



แนวคิดเรื่องการสร้างความสุขตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา The Guidelines of Preservation of Buddhism Principles for Creating Happiness

ปาริชาติ ลิ้มปรัตน์กาญจน์ Parichart Limrattanakon

คณะพุทธศาสตร์, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Faculty of Buddhism, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Corresponding author, e-mail: a.santitrakulvech@gmail.com

Received March 12, 2026; Revised April 26, 2026; Accepted: April 30, 2026

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอแนวคิดเรื่องหลักการสร้างความสุขตามหลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนา แนวทางการใช้ชีวิตให้มีความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา โดยใช้การศึกษาจากเอกสาร หนังสือ บทความวิชาการ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผลการศึกษาพบว่า แนวคิดในการสร้างความสุขตามหลักพุทธศาสนา ได้แก่ ความสุขที่มาจากอารมณ์ของความสบาย ความมีใจแจ่มชื่น ความยินดี ความอิ่มเอิบ กับสิ่งที่พึงปรารถนา และความสุข จากใจที่ปราศจากอารมณ์ ได้แก่ ความสงบ ที่เกิดจากการระงับอารมณ์ด้วยสมาธิหรือการตัดอารมณ์ด้วยวิปัสสนา โดยสามารถสร้างความสุขทางสังคมตามหลักพรหมวิหาร คือการมีเมตตาจิต การมีกรุณาจิต การมีมุทิตาจิต และการมีอุเบกขาจิต แนวทางการใช้ชีวิตให้มีความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา ได้แก่ การฝึกสติเป็นการพัฒนาความตระหนักรู้ในปัจจุบัน การปฏิบัติตามศีล การละทิ้งความโลภและความยึดติด การทำบุญและช่วยเหลือผู้อื่น และ การแสวงหาปัญญาและความเข้าใจในธรรมชาติของชีวิต นอกจากนี้ ยังสามารถสร้างความสุขได้ด้วยหลักแห่งการทำความดี หมายความว่าชีวิตที่มีสุขนั้นคือชีวิตที่ตั้งอยู่ในการกระทำ 3 ลักษณะ คือมีการเสียสละแบ่งปัน (ทานมัย) ตรงไปตรงมาได้ (ศีลมัย) และอ่อนสั่นอ่อนยาวเป็น (ภาวนามัย) นอกจากนี้ ยังพบแนวทางการสร้างสุขอย่างยั่งยืนตามหลักพุทธบูรณาการ โดยมุ่งเน้นการพัฒนาจิตใจและการดำเนินชีวิตที่สอดคล้องกับหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า สามารถปฏิบัติตามรูปแบบที่เรียกว่า “ใจภายใน” และ “พฤติกรรมภายนอก”

คำสำคัญ: ความสุข; หลักธรรม; พระพุทธศาสนา

Abstract

This academic article aims to present concepts on the principles of creating happiness according to Buddhist teachings, specifically guiding a life of happiness through Buddhist principles. These studies are based on documents, books, academic articles, and related research. The findings suggest that happiness in Buddhism includes emotional satisfaction, cheerfulness, delight, and contentment

with desirable things, as well as peace derived from a mind free from emotional attachment—achieved through meditation or insight. Social happiness, according to Buddhist virtues, includes cultivating kindness (Metta), compassion (Karuna), empathetic joy (Mudita), and equanimity (Upekkha). Living a happy life according to Buddhist principles involves practicing mindfulness to enhance present-moment awareness, adherence to moral conduct, abandoning greed and attachments, showing kindness, and seeking wisdom and understanding of the nature of life. Additionally, lasting happiness can be achieved by practicing the principles of goodness, which consists of three acts of giving (Dana), conducting ethical (Sila), and developing self-discipline (Bhavana). Furthermore, a holistic approach to lasting happiness in Buddhism emphasizes on developing mind and a life aligned with the Buddha's principles, which can be structured in “Inner Mind” and “Outer Behavior”.

Keywords: Happiness; Dhamma Principles; Buddhism

บทนำ

ในชีวิตปัจจุบัน การแสวงหาความสุขเป็นเป้าหมายสากลและสูงสุดของมนุษย์ ๆ ทุกคนต่างพยายามแสวงหาความพึงพอใจและความสงบสุขให้แก่ตนเอง เพราะเชื่อว่าความสุขเป็นสิ่งที่ทำให้ชีวิตมีคุณค่าและมีความหมาย อย่างไรก็ตาม ความหมายของความสุขอาจแตกต่างกันไปตามวัฒนธรรม ประสพการณ์ และค่านิยมส่วนบุคคล สำหรับบุคคลทั่วไป ความสุขมักหมายถึงอารมณ์ที่เป็นบวก เช่น ความยินดี ความพอใจ และความสงบ ซึ่งอาจเกิดขึ้นจากความสำเร็จ ความสัมพันธ์ที่ดี หรือกิจกรรมที่ชื่นชอบ ในทางพุทธศาสนา ความสุขที่แท้จริงคือสุขภายในที่ยั่งยืน ซึ่งเกิดจากการปล่อยวาง ไม่ยึดติดกับสิ่งภายนอก ทั้งนี้ พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542 อธิบายความหมายของ ความสุข หมายถึง ความสบายความสำราญ ความปราศจากโรค ในขณะที่ กรมสุขภาพจิต (2552) อธิบายว่า ความสุขเกิดจากปัจจัยหลายอย่างทั้งจากปัจจัยภายนอกและภายในตัวบุคคลมีผลต่อความสุขของตัวบุคคลความสุขของคนนั้นมีปัจจัยมากกว่าเรื่องเงินและเสรีภาพ ความสุขเป็นลักษณะในด้านดีของบุคคลซึ่งเกี่ยวข้องกับอารมณ์ทางบวกของบุคคล เช่น ความปิติสุข ความสบายใจ และความมีชีวิตชีวาทั้งหลายในตัวบุคคล โดยจำแนกอารมณ์ทางบวกของบุคคลออกเป็น 3 ระดับ คือ ระดับที่หนึ่งเป็นความรู้สึกพอใจหรือภูมิใจกับเรื่องราวในอดีตของตน ระดับที่สองเป็นความรู้สึกมั่นใจ มีความหวังที่จะกระทำการสิ่งใดๆ ในอนาคต และ ระดับที่สามเป็นความรู้สึกพอใจกับตนเองในปัจจุบัน (Seligman, 2002) ดังนั้น อาจกล่าวได้ว่า ความสุข เป็นความรู้สึกพึงพอใจในคุณภาพชีวิตของตน ทั้งกาย ใจ ปัญญา อันมาจากสภาพแวดล้อมที่สัมพันธ์กัน

