์เท่าเทียมกัน ความสุขที่แท้จริง (นิพพาน) จึงเป็นสิ่งที่สากลที่ไม่จำกัดด้วยชาติกำเนิดหรือฐานะทางสังคม

2. จากความเปราะบางของโซคลาภ สู่ความมั่นคงในหลักอนิจจัง (Resilience & Impermanence) ความสุขของอริสโตเติลมีความเปราะบางเพราะผูกติดกับปัจจัยภายนอก หากเผชิญโชคร้ายความสุขย่อมพังทลาย ผู้วิจัยเห็นว่าพุทธปรัชญาจะใชการรู้เท่าทัน "ไตรลักษณ์" (โดยเฉพาะอนิจจัง) เป็นเกราะป้องกัน เมื่อเข้าใจว่าทุกสิ่งเปลี่ยนแปลงเป็นธรรมดา และฝึกละวางการยึดติดในสิ่งภายนอก ความสุขจึงย้ายฐานมาอยู่ที่ภายในจิตใจ ทำให้มีความมั่นคงและไม่ผันผวนตามโลกภายนอก

3. จากการพึ่งพิงภายนอก สู่ความอิสระที่แท้จริง (Self-Sufficiency & Non-attachment) แม้อริสโตเติลจะกล่าวว่าความสุขควรเพียงพอในตนเองแต่ในทางปฏิบัติยังต้อง "เติมเต็ม" ด้วยปัจจัยภายนอกตลอดเวลา ผู้วิจัยมองว่าพุทธปรัชญาที่ให้นิยามความสุขที่เพียงพอในตนเองผ่าน "วิมุตติ"



(ความหลุดพ้น) และ "การไม่ยึดติด" ซึ่งเป็นความสุขที่ไม่ต้องรอคอยปัจจัยปรุงแต่ง เป็นอิสระจากวัตถุและสถานการณ์อย่างแท้จริง

4. จากโครงสร้างสังคมที่จำกัด สู่ทางเลือกของกรรมและการฝึกจิต (Social Context vs. Spiritual Agency) อริสโตเติลจะสะท้อนบริบทสังคมกรีกที่เน้นสิทธิพิเศษเฉพาะกลุ่ม ทำให้ผู้ด้อยโอกาสถูกตัดสิทธิ์จากความสุขโดยปริยาย ในทางกลับกันผู้วิจัยเห็นว่าพุทธปรัชญา ยอมรับความต่างของเหตุปัจจัยและ "กรรม" ที่ทำให้เกิดมาต่างกัน แต่เน้นย้ำว่า "ศักยภาพในการฝึกใจ" นั้นมีอยู่ในทุกคน แม้ในสถานะที่ยากลำบากที่สุด หากฝึกจิตอย่างถูกต้อง ก็สามารถเข้าถึงสภาวะที่เป็นสุขได้โดยไม่ต้องรอให้โครงสร้างสังคมสมบูรณ์แบบ

ผู้วิจัยเห็นว่าแนวคิดของอริสโตเติลมีความโดดเด่นในแง่การใช้ปัญญาและคุณธรรม แต่กลับมีความ "ฟุ้งฟางสูง" จนขาดความยืดหยุ่นในโลกที่เต็มไปด้วยความไม่แน่นอน ในขณะที่พุทธปรัชญาเสนอทางออกที่ "เป็นอิสระและยั่งยืนกว่า" โดยการเปลี่ยนจุดเน้นจากการแสวงหาปัจจัยภายนอกมาเป็นการพัฒนาความเข้มแข็งภายใน ซึ่งช่วยให้มนุษย์ทุกกลุ่มเข้าถึงความสุขที่แท้จริงได้อย่างเท่าเทียม

องค์ความรู้ใหม่จากการวิจัย

จากการรวบรวมและวิเคราะห์ตั้งแต่ต้นนิยามพื้นฐานของอริสโตเติล ไปจนถึงการวิพากษ์ด้วยบริบทโลกสมัยใหม่และพุทธปรัชญา เราได้ความรู้ใหม่ที่เป็นแก่นสำคัญของการบูรณาการนี้ได้ 4 ประเด็นหลัก ดังนี้

