



พุทธจิตวิทยากับการส่งเสริมความสุขจากการฝึกจิต Buddhist Psychology and Promoting Happiness from the Mind

ฉัตรวี รัชชีโรจน์ Chatravee Rangseeravirote

คณะมนุษยศาสตร์, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Corresponding author, e-mail: Chatraveepa@hotmail.com

Received February 10, 2025; Revised March 9, 2025; Accepted: May 29, 2025



บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมความสุขจากการฝึกจิตเน้นการเรียนรู้ศึกษาอบรมจิตให้มีความสุข มีบุคลิกลักษณะเข้มแข็ง หนักแน่น มั่นคง สดชื่น ผ่องใส กระฉับกระเฉง มีเมตตา กรุณา มองดูรู้จักตนเอง ทำให้เกิดความสุขในจิตใจจนถึงดับทุกข์ในที่สุดเป็นสิ่งสำคัญที่เกิดขึ้น วิธีการส่งเสริมความสุขด้วยการฝึกจิต ประกอบด้วย อานาปานสติ จิตวิทยา สัจการแห่งตน และหลักแห่งความสุข รวมถึงการดำเนินชีวิตในการทำงานอย่างมีความสุข 7 ประการ ดังนี้ 1) สามารถยอมรับตนเอง 2) ยอมรับผู้อื่นได้ 3) ก้าวผ่านพฤติกรรมและชีวิตภายใน 4) ตระหนักในหน้าที่และภารกิจในชีวิต 5) สามารถมีชีวิตอยู่ได้ภายใต้ภาวะแห่งการต่อสู้ ความเป็นตัวของตัวเอง 6) การเห็นคุณค่าและให้เกียรติ และ 7) ความคิดสร้างสรรค์รวมถึงมีบุคลิกภาพที่ดี

คำสำคัญ: การฝึกจิต; การส่งเสริมความสุข; พุทธจิตวิทยา

Abstract

This academic article aims to promote happiness from mind training by emphasizing learning and training the mind to be peaceful. Ways to promote happiness through mind training include anapanasati, psychology, self-truth, and the principles of happiness, as well as the 7 principles of living a happy life and working, as follows: 1) Able to accept oneself 2) Able to accept others 3) Transcend behavior and inner life 4) Aware of duties and missions in life 5) Able to live under the

conditions of struggle, being oneself 6) Appreciation and respect, and 7) Creativity and good personality.

Keywords: Mental Training; Promoting Happiness; Buddhist Psychology

บทนำ

ความเจริญก้าวหน้าอย่างต่อเนื่องและการพัฒนาที่ไม่หยุดยั้งของเทคโนโลยีทั้งยังสร้างการเปลี่ยนแปลงที่ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ ส่งผลต่อหลักการดำเนินชีวิต วิธีการทำงาน และพฤติกรรมกรบริโภคในปัจจุบันทำให้ส่งผลกระทบต่อด้านอารมณ์ของผู้คนจำนวนมากรู้สึกไม่มั่นคงในชีวิต รวมไปถึงด้านจิตใจ โดยเฉพาะกลุ่มสตรีที่ต้องทำงานนอกบ้านทำให้พบเจอกับสถานการณ์เกิดความวิตกกังวล และท้อแท้ นำไปสู่สภาพการหมดไฟ (burnout) และหมดใจ (quiet quitting) จากการสำรวจสถานการณ์ประชากรวัยแรงงานทั่วโลก องค์การอนามัยโลก (WHO) ได้ระบุว่ามีความเครียดจากการทำงานที่เสี่ยงต่อการเกิดปัญหาจากการทำงานมากกว่า 1,900 ล้านคนทั่วโลก โดยทุกๆปีจะมีแรงงานที่เจ็บป่วยจากการทำงานมากกว่า 160 ล้านคนโดยในจำนวนนี้ ร้อยละ 8 ของแรงงานทั้งหมดประสบปัญหาความเครียดจากการทำงาน (สถาบันราชานุกูล, 2568) โดยปัญหาสุขภาพจิตวัยทำงานที่พบบ่อย คือ โรคซึมเศร้า ภาวะเครียด โรควิตกกังวล เป็นต้น ส่วนใหญ่เกิดจากการทำงาน ครอบครัวยุคใหม่ เศรษฐกิจ การเมือง จึงก่อให้เกิดเป็นความเจ็บปวดทางด้านอารมณ์ ส่งผลต่อการเกิดสุขภาวะทางจิตที่รุนแรงยิ่งขึ้น จึงพยายามมองหาช่องทาง วิธีการที่จะทำให้ลดความเครียด ความสั่นคลอนหวั่นไหวทางความรู้สึกลดลงเกิดความสุขในการทำงานรวมถึงการดำเนินชีวิตประจำวันหลายๆคนในโลกใบนี้จึงหันมาให้ความสนใจในการปฏิบัติธรรมเพิ่มสติ สมาธิ ความมั่นคงทางความรู้สึกในการดำรงชีวิตทั้งการส่วนตัวและการงาน ทำให้กล้าเผชิญความจริงกับสิ่งที่เปลี่ยนแปลงไป