ในพุทธศาสนา ท่านพุทธทาสภิกขุ (2542) อธิบายความสุขว่าแบ่งออกเป็น 3 ระดับ ได้แก่ ระดับที่ 1 สุข เพราะไม่เบียดเบียน เป็นความสุขค่อนข้างจะเป็นเรื่องสังคมหรือของหมู่คณะ ถ้าไม่เบียดเบียนกันก็จะเป็นสุข หรือไม่เห็นแก่ตัว ระดับที่ 2 สุขเพราะอยู่เหนืออำนาจามหรือเป็นสุขเพราะอยู่เหนือกิเลสที่จะมากระทบตัวเราเป็นความรัก หลงใหลในสิ่งต่างๆ หรือการกำหนดยินดี อารมณ์ที่เกิดขึ้นถือว่าเป็นกามอย่างหนึ่ง การที่หลงใหลทั้งบุคคล วัตถุ ซึ่งก่อให้เกิดความทุกข์ได้ทั้งสิ้น



ระดับที่ 3 สุข เพราะละตัวตนเสียได้ เพราะถ้าละเรื่องนี้ได้ก็จะได้ไม่ยึดมั่นว่าตัวกูของกู อยากเห็นผู้อื่น สำคัญที่สุดใน 3 ข้อ นี้ คือ ไม่มีตัวกูของกู ถ้าคิดได้เสียแต่แรกก็จะได้ไม่เบียดเบียนใคร และก็ไม่ได้เห็น แก่ตัว ในขณะที่นักวิชาการกล่าวถึงไว้หลากหลายมิติ อาทิเช่น แคชเน็แมน และคณะ (Kahneman and et al, 1999) ได้กล่าวว่า ทฤษฎีทางจิตวิทยาเชื่อว่าระดับของความสุขของแต่ละบุคคลเป็นลักษณะที่ ถ่ายทอดทางพันธุกรรมและเป็นคุณลักษณะที่เปลี่ยนไม่ได้ตลอดชีวิต ดังนั้นเหตุการณ์สำคัญที่เกิดขึ้น ในช่วงต่าง ๆ ก็จะไปเพิ่มหรือลดระดับความสุขที่คงที่อยู่แล้ว อยู่ชั่วระยะหนึ่ง เมื่อระยะเวลาผ่านไป ระดับความสุขก็จะกลับไปเท่าเดิม นอกจากนั้น เกรทเซอร์ (Glatzer, 2000) ได้กล่าวว่า คนเราส่วนใหญ่ มักจะคิดถึงเรื่องความสุขและดูเหมือนว่าทุก ๆ คนทำทุกอย่างในชีวิตเพื่อที่จะได้สร้างความสุข ให้กับตนเอง ในขณะที่ แอนนา (Ama, 2005) ได้ศึกษาถึงความสุขในทางจิตวิทยาว่าเป็นความรู้สึก ทางอารมณ์ ที่แต่ละบุคคลตัดสินว่ามีความสุขมากหรือน้อย ซึ่งขึ้นอยู่กับวิถีชีวิตที่กำลังดำเนินอยู่ ประสบการณ์ที่ผ่านมาในอดีต และทัศนคติที่ดีต่อการดำเนินชีวิต หลักการวิเคระห์ ประสพการณ์ ชีวิต อาจมีทั้งที่ก่อให้เกิดความสุข และความทุกข์ และระดับของความสุขและความทุกข์ขึ้นอยู่กับเราจะ จัดจำประสบการณ์ชีวิตนั้น ได้มากหรือน้อย

ปัญหาด้านความสุขของมนุษย์ในปัจจุบันในประเทศไทยมีหลากหลายประเด็น ปัจจัยต่าง ๆ ที่ส่งผลต่อความสุขของคนในยุคปัจจุบัน เกิดจากหลายสาเหตุ ประกอบด้วย ปัจจัยจากความเครียด จากเศรษฐกิจและภาระทางการเงิน ทั้งนี้ ปัญหาด้านเศรษฐกิจเป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุขของคน ไทยอย่างมาก เนื่องจากความไม่แน่นอนทางการเงินและหนี้สินที่เพิ่มขึ้นส่งผลให้เกิดความเครียดสูง โดย สุภรณ์ แซ่เต๋ (2562) ศึกษาวิจัยเรื่อง ภาระหนี้สินและความสัมพันธ์กับระดับความสุขของ ประชาชนในประเทศไทยพบว่าคนที่มีการหนี้สินสูงมักมีระดับความสุขต่ำ และการขาดการสนับสนุน ทางการเงินจากครอบครัวหรือสังคมยิ่งทำให้ปัญหารุนแรงขึ้น ปัจจัยด้านผลกระทบจากการ เปรียบเทียบทางสังคม โดยเฉพาะการเปรียบเทียบผ่านสื่อสังคมออนไลน์เป็นอีกปัจจัยที่ทำให้ระดับ ความสุขลดลง โดยงานวิจัยของจินตนา พูนประสิทธิ์ (2563) ศึกษาผลกระทบของการใช้สื่อสังคม ออนไลน์ต่อการเปรียบเทียบทางสังคมและความพึงพอใจในชีวิต พบว่าผู้ที่ใช้สื่อสังคมออนไลน์บ่อย ๆ มักจะเกิดความรู้สึกว่าตนเองมีชีวิตที่ด้อยกว่าผู้อื่น ส่งผลให้เกิดความรู้สึกไม่พอใจและขาดความสุข จากการมองภาพลักษณ์ที่ไม่สมจริงของผู้อื่น ปัจจัยด้านการขาดความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงาน การทำงานหนักเกินไปส่งผลให้ผู้คนขาดความสมดุลระหว่างชีวิตส่วนตัวและการทำงาน ทั้งนี้ ผู้ที่มีชั่วโมงการทำงานยาวนานมักประสบปัญหาทางสุขภาพจิต เช่น ความเครียดและความเหนื่อยล้า ซึ่งส่งผลกระทบต่อความสุขโดยรวมของชีวิต (ปัญญา รักธรรม, 2564) นอกจากนี้ ปัจจัยเกี่ยวกับการตั้งความคาดหวังสูงเกี่ยวกับความสำเร็จในด้านอาชีพและชีวิตส่วนตัวอาจทำให้เกิดความเครียด และความผิดหวังเมื่อตนเองไม่สามารถบรรลุได้ตามที่คาดหวัง ผู้ที่ตั้งความคาดหวังสูงมักรู้สึกว่าการยังไม่พอใจแม้ว่าจะประสบความสำเร็จในระดับหนึ่งแล้วก็ตาม (ภาวีนี สุขประเสริฐ, 2565) และปัจจัย ด้านการขาดการสนับสนุนทางสังคม การไม่มีครอบครัวหรือเพื่อนที่พร้อมจะให้ความช่วยเหลือเป็น ปัจจัยหนึ่งที่ส่งผลต่อความรู้สึกโดดเดี่ยว ผู้ที่ขาดการสนับสนุนจากคนรอบข้างมักมีความสุขต่ำกว่า และมีความเสี่ยงสูงต่อปัญหาทางสุขภาพจิต (จิตรรัตน์ พงศ์ประเสริฐ, 2566)