1. การเปลี่ยนผ่านจาก "ความสุขเชิงเงื่อนไข" สู่ "ความสุขเชิงศักยภาพ" ความรู้ใหม่ที่สำคัญคือการตระหนักว่า ยูโดโมเนียในโลกยุคปัจจุบันจะสมบูรณ์ได้ต้องไม่ยึดติดกับอุปกรณ์ประกอบ (External Goods) มากเกินไป เดิมอริสโตเติลมองว่าถ้าขาดทรัพย์หรือมิตรสหาย ชีวิตจะสุขได้ยาก แต่การบูรณาการสอนให้เราเห็นว่าศักยภาพในการใช้เหตุผลและคุณธรรมเป็นสิ่งสากลที่ติดตัวมนุษย์มาแต่กำเนิด ความสุขจึงควรเป็นสิทธิขั้นพื้นฐานที่ทุกคนเข้าถึงได้ ไม่ใช่ "อภิสิทธิ์" ของชนชั้นสูงหรือผู้ที่โชคดีเท่านั้น

2. ความยืดหยุ่นทางปัญญาในโลก VUCA (Resilient Eudaimonia) เราได้โมเดลความสุขที่ทนทานต่อความผันผวน โดยใช้ "หลักอนิจจัง" ของพุทธศาสนาเป็นเกราะกำบังให้แก่คุณธรรมของอริสโตเติล อริสโตเติลและนักปรัชญากรีกสอนให้เราเก่งและดี แต่พุทธศาสนาสอนให้เราเท่าทันความเปลี่ยนแปลง เมื่อรวมกัน เราจะได้ความสุขแบบใหม่ที่ไม่พังทลายลงเมื่อเกิดวิกฤตเศรษฐกิจหรือโรคระบาด เพราะเราได้ย้ายฐานที่ตั้งของความสุขจาก ความสำเร็จภายนอกมาไว้ที่ความสงบและการรู้เท่าทันภายใน

3. ทางสายกลางแบบบูรณาการ: ปัญญาเชิงปฏิบัติ + การปล่อยวาง ความรู้ใหม่เรื่องการใช้ชีวิตคือการผสมผสาน Phronesis (ปัญญาเชิงปฏิบัติ) เข้ากับ วิมุตติ (ความหลุดพ้น) การดำเนินชีวิตที่ดีไม่ใช่แค่การเลือกจุดสมดุลในกิจกรรมทางโลกเท่านั้น แต่คือการรู้จักทำหน้าที่อย่างเต็มที่โดยไม่ยึดติดในผลลัพธ์ เช่น การทำธุรกิจด้วยคุณธรรมและความซื่อสัตย์ที่สุด (แบบอริสโตเติล) แต่เมื่อเกิดความล้มเหลวที่คุมไม่ได้ ก็สามารถวางใจให้เป็นปกติได้ (แบบพุทธ) นี่คือการสุขที่อึดตัวในตัวเองอย่างแท้จริง

4. โมเดล "Eudaimonia Synthesis": ความสุขที่ออกแบบได้สำหรับทุกคน เราค้นพบว่าความสุขสมบูรณ์ไม่ใช่เรื่องของโชคชะตาแต่เป็นเรื่องของการฝึกฝน (Cultivation) โครงการบูรณาการนี้ชี้ให้เห็นว่า รัฐหรือสังคมควรเล็งมองความสุขเป็นเรื่องส่วนตัว แต่ควรสนับสนุนโครงสร้างแห่งโอกาสให้คนได้ฝึกฝนปัญญาและคุณธรรมควบคู่ไปกับการพัฒนาจิตใจ ความรู้ใหม่นี้เปลี่ยนบทบาทของมนุษย์จากผู้รอคอยความพึงพอใจ กลายเป็น ผู้สถาปนาความหมายให้ชีวิตด้วยตนเอง

ความสุขที่แท้จริงในศตวรรษที่ 21 คือ การแบ่งบานจากภายในที่พร้อมรับมือกับความไม่แน่นอนภายนอก เป็นชีวิตที่ทรงพลังด้วยการใช้เหตุผลแบบสากล แต่สงบนิ่งด้วยปัญญาที่ปล่อยวางเป็นความดีงามที่ไม่ต้องรอให้โลกใจดีกับเราก่อน ถึงจะมีความสุขได้