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต) ได้อธิบายความสุข คือ การสนองต่อความต้องการเป็นความสมอยาก สมปรารถนา โดยความอยากนี้เป็นได้ทั้งกุศล นั่นคือ ฉันทะ และอกุศล คือ ตัณหา และกล่าวว่าพระพุทธเจ้าตรัสถึงบ่อในความสุข 3 บ่อ คือ กามสุข สุขทางสังคม และความสุขในการพัฒนาชีวิต อันเป็นการอธิบายความสุขว่ามีหลายระดับ โดยที่ความสุขเป็นเรื่อง ของการตอบสนองความต้องการทางประสาทสัมผัสความสุขทางสังคมเป็นความสุขจากความเป็นมิตร การอยู่ร่วมกันในครอบครัวชุมชน และสังคม สุขจากภายในเกิดขึ้นพร้อมกับการพัฒนาของชีวิต ก่อให้เกิดปัญญาที่ทำให้จิตใจเป็นอิสระ พุทธศาสนามีได้ปฏิเสธความสุข แต่สอนให้รู้จักปฏิบัติอย่างถูกต้อง (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต), 2550) สอดคล้องกับ Helminiak กล่าวว่า Spiritual Growth คือ ตัวเรามีความเอาใจใส่และแข็งแรงในทุกสิ่งที่อยู่ภายในและรอบตัวเรามากขึ้นเรื่อยๆ เรา จะพบว่าตัวเรามีความยินดีในการทำสมาธิกับสิ่งที่เราประสบ เราจะพบว่าตัวเองรู้มากขึ้นเรื่อยๆ เราจะพบว่าตัวเองตัดสินใจและปฏิบัติตามสิ่งที่เรารู้ทำหน้าที่อย่างรับผิดชอบในทุกโอกาสรักสุขภาพวัด



ที่เปิดกว้างนี้ไว้ บางทีในบางโอกาสหรืออื่นๆ ประสบการณ์ในชีวิตประจำวันทั้งหมดจะหลอมรวมและเราจะพบว่าตัวเราเองติดอยู่ในหนึ่งในประสบการณ์ที่รุนแรงและไม่อาจพรรณนาเหล่านั้นได้ในช่วงเวลาสักกลับ โดยตั้งใจติดตามแรงกระตุ้นทางจิตวิญญาณภายในของเราเราจะปฏิเสธตัวเองให้มากขึ้นเรื่อยๆ ตามการกระตุ้นนี้ต่อการมีชัยเหนือตนเองซึ่งเป็นธรรมชาติของเรา หรือความรู้สึกเชิงศาสนา (Helminiak, 2012)

บทความวิชาการนี้นำเสนอเกี่ยวกับพุทธจิตวิทยากับการส่งเสริมความสุขจากการฝึกจิตด้วยการบูรณาการพัฒนาจิตด้วยหลักการอานาปานสติภาวนาให้เกิดความสุข ความมั่นใจ ความรอบรู้ คิดเป็นทำเป็น เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้เท่าทันตามจริง เกิดพลัง มีความมั่นใจ สามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระ พ้นไปจากทุกข์และสิ่งเศร้าหมองใจ จากอานาปานสติ จิตวิทยา สังขการแห่งตน และหลักแห่งความสุข รวมถึงการดำเนินชีวิตในการทำงานอย่างมีความสุข

หลักพระพุทธศาสนากับจิตวิทยาในการรักษาจิต

การเจริญสติหรือการทำสมาธิเปรียบได้กับการฝึกฝนและการสร้างความเข้าใจตนเอง (Self-Empathy) การทำสมาธิกระตุ้นให้สมองสร้างเส้นใยประสาทเชื่อมโยงเครือข่ายระหว่างสมองแต่ละส่วน รวมถึงส่วนที่ตอบสนองด้านความเข้าใจ การตระหนักรู้ (Self-Awareness) ที่เกิดขึ้นจากการเจริญสติจึงช่วยพัฒนาและสร้างความเข้าใจตนเองและผู้อื่น โดยเฉพาะการปฏิบัติอานาปานสติภาวนา จะก่อเกิดสมาธิและลดความฟุ้งซ่าน ลดความเครียดและความวิตกกังวล ทำให้จิตใจสงบและผ่อนคลายร่างกาย การฝึกเป็นประจำสามารถช่วยให้ปรับตัวเข้ากับความคิดในชีวิตประจำวันได้มากขึ้นโดยวิธีการปฏิบัติอานาปานสติภาวนาด้วยการใช้ลมหายใจ เป็นวิธีการภาวนาที่อบรมจิตใจให้เกิดความอิสระ ไม่ยึดติดอยู่กับสิ่งใด และลมหายใจก็มีอยู่แล้วตามธรรมชาติ เป็นเครื่องมือภาวนาให้เกิดความสงบภายใน จนสามารถใคร่ครวญธรรม และเข้าถึงสภาวะของความเป็นอนิจจังของสิ่งทั้งปวงในช่วงชีวิตที่ผ่านมาจากการดำเนินชีวิตและการทำงาน ดังนี้