พระพุทธศาสนาได้เสนอวิธีการสร้างความสุขจากหลักธรรม เช่น 1. หลักธรรมทางด้านกาย คือสุข 4 ประการ คือ 1. อตถิสุข (สุขเกิดจากความมึนทรัพย์) 2. โภคสุข (สุขเกิดจากการใช้จ่ายทรัพย์) 3. อานันทยสุข (สุขเกิดจากความไม่เป็นหนี้) 4. อนวัชชสุข (สุขเกิดจากความประพฤติที่ไม่มีโทษ) (อง. จตุ. (ไทย), 2562) และหลักธรรมทางด้านจิตใจ คือการมีจิตใจที่มีพรหมวิหาร คือฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสาที่ผสมเข้ากับการประกอบการทำงานรวมถึงการดำเนินชีวิต โดยสุขทางด้านกายนั้นสัมพันธ์กับเรื่องปัจจัยภายนอกที่จะนำมาใช้ในการดำเนินชีวิต ส่วนหลักธรรมด้านจิตใจที่เกี่ยวข้องกับวิถีการดำเนินชีวิตจะเป็นการสร้างสุขจากภายในสู่ภายนอกได้เป็นอย่างดี

จากสภาพปัญหาการแสวงหาความสุขของมนุษย์ ดังที่ได้กล่าวเบื้องต้น ล้วนแต่เป็นปัญหาสำคัญที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่า มีความสงบสุข อันจะนำไปสู่ความสุขอย่างยั่งยืนของมนุษย์ชาติ บทความวิชาการนี้ จึงมุ่งเน้นการนำเสนอแนวคิดเรื่องหลักการสร้างความสุขตามหลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนา แนวทางการใช้ชีวิตให้มีความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา อันจะเป็นประโยชน์ต่อการดำรงชีวิตความเป็นอยู่ของมนุษย์ ให้สามารถดำรงชีวิตและปรับตัวเพื่อสร้างความสุขให้แก่ตนเอง ครอบครัว และสังคมภายใต้สถานการณ์ของสังคมแห่งการเปลี่ยนแปลงได้อย่างยั่งยืนต่อไป

แนวคิดเรื่องหลักการสร้างความสุขตามหลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนา

ความสุขในพระพุทธศาสนาหมายถึงความสบายกายและสบายใจ อันเป็นสภาวะที่จิตมีความผ่องใส ชำ่มชื่น และปราศจากความทุกข์ โดยสามารถแบ่งระดับของความสุขได้เป็น 2 ระดับหลัก คือ ความสุขทางโลก (โลกียสุข) ซึ่งเกิดจากปัจจัยภายนอก เช่น ทรัพย์สิน การดำเนินชีวิต และความเป็นอยู่ที่มั่นคง และความสุขเหนือโลก (โลกุตตรสุข) ซึ่งเป็นความสุขทางจิตใจที่ลึกซึ้ง เกิดจากการฝึกจิตให้สงบ หลุดพ้นจากกิเลสและความยึดติด ดังนั้น ความสุขจึงไม่ใช่เพียงความพึงพอใจชั่วคราว แต่เป็นภาวะที่พัฒนาได้ทั้งจากภายนอกและภายในจนถึงระดับที่ยั่งยืนสูงสุด

มนุษย์มักมุ่งแสวงหาความสุขเป็นพื้นฐาน เนื่องจากความสุขเป็นสภาวะที่สร้างความพึงพอใจ และทำให้ชีวิตมีคุณค่าและความหมายมากขึ้น นักวิจัยด้านจิตวิทยาพบว่าความสุขมีบทบาทสำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิตและสุขภาพจิต ความสุขจากการปฏิบัติตามหลักศีล สมาธิ และปัญญาสามารถลดความเครียดและเพิ่มสมดุลชีวิตได้ การแสวงหาความสุขเป็นกลไกที่ช่วยให้มนุษย์รู้สึกถึงความมั่นคงและความสมบูรณ์ในชีวิต การดำรงชีวิตของมนุษย์จึงเป็นเรื่องที่น่าสนใจตรงที่การได้มาก็ยาก การเป็นอยู่ก็ยาก ตลอดถึงการที่ชีวิตจะได้ เจอสังขารและเจอพระพุทธศาสนาที่เหมือนกัน ดังนั้นชีวิตจึงเป็นเรื่องยากดังที่กล่าวมา ยิ่งการจะทำให้ชีวิตให้มีความสุข และมีคุณค่าด้วยแล้ว ยิ่งนับว่าเป็นเรื่องที่ทำทายเป็นที่สุด ด้วยชีวิตที่ดำเนินไปอยู่หากไม่มีความสุขย่อมเป็นเรื่องที่น่าเบื่อหน่าย เพราะทุกชีวิตที่เกิดมาแล้ว ย่อมปรารถนาที่จะมีความสุขด้วยกันทั้งนั้น โดยจะเป็นความสุขทางกายหรือความสุขทางใจก็ได้ (ศูนย์วิจัยธรรมศึกษา, 2567)