สรุป

แนวคิดเรื่องความสุขของอริสโตเติลที่ผู้วิจัยวิพากษ์แยกย่อยดังนี้ 1. จากอภิปรัชญาสู่สากล ขณะที่อริสโตเติลมองว่าความสุขต้องอาศัย "ต้นทุนชีวิต" (ฐานะ/รูปสมบัติ) พุทธปรัชญาชี้ว่ามนุษย์ทุกคนมีศักยภาพในการเข้าถึงความสุข (นิพพาน) ได้เท่าเทียมกันผ่านการฝึกจิต 2. จากความเปราะบางสู่ความมั่นคง ความสุขแบบอริสโตเติลสั่นคลอนได้ง่ายตามโชคชะตาและปัจจัยภายนอก แต่พุทธปรัชญาใช้หลัก "อนิจจัง" สอนให้เท่าทันความเปลี่ยนแปลง เพื่อสร้างความสุขที่มั่นคงจากภายในจิตใจ 3. จากความพึงพิงสู่อิสระ อริสโตเติลยังต้องพึ่งพาปัจจัยภายนอกมาเติมเต็ม แต่พุทธปรัชญาเน้น "การไม่ยึดติด" (Non-attachment) เพื่อให้บรรลุความสุขที่เพียงพอในตนเองและเป็นอิสระอย่างแท้จริงและ 4. จากข้อจำกัดทางสังคมสู่โอกาสแห่งกรรม พุทธศาสนายอมรับความต่างของสถานะทางสังคม แต่ยืนยันว่าทุกคนสามารถ "เปลี่ยนวิกฤตเป็นโอกาส" เพื่อพัฒนาจิตใจให้มีความสุขได้ แม้ในสถานะที่ยากลำบากที่สุดได้

เนื่องจากความสุขแบบอริสโตเติลมีข้อจำกัดสูงเพราะต้องพึ่งพาปัจจัยภายนอกที่ควบคุมไม่ได้ ทำให้ขาดความยืดหยุ่นและไม่สามารถเข้าถึงได้ทุกคน การบูรณาการยูโดโมเนียเข้ากับปรัชญาที่เน้นความเข้มแข็งทางจิตใจจึงเป็นทางออกที่คุ้มค่ากว่า หัวใจของโครงการนี้คือ การลดการพึ่งพิง โดยเปลี่ยนจากการรอคอยปัจจัยภายนอก มาเป็นการบ่มเพาะคุณค่าจากภายใน ให้ประยุกต์ใช้ได้จริง สร้างความสุขที่มีความยืดหยุ่นและครอบคลุมมนุษย์ทุกกลุ่มอย่างเท่าเทียม ให้ได้ผลลัพธ์ นำไปสู่ชีวิตที่ดีงามและมีคุณค่าในตนเองอย่างแท้จริง โดยไม่ต้องอาศัยเงื่อนไขภายนอกมาเติมเต็มอีกต่อไป

ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาเรื่อง "ความสุขของอริสโตเติล" ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะดังนี้

1. ยกระดับเป้าหมายจาก "การจัดการ" สู่ "การหลุดพ้น" ยูโดโมเนียเน้นการบริหารจัดการความทุกข์เพื่อฝึกคุณธรรม แต่ควรบูรณาการเลเยอร์ความสุขเชิงพุทธที่มุ่ง "ถอนรากถอนโคนความทุกข์" เพื่อเข้าถึงสันติสุขภายในที่ลึกซึ้งและยั่งยืนกว่าเพียงการมีชีวิตที่ดีตามมาตรฐานโลก

2. ปรับคุณธรรมให้ยืดหยุ่นตามบริบทสมัยใหม่ เพื่อลดการยึดติดกับกฎเกณฑ์จริยศาสตร์กรีกโบราณ แล้วหันมาเน้น "จริยศาสตร์สถานการณ์" และการใคร่ครวญเชิงปฏิบัติรายบุคคล เพื่อให้การใช้ "ทางสายกลาง" สอดคล้องกับความซับซ้อนและความหลากหลายของสังคมปัจจุบัน



3. สร้างโอกาสและพัฒนาตนเองท่ามกลางความไม่เท่าเทียม ในเมื่อปัจจัยภายนอกควบคุมไม่ได้ รัฐและสังคมควรจัดโครงสร้างพื้นฐานและโอกาสในการฝึกอบรมให้ทั่วถึง ควบคู่ไปกับการปลูกฝังให้บุคคลเน้น "การพัฒนาโลกภายใน" เพื่อให้สามารถสัมผัสความสุขได้ทันทีโดยไม่ต้องรอให้ปัจจัยภายนอกสมบูรณ์แบบ

เอกสารอ้างอิง

- ปรีชา ช้างขวัญยืน. (2547). *ปรัชญาพุทธ*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- สุทธิลักษณ์ ตันติวัฒน์. (2550). สุขภาวะที่พึงประสงค์ตามแนวคิดพุทธปรัชญา. (*ดุชนิพนธ์ปรัชญาสาขาวิชาปรัชญา*). มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- Aristotle. (2000). *Nicomachean ethics* (R. Crisp, Trans.). Cambridge University Press.
- Annas, J. (1993). *The morality of happiness*. Oxford University Press.
- Bentham, J. (1970). *An Introduction to the Principles of Morals and Legislation* (J. H. Burns & H. L. A. Hart, Eds.). Athlone Press.
- Keown, D. (1992). *The Nature of Buddhist Ethics*. Macmillan.
- 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.