ความสุขจึงเป็นเป้าหมายใหญ่สำหรับการมีชีวิตอยู่ และเป้าหมายที่ใหญ่ยิ่งกว่าชีวิตที่มีความสุขคือการมีชีวิตอยู่อย่างมีคุณค่า ด้วยการมีชีวิตอยู่อย่างมีคุณค่านั้นจัดว่าเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตได้อย่างสูงสุด ดังจะเห็นตัวอย่างได้จากชีวิตของพระศาสดาในศาสนาทั้งหลายที่เป็นต้นแบบแห่งชีวิตที่มีคุณค่าอย่างหาที่เปรียบมิได้ ชีวิตที่พร้อมจะทำอะไรเพื่อใคร ๆ ได้เสมอนั้น อาจจะเป็นชีวิตที่มีคุณค่ามากที่สุดก็ได้ จึงเป็นเรื่องที่น่าสนใจยิ่ง เมื่อจะได้กล่าวถึงชีวิตที่มีความสุขและมีคุณค่าตามหลักพระพุทธศาสนา เพราะเกี่ยวกับเรื่องชีวิตนี้ อะไร ๆ ก็นับว่าสำคัญหมด หมายความว่าทุกเรื่องในชีวิตนี้จัดว่ามีความสำคัญเสมอ ไม่มีอะไรจะทิ้งมองว่า เป็นเรื่องเล็กน้อยสำหรับชีวิต กล่าวคือ ชีวิตในปฐมวัยหรือวัยเด็กก็มีความสำคัญพอๆ กับชีวิตในช่วงปัจฉิมวัย ฉะนั้น ชีวิตที่มีความสุขกับมีคุณค่าตามหลักพระพุทธศาสนา จึงจัดเข้าในประเด็นที่น่าสนใจศึกษาหาคำตอบเป็นที่สุด เพราะหากตอบคำถามเกี่ยวกับเรื่องนี้ได้แล้วหลายสิ่งหลายอย่างในชีวิตอาจจะดูเป็นสิ่งเล็กน้อยไปเลย คือหากตอบคำถาม เรื่องเช่นนี้ในชีวิตได้ หลายสิ่งหลายอย่างในชีวิต ไม่ว่าจะเป็นเรื่องเงินที่มีหรือเรื่องสิ่งของและตำแหน่งที่อยากได้ อาจจะดูเป็นสิ่งเล็กน้อยหรือไร้ค่าหมดราคาไปเลยก็ได้ เพราะความสุขของชีวิตอาจไม่สัมพันธ์กับหลายสิ่งหลายอย่างที่ หลายคนเชื่อว่าการจะหาความสุขมาให้ได้ก็ได้อะไรก็ได้ หรือแม้แต่ว่าชีวิตที่มีคุณค่านั้นอาจไม่ได้เป็นชีวิตที่ยิ่งใหญ่หรือเป็นชีวิตที่หรรหรรราคาแพงก็ได้ คืออาจเป็นแค่ชีวิตที่พึ่งตนเองได้และเป็นชีวิตที่ไม่ทำตนเองให้เป็นภาระของสังคมหรือเป็นภาระของใครก็ได้ เรียกได้ว่าชีวิตที่พร้อม จะทำอะไรเพื่อใครๆ ได้เสมอนั้นอาจจะเป็ชีวิตที่มีคุณค่า มากที่สุดก็ได้ ดังจะเห็นได้จากชีวิตของพ่อแม่ที่เป็นชีวิตที่มีคุณค่ามากที่สุดต่อลูกทั้งหลาย

การสร้างความสุขตามหลักพุทธศาสนา เป็นการนำเอาหลักการปฏิบัติที่สอดคล้องกันระหว่างความสุขทางกายและความสุขทางใจ ด้วยหลักการดังนี้

1. การสร้างความสุขทางกาย มาจากการสร้างความสุขทางกายและวัตถุ 4 ประการ คือ 1. อติสุข สุขเกิดจากความมั่งคั่ง คือ ความภูมิใจ เิบอ้อมใจว่าตนมีโภคทรัพย์ที่ได้มาด้วยน้ำพักน้ำแรงความขยันหมั่นเพียรของตน และโดยชอบธรรม 2. โภคสุข สุขเกิดจากการใช้จ่ายทรัพย์คือ ความภูมิใจ เิบอ้อมใจว่าตนได้ใช้ทรัพย์ที่ได้มาโดยชอบนั้น เลี้ยงชีพ เลี้ยงผู้ควรเลี้ยง และบำเพ็ญประโยชน์ 3. อานนยสุข สุขเกิดจากความไม่เป็นหนี้ คือความภูมิใจ เิบอ้อมใจว่าตนเป็นไท ไม่มีหนี้สินติดค้างใคร 4. อนวัชสุข สุขเกิดจากความประพฤติที่ไม่มีโทษ คือ ความภูมิใจ เิบอ้อมใจว่าตนมีความประพฤติสุจริต ไม่บกพร่องเสียหาย ใครๆ ดิเตือนไม่ได้ ทั้งทางกาย ทางวาจา และทางใจ (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตโต), 2564)

2. ความสุข คือ ใจที่ปราศจากอารมณ์ ได้แก่ ความสงบ ที่เกิดจากการระงับอารมณ์ด้วยสมาธิ หรือการตัดอารมณ์ด้วยวิปัสสนา

การสร้างความสุขทางสังคมตามหลักพรหมวิหาร 4 หลักธรรมนี้นำมาแก้ปัญหาการขาดสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีความสุขร่วมกัน พรหมวิหาร หมายถึง ธรรม 4 ประการ สำหรับการมีชีวิตที่ประเสริฐและการมีสังคมที่เกื้อหนุนให้มีชีวิตที่ประเสริฐ ได้แก่

1. การมีเมตตาจิต คือ การคิดเผื่อแผ่ความรักความปรารถนาดีคืออยากให้เขามีความสุข มีจิตแผ่เมตตาและคิดทำประโยชน์แก่มนุษย์และสัตว์ แล้วคิดแผ่เมตตาไปทุกทิศ

2. การมีกรุณาจิต คือ การช่วยเหลือให้พ้นทุกข์ ใส่ใจปลดปล่อยความทุกข์ยากเดือดร้อนของมนุษย์และสัตว์ แล้วคิดแผ่กรุณาไปทุกทิศ

3. การมีมุทิตาจิต คือ ความพลอยยินดีเมื่อผู้อื่นอยู่ดีมีสุข มีจิตผ่องใส มีความแช่มชื่นเบิกบาน อยู่เสมอ แล้วคิดแผ่มุทิตาไปทุกทิศ

4. การมีอุเบกขาจิต คือ ความวางใจเป็นกลาง รู้จักวางเฉยสงบใจ ไม่เดือดร้อนวุ่นวายปล่อยวางความทุกข์และความสุขตามสมควรแก่เหตุและผล แล้วคิดวางอุเบกขาไปทุกทิศ (ฉันทนา รวงผึ้ง, 2562)

ความสุขตามหลักพระพุทธศาสนาเกิดจากการผสานทั้งด้านกายและจิตใจ โดยสุขทางกาย เกิดจากการมีฐานชีวิตที่มั่นคง ได้แก่ การมีทรัพย์ ใช้ทรัพย์อย่างเหมาะสม ไม่เป็นหนี้ และดำเนินชีวิต อย่างสุจริต ส่วนสุขทางจิตใจคือความสบายใจ ความอึดเอิบ และความสุขจากการควบคุมอารมณ์ และพัฒนาจิตใจ นอกจากนี้ การอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุขต้องอาศัยพรหมวิหาร 4 ได้แก่ เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา ซึ่งช่วยสร้างความสัมพันธ์ที่ดี เมื่อทั้งปัจจัยภายในและภายนอก ทำงานร่วมกันอย่างสมดุล จึงนำไปสู่ความสุขที่ยั่งยืนในชีวิตประจำวัน

แนวทางการใช้ชีวิตให้มีความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา

การใช้ชีวิตอย่างมีความสุขตามหลักพุทธศาสนา เริ่มต้นจากการเข้าใจธรรมชาติของทุกสิ่ง ที่เปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ โดยการปล่อยวางจากอารมณ์ติดข้องและความอยากที่เกิดขึ้นในจิตใจ การฝึกสติและสมาธิจะช่วยให้เราตระหนักรู้ถึงความคิดและอารมณ์ของตนเอง นอกจากนี้ การทำความดี เช่น การให้ความช่วยเหลือผู้อื่นและการมีเมตตาต่อทุกชีวิต จะช่วยเสริมสร้างความสุขภายในจิตใจ เมื่อเราสามารถอยู่กับปัจจุบันและรับรู้ถึงความงามของชีวิต โดยไม่ยึดติดกับความคิดหรือสิ่งต่าง ๆ ที่ไม่สามารถควบคุมได้ เราจะสามารถสร้างความสงบและความสุขที่ยั่งยืนในชีวิตได้ ในที่สุด ทั้งนี้ แนวทางการใช้ชีวิตให้มีความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา ดังนี้

1. การฝึกสติเป็นการพัฒนาความตระหนักรู้ในปัจจุบัน การฝึกสติที่ดีจะช่วยให้ผู้ฝึกสามารถรับรู้และจัดการกับอารมณ์ของตนได้ดีขึ้น ลดการตอบสนองต่อสิ่งเร้าต่าง ๆ ซึ่งเป็นที่มาของความทุกข์ นอกจากนี้ การฝึกสมาธิยังช่วยให้เกิดความสงบและจิตใจที่มั่นคง เช่น การนั่งสมาธิหรือการฝึกหายใจ การฝึกสติและสมาธินี้ส่งผลให้เกิดความพึงพอใจและความสงบในชีวิตประจำวัน ซึ่งสอดคล้องกับหลักการของพระพุทธศาสนาที่เน้นให้มีจิตใจที่มั่นคง (วราพร วงศ์จันทร์, 2562)

2. การปฏิบัติตามศีล (Moral Discipline) การรักษาศีลเป็นวิธีการหนึ่งซึ่งช่วยลดความกังวลและความกลัว เนื่องจากเป็นการป้องกันการกระทำที่อาจก่อให้เกิดผลเสีย การถือศีล 5 คือ หลักพื้นฐานในพุทธศาสนาที่มีวัตถุประสงค์เพื่อลดการเบียดเบียนและรักษาความสงบภายในจิตใจ ผลการวิจัยชี้ให้เห็นว่าผู้ที่ปฏิบัติตามศีลมีความสุขมากขึ้น เนื่องจากไม่มีความกังวลเกี่ยวกับผลของการกระทำที่ไม่ดี และสามารถดำเนินชีวิตด้วยความสงบใจ (จิตรา อุดมสุข, 2563)

3. การละทิ้งความโลภและความยึดติด (Letting Go of Attachment and Greed) ความโลภเป็นสิ่งที่สร้างความทุกข์และความไม่สงบในชีวิต การลดละความโลภและความยึดติดในวัตถุหรือทรัพย์สินช่วยให้ชีวิตเรียบง่ายขึ้นและมีความสุขที่แท้จริง การให้ความสำคัญกับจิตใจและการพัฒนาตนเองมากกว่าทรัพย์สินเป็นแนวทางที่ช่วยลดความตึงเครียดและความทุกข์ในชีวิต เช่น การปล่อยวางจากความต้องการสะสมทรัพย์สมบัติ ซึ่งตรงกับแนวคิดพุทธที่กล่าวว่า "สิ่งใดที่เราไม่ยึดติด สิ่งนั้นย่อมไม่สามารถทำให้เราทุกข์ได้" (ประทีป แสงศิลป์, 2564)



4. การทำบุญและช่วยเหลือผู้อื่น (Generosity and Helping Others) การทำบุญและการช่วยเหลือผู้อื่นเป็นการเสริมสร้างความสุขที่ยั่งยืน ซึ่งไม่เพียงแค่ช่วยผู้อื่นเท่านั้น แต่ยังช่วยสร้างความพึงพอใจและความรู้สึกมีคุณค่าต่อตนเอง งานวิจัยพบว่าผู้ที่ปฏิบัติในการให้โดยไม่หวังผลตอบแทนมักมีสุขภาวะจิตใจที่ดีขึ้น การทำบุญและการช่วยเหลือผู้อื่นจึงเป็นทางหนึ่งที่น่าไปสู่ความสุขตามหลักพุทธศาสนา (อรุณี รัชชธรรม, 2565)

5. การแสวงหาปัญญาและความเข้าใจในธรรมชาติของชีวิต (Wisdom and Understanding) ความสำคัญของการแสวงหาปัญญาในพุทธศาสนา เพื่อเข้าใจธรรมชาติของชีวิต เช่น ความไม่เที่ยงและความเปลี่ยนแปลง การมองเห็นสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริงช่วยให้เราไม่ยึดติดกับความสุขและความทุกข์ที่เกิดขึ้น ผลการศึกษาพบว่าผู้ที่มีปัญญาตามหลักธรรมสามารถรับมือกับปัญหาชีวิตได้ดีขึ้น และมีความสุขอย่างยั่งยืน เนื่องจากไม่ยึดติดกับสิ่งใดที่เป็นชั่วคราว (ปราณี แสนสุข, 2566)

นอกจากนี้ พระมหามหาวินทร์ ปุริสุตโตโม (2564) นำเสนอเรื่องชีวิตที่มีความสุขตามหลักพระพุทธศาสนาผ่านหลักคำสอนเรื่องบุญกิริยาวัตถุ ได้แก่ หลักแห่งการทำความดี หมายความว่าชีวิตที่มีสุขนั้นคือชีวิตที่ตั้งอยู่ในการกระทำ 3 ลักษณะดังต่อไปนี้

1. มีการเสียสละแบ่งปัน (ทานมัย) อธิบายได้ว่าชีวิตที่มีการรู้จักเผื่อแผ่แบ่งปัน ให้กับผู้อื่น ไม่เห็นแก่ตัว ไม่ละโมภโลภมาก เมื่อมีวัตถุสิ่งของในจำนวนที่เพียงพอต่อการดำรงชีพแล้วก็พยายามบริหารจัดการ หรือมอบให้ผู้อื่นที่ยังขาด ไม่ใช่ตักตวงเอาเข้าหาตนเองให้มากที่สุด โดยพยายามทำทุกวิถีทางเพื่อให้ตนเองได้ประโยชน์ ทั้งทางตรงและทางอ้อม การมีพฤติกรรมเช่นนี้ย่อมทำให้สังคมโดยรวมเกิดความอุ่นใจและดีดร้อน เพราะทรัพยากรในโลกนี้มีอยู่อย่างจำกัด แต่การอยากได้นั้นมีอยู่อย่างไม่จำกัด จึงเป็นการสมควรที่ผู้ต้องการความสุขในชีวิตต้องรู้จักเสียสละ แบ่งปันวัตถุสิ่งของ หรือการให้โอกาสในชีวิตแก่ผู้อื่น ด้วยว่าการเสียสละแบ่งปันนี้ จะช่วยทำให้ชีวิตเย็นลง ไม่เป็นทุกข์ร้อน เพราะความอยากได้ ความอยากมี และความอยากเป็นตรงกันข้ามการไม่รู้จักเสียสละแบ่งปัน ย่อมเป็นสาเหตุแห่งการทำลายจิตวิญญาณที่ดั่งงามที่มีอยู่ในตน และเป็นการทิ้งคุณงามความดีในตน เพียงเพื่อให้ได้สิ่งของหรือตำแหน่งที่อยากจะได้ ดังนั้น ชีวิตที่มีความสุขประการที่หนึ่งจึงเป็นการมองไปที่การดำเนินชีวิตอย่างผู้มีจิตใจเผื่อแผ่วัตถุสิ่งของภายนอกให้แก่ผู้อื่น และควบคุมความอยากภายในจิตใจให้อยู่ในสถานะที่สมดุลกับชีวิต ไม่ให้ความอยากกลายเป็นเชื้อโรคร้ายทำลายจิตใจที่บริสุทธิ์หมดจดให้หม่นหมองไป การเสียสละแบ่งปันย่อมทำให้ผู้ให้รู้สึกเบาสบาย เพราะไม่ถูกทักถม ด้วยความรู้สึกอิจฉาริษยาต่อการมีได้ และการเป็นของผู้อื่นที่อยู่รอบข้างตน เรียกว่าหากไม่มีความเสียสละแบ่งปันแล้ว ไม่มีทางที่จิตมูทิตาจะเกิดขึ้นในตนได้อย่างยั่งยืน

สรุปแล้ว ความสุขในชีวิตสามารถหาได้อย่างง่ายๆ ด้วยการลดความอยากในตนเอง แล้วเพิ่มพฤติกรรมการให้ต่อผู้อื่นเท่าที่จะไม่ทำให้ตนเองเดือดร้อน

2. ตรงไปตรงมาได้ (ศีลมัย) อธิบายได้ว่าเมื่อชีวิตมีความสุขจากการได้เสียสละ แบ่งปันสิ่งของ หรือการให้โอกาสแก่ผู้อื่นอย่างบริสุทธิ์ใจแล้ว ประการต่อมาคือการ ประพฤติปฏิบัติตนอย่างสุจริต หรือมีความประพฤติตรงไปตรงมา กล่าวคือการใช้ชีวิตในสังคมนั้นย่อมมีโอกาสที่จะปะทะสังสรรค์กับกิเลสหรือสิ่งที่ไม่ดีไม่งามได้ ยิ่งถ้ามีตำแหน่งสูงๆ หรือมีภาวะที่สามารถให้คุณและโทษกับใครๆ ก็ได้ ย่อมอาจจะที่ถูกกล่อลวงด้วยกิเลส ภายในจิตใจและถูกหลอกล่อด้วยวัตถุสิ่งของได้ แต่ถ้ามีความ

ตรงไปตรงมาหรือมีศีล ย่อมถือว่ามีกำแพงกันสิ่งไม่ดีเหล่านั้นไว้ได้ เพราะศีลหรือพฤติกรรม การตรงไปตรงมานั้น จะช่วยทำให้เป็นผู้มีความกล้าหาญ อดทน สง่าผ่าเผย ไม่สะทกสะท้าน เชื้อมั่นในตนเอง ไม่เกรงกลัวต่อภัยอันตรายต่างๆ เพราะตนเองมีพฤติกรรมทางกาย วาจา และจิตใจที่สุจริตนั่นเอง ดังนั้น การมีความสุขในชีวิตจึงเกิดขึ้นได้ หากได้มีการดำเนินชีวิตอย่างสุจริต ไม่เบียดเบียน หรือทำร้ายใคร ไม่โกหกหลอกลวง พูดจริงทำจริง พูดคำไหนเป็นคำนั้น ไม่ใช่ต่อหน้าพูดอย่าง ลับหลังทำอย่าง ซึ่งไม่ใช่พฤติกรรมของคนตรงไปตรงมา

สรุปแล้ว การตรงไปตรงมาช่วยทำให้เกิดความสุขในชีวิตได้อย่างแน่นอน เพราะเป็นชีวิตที่หมดจด บริสุทธิ์ไม่มีมลทินมัวหมอง เป็นผู้มีความกล้าหาญ วาจา และจิตใจเป็นปกติสุข คือไม่ใช่กาย วาจา และจิตใจทำร้ายใครๆ หรือแม้กระทั่งไม่ทำร้ายตนเองด้วย เรียกว่าเป็นผู้มีศีล

3. ผ่อนสั้นผ่อนยาวเป็น (ภาวนามัย) อธิบายได้ว่าความสุขในชีวิต ประการสุดท้ายคือการดำเนินชีวิตอย่างมีสติและมีปัญญา เพราะตามปกติแล้ว ชีวิตไม่ว่าจะเป็นชีวิตคนรวยหรือคนจน ล้วนต้องประสบพบเจอกับปัญหาหรือ อุปสรรคไม่มากก็น้อย แต่ถ้ามีการรู้จักผ่อนสั้นผ่อนยาว คือ มีการใช้ภาวนาเป็นเครื่องมือย่อมสามารถที่จะผ่านพ้นไปได้ อนึ่ง การพูดถึงเรื่องภาวนานี้ต้องไม่ใช่เป็นการตีความอย่างแคบเพียงแค่การหายใจเข้าและหายใจออกเท่านั้น แต่เป็นการพูดถึงภาวนาในฐานะเป็นเครื่องมือช่วยเหลือ ในการดำเนินชีวิตแต่ละวันให้อยู่อย่างรู้เท่าทัน กล่าวคือเมื่อชีวิตประสบกับโลกธรรมทั้งแปด ได้แก่ มีลาภ เสื่อมลาภ มียศ เสื่อมยศ มีสรรเสริญ มีนินทา มีสุข และมีทุกข์ ปรากฏการณ์เหล่านี้สามารถเกิดขึ้นกับชีวิตได้ตลอดเวลา ไม่เลือกช่วงวัยหรือ ระยะเวลา วันนี้หรือขณะนี้หากมีลาภเกิดขึ้น วันพรุ่งนี้หรือชั่วโมงต่อไปลาภที่มีก็อาจหายไปได้ ดังนั้น เมื่อชีวิตประสบกับโลกธรรมเหล่านี้ก็อยู่อย่างไม่เลือกช่วงเวลา ภาวนาจึงเป็นองค์ธรรมที่ผู้ ดำเนินชีวิตควรได้นำมาประกอบใช้อย่างสม่ำเสมอ ด้วยว่าภาวนานี้จะช่วยทำให้ใจ ไม่ฟุ้งขึ้นเมื่อได้ตั้งใจหวังและใจไม่แพลงเมื่อไม่ได้ตามที่หวัง เป็นการอยู่อย่างปกติสุข สามารถรับมือได้ ทั้งชีวิตในเชิงบวกและเชิงลบ ถ้าเผชิญกับความทุกข์ที่เกิดขึ้นในชีวิต ไม่หลีกเลี่ยง ไม่เบื่อหน่าย รู้ และเข้าใจต่อความเป็นไปของสรรพสิ่งในโลก

สรุปแล้ว ภาวนาช่วยทำให้ชีวิตมีความสุขได้ เพราะไม่ทำชีวิตให้หลงยึดติด หรือยึดมั่นในสิ่งที่เกิด ทำให้เข้าใจหรือรู้จักความเป็นจริงของสรรพสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตว่าตั้งอยู่ในสภาพไม่เที่ยง(อนิจจตา) เป็นทุกข์ (ทุกขตา) และเป็นสภาพไม่ใช่ตัวตน (อนัตตา) ต่อเมื่อ เข้าใจชีวิตอย่างนี้แล้ว ความสุขย่อมก่อเกิดได้ทุกช่วงเวลา

แนวทางการสร้างความสุขอย่างยั่งยืนเชิงพุทธบูรณาการ



แนวทางการสร้างความสุขอย่างยั่งยืนตามหลักพุทธบูรณาการนั้นมุ่งเน้นการพัฒนาจิตใจและการดำเนินชีวิตที่สอดคล้องกับหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ซึ่งสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้หลากหลายวิธี การฝึกสติเป็นหนึ่งในแนวทางที่สำคัญ เพราะช่วยให้เรามีความตระหนักรู้ในอารมณ์และความคิดของตนเอง ทำให้สามารถจัดการกับความวิตกกังวลและความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งนี้ การฝึกสติสามารถช่วยลดความวิตกกังวลในกลุ่มวัยรุ่นได้อย่างมีนัยสำคัญ (ขุนทอง ปัทมสัทว์, 2561) อีกหนึ่งแนวทางคือการสร้างความรู้สึกละเมตตาต่อผู้อื่น ซึ่งสามารถส่งผลให้เกิดความสุขภายในจิตใจ และสร้างสัมพันธภาพที่ดีในสังคม โดยการฝึกอบรมการให้ความช่วยเหลือและการมีความเมตตา จะช่วยให้บุคคลรู้สึกมีความสุขและพึงพอใจกับชีวิตมากขึ้น (ศรีสย ทองคำ, 2563) นอกจากนี้ การพัฒนาทักษะในการจัดการกับความทุกข์และความไม่พอใจจะช่วยให้เราสามารถเผชิญกับอุปสรรคในชีวิตได้อย่างมีสติและเข้าใจ โดยผู้ที่มีความสามารถในการจัดการอารมณ์สามารถจัดการกับความท้าทายในชีวิตได้ดีกว่า (วงศ์ศิริ เกื้อกุล, 2562) การบูรณาการหลักการสร้างความสุขเหล่านี้ สามารถสร้างความสุขที่ยั่งยืนและมีความหมายในชีวิตได้อย่างแท้จริง

ฉันทนา รวงผึ้ง (2562) ศึกษาเรื่องการสร้างความสุขอย่างยั่งยืนเชิงพุทธบูรณาการ มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาแนวคิดทฤษฎีการสร้างความสุขตามศาสตร์สมัยใหม่ ศึกษาการสร้างความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา และเสนอแนวทางการสร้างความสุขอย่างยั่งยืนเชิงพุทธบูรณาการ ผลการวิจัยพบว่า แนวคิดทฤษฎีของศาสตร์สมัยใหม่มีจุดมุ่งหมายอยู่ที่ความสุขจริงเชิงรูปธรรม ที่สามารถเข้าถึงได้ขณะปัจจุบันด้วยประสาทสัมผัสของมนุษย์ เป็นความสุขที่เกิดจากการทำให้ความปรารถนาได้รับการตอบสนอง โดยที่ระดับความสุขจะสัมพันธ์กับปริมาณความพึงพอใจที่มีต่อวัตถุภายนอก ความสุขตามแนวคิดนี้จึงเป็นสิ่งที่ไม่แน่นอนเพราะเมื่อขาดสิ่งอำนวยความสะดวกความสุขก็จะหมดไป สำหรับพระพุทธศาสนาวางจุดมุ่งหมายไว้ที่ความสุขแท้เชิงนามธรรมที่สามารถเข้าถึงได้ด้วยจิตใจภายใน พระพุทธศาสนาไม่ได้ปฏิเสธวัตถุแต่สอนให้มีสติในการใช้วัตถุไม่หลงติดกับความสุขที่มี และให้พัฒนาระดับความสุขให้ดียิ่งขึ้น ระดับความสุขจะสัมพันธ์กับความเจริญทางจิตใจ อย่างไรก็ตามการเจริญทางวัตถุกำลังล้าหน้าความเจริญทางจิตใจมนุษย์จึงต้องพบกับความสุขสบายทางกายแต่ขาดแคลนความสุขทางใจ ในการบูรณาการแนวคิดเพื่อสร้างความสุขให้ยั่งยืนเสนอแนวทางในรูปแบบ “ใจภายใน” และ “พฤติกรรมภายนอก” ซึ่งใจภายใน คือการรู้ทันสติไม่ยึดติด เมื่อรู้ทันสติไม่ยึดติดแล้วแล้ว ก็จะก่อให้เกิดการเปลี่ยนทางด้านความคิด ซึ่งส่งผลต่อพฤติกรรมภายนอก ซึ่งพฤติกรรมภายนอกส่งผลกับการใช้ชีวิตประจำวัน คนรอบตัว และสังคม ดังนั้นเมื่อความสุขตั้งแต่ใจภายใน ไม่ยึดติดแล้ว การแสดงออกก็จะนำพาความสุขส่งต่อให้คนรอบตัว และสังคม

บทสรุป

เมื่อความเจริญทางด้านวัตถุเพิ่มขึ้น ความเสื่อมโทรมทางด้านจิตใจก็เพิ่มมากยิ่งขึ้นเป็นไปในทิศทางเดียวกัน ประกอบกับสภาพแวดล้อมรอบกายของมนุษย์ ทั้งความเครียดด้านเศรษฐกิจครอบครัว สังคม ส่งผลต่อการสร้างดำรงชีวิตอย่างมีความสุข การสร้างความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา ได้แก่ ความสุขที่มาจากอารมณ์ของความสบาย ความมีใจแช่มชื่น ความยินดี ความอึดอับ กับสิ่งที่พึงปรารถนา และความสุข จากใจที่ปราศจากอารมณ์ ได้แก่ ความสงบ ที่เกิดจากการระงับอารมณ์ด้วย

สมาธิหรือการตัดอารมณ์ด้วยวิปัสสนา โดยสามารถสร้างความสุขทางสังคมตามหลักพรหมวิหาร 4 คือ การมีเมตตาจิต การมีกรุณาจิต การมีมุทิตาจิต และการมีอุเบกขาจิต

ทั้งนี้ แนวทางการใช้ชีวิตให้มีความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา ได้แก่ การฝึกสติเป็นการพัฒนาความตระหนักรู้ในปัจจุบัน การปฏิบัติตามศีล การละทิ้งความโลภและความยึดติด การทำบุญและช่วยเหลือผู้อื่น และ การแสวงหาปัญญาและความเข้าใจในธรรมชาติของชีวิต นอกจากนี้ ยังสามารถสร้างความสุขได้ด้วยหลักแห่งการทำความดี หมายความว่าชีวิตที่มีสุขนั้นคือชีวิตที่ตั้งอยู่ในการกระทำ 3 ลักษณะ คือมีการเสียสละแบ่งปัน (ทานมัย) ตรงไปตรงมาได้ (ศีลมัย) และผ่อนสั้นผ่อนยาวเป็น (ภาวนามัย)

จากการศึกษาแนวทางการสร้างสุขอย่างยั่งยืนตามหลักพุทธบูรณาการนั้นมุ่งเน้นการพัฒนาจิตใจและการดำเนินชีวิตที่สอดคล้องกับหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า สามารถปฏิบัติตามรูปแบบที่เรียกว่า “ใจภายใน” และ “พฤติกรรมภายนอก” ดังนั้น หลักการที่ควรรักษาเพื่อให้เกิดความสุขที่แท้จริงในสังคม ควรปลูกฝังคุณธรรมในคนรุ่นใหม่ การส่งเสริมความเข้าใจในคุณค่าทางศาสนา และการสร้างชุมชนที่แข็งแกร่งผ่านการประยุกต์ใช้คำสอนในชีวิตประจำวัน เสริมสร้างความร่วมมือระหว่างบุคคลและสถาบันต่าง ๆ เพื่อปกป้องและส่งเสริมหลักคำสอนให้คงอยู่เป็นที่ยึดเหนี่ยวในการสร้างความสุขในสังคมอย่างยั่งยืน

เอกสารอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต. (2552). *คู่มือสร้างสุขระดับจังหวัด*. สืบค้นข้อมูลเมื่อ 20 ตุลาคม 2567, จาก <https://dmh.moph.go.th/Ebook/files>
- ขุนทอง ปัทมสัทว์. (2561). การมีสติและความเป็นอยู่ที่ดี. *วารสารจิตวิทยาและการพัฒนาชีวิต*, 12(2), 40–50.
- จิตรา อุดมสุข. (2563). *การรักษาจิตใจและความสัมพันธ์กับความสุข*. กรุงเทพมหานคร: คณะศิลปศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- จินตนา พูนประสิทธิ์. (2563). *ผลกระทบของการใช้สื่อสังคมออนไลน์ต่อการเปรียบเทียบทางสังคมและความพึงพอใจในชีวิต*. กรุงเทพมหานคร: คณะสังคมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ฉันทนา รวงผึ้ง. (2562). การสร้างสุขอย่างยั่งยืนเชิงพุทธบูรณาการ. *วารสารมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*, 15(1), 1–15.
- ธิดารัตน์ พงศ์ประเสริฐ. (2566). *ความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคมและสุขภาวะจิตใจของคนไทย*. เชียงใหม่: คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542. (2542). *พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542*. กรุงเทพมหานคร: ราชบัณฑิตยสถาน.
- พระมหาหมณวินทร์ ปุริสุตโตโม. (2564). *ชีวิตที่มีสุขตามหลักพระพุทธศาสนา: การประยุกต์ใช้หลักบุญกิริยาวัตถุ*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์วัดพระธรรมกาย.
- พุทธทาสภิกขุ. (2542). *ความสุขที่แท้จริง*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ธรรมสภา.
- ปราณี แสนสุข. (2566). *ปัญญาและการดำเนินชีวิตที่มีสุขตามหลักธรรม*. พะเยา: คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยพะเยา.



- ประทีป แสงศิลป์. (2564). *การลดความโลภและผลกระทบต่อสุขภาพจิต*. กรุงเทพมหานคร: คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ปัญญา รักธรรม. (2564). *ความสัมพันธ์ระหว่างชั่วโมงการทำงานที่ยาวนานและสุขภาพจิตของพนักงานในประเทศไทย*. กรุงเทพมหานคร: คณะจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ศรีสัย ทองคำ. (2563). บทบาทของความเมตตาในการสร้างความสุข. *วารสารจิตวิทยาและสังคมศาสตร์*, 15(2), 60–70.
- ศูนย์วิจัยธรรมศึกษา. (2561). *การแสวงหาความสุขและความหมายในชีวิต*. สืบค้นข้อมูลเมื่อ 20 ตุลาคม 2567, จาก <https://awut.org/2019>
- สุภาภรณ์ แซ่เต้. (2562). *ภาระหนี้สินและความสัมพันธ์กับระดับความสุขของประชาชนในประเทศไทย*. กรุงเทพมหานคร: คณะเศรษฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2564). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม* (พิมพ์ครั้งที่ 43). กรุงเทพมหานคร: ผลิธัมม์.
- อรุณี รักธรรม. (2565). *ความสัมพันธ์ระหว่างความเอื้อเฟื้อและความสุข*. เชียงใหม่: คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- วงศ์ศิริ เกื้อกุล. (2562). ความยืดหยุ่นทางอารมณ์และความสุข. *วารสารการศึกษานอกระบบและการพัฒนาชุมชน*, 9(3), 75–85.
- วรภาพร วงศ์จันทร์. (2562). *ผลของการฝึกสติและสมาธิต่อความสุขและความสงบของบุคคล*. กรุงเทพมหานคร: คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ภาวินี สุขประเสริฐ. (2565). *การตั้งเป้าหมายในชีวิตและผลกระทบต่อความเครียดและความสุขของบุคคล*. สถาบันพัฒนาการศึกษานานาชาติ.
- Ama, A. (2005). *Study on psychological happiness: Emotional feelings and judgments of happiness*. [Publisher information].
- Glatzer, W. (2000). People generally think about happiness and strive for it in life. Retrieved [2000, July 1] จาก <https://www.researchgate.net>
- Kahneman, D., et al. (1999). *Well-being: The foundations of hedonic psychology*. New York: Russell Sage Foundation.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: Free Press.