1. **อานาปานสติ** จากหลักอานาปานสติที่ทรงเจริญในวาระก่อนตรัสรู้นั้นเป็นทางเริ่มต้นหรือเป็นปัจจัยให้ทรงค้นพบอริยมรรคมีองค์ 8 อันเป็นหนทางแห่งการตรัสรู้อยิสัจ 4 นั้น ในที่สุดไม่พึงเข้าใจว่าตรัสรู้ในอานาปานสติอย่างเดียวกัตรัสรู้ได้โดยไม่ต้องบำเพ็ญวิปัสสนากล่าวคือ "จุดหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนาสำเร็จได้ด้วย วิปัสสนาคือ การอบรมปัญญาที่มีสมาธินั้นเป็นบาทฐาน" (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), 2538) และอธิบายถึงประโยชน์ของอานาปานสติสมาธิ ว่า มีประโยชน์แก่สุขภาพจิตและการพัฒนาบุคลิกภาพว่า "ทำให้เป็นผู้มีจิตใจและมีบุคลิกลักษณะเข้มแข็ง หนักแน่น มั่นคง สงบเยือกเย็น สุภาพมีเมตตา สดชื่น ผ่องใส กระฉับกระเฉงกระปรี้กระเปร่า เบิกบาน งามสง่า มีเมตตากรุณา มองดูรู้จักตนเอง และผู้อื่นตามความเป็นจริง เรียกว่า มีความมั่นคงทางอารมณ์และมีภูมิคุ้มกันโรคทางจิต ดำเนินชีวิตอย่างมีสติตามดูรู้ทัน พฤติกรรมทางกาย วาจา ความรู้สึกนึกคิดและ

ภาวะจิตของตนที่เป็นไปต่างๆ ย่อมเป็นไปใน ปัจจัยให้ปัญญาละกิเลส คือ ความมุ่งหมายของสมาธิที่ใช้อย่างถูกต้อง ดังบาลีที่ว่า "สมาธิเพื่ออรรถ คือ ยถาภูตญาณทัสสนะ (สมาธิเพื่อจุดหมายคือการรู้เห็นตามเป็นจริง) " และอาจอ้างพุทธพจน์มาสนับสนุนด้วย "สมาธิที่มีศีลบ่มรอบแล้วย่อมมีผลมากมีอานิสงส์มาก, ปัญญาที่สมาธิบ่มรอบแล้วย่อมมีผลมากมีอานิสงส์มาก, จิตที่ปัญญาบ่มรอบแล้ว ย่อมหลุดพ้นโดยชอบจากอาสวะทั้งหลาย คือ กามาสวะภวาสวะอวิชชาสวะ..." คือ การเตรียมจิตให้พร้อมที่จะใช้ปัญญาพิจารณาให้รู้แจ้งสภาวะธรรมตามความเป็นจริงเป็นบาทแห่งวิปัสสนาและวิมุตติในที่สุด (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), 2537) โดยข้อดีของการปฏิบัติอานาปานสติสมาธิมีอยู่หลายประการ ดังนี้

1) อานาปานสติสมาธิได้ผลทันที เมื่อเริ่มปฏิบัติไม่ต้องรอจนเกิดสมาธิเป็นขั้นตอนชัดเจนคือ ผ่อนคลายจิตสงบสบายทำให้อกุศลธรรมระงับ และส่งเสริมให้อกุศลธรรมเกิดขึ้นสามารถประยุกต์ใช้ได้ตามความสามารถของบุคคล

2) อานาปานสติสมาธิให้ผลดีแก่สุขภาพ ช่วยให้ร่างกายได้รับการพักผ่อนอย่างดีระบบการหายใจที่ปรับให้ราบเรียบเสมอประณีตด้วยการปฏิบัติกรรมฐานช่วยให้ดียิ่งขึ้น เมื่อกายผ่อนคลายใจก็สงบสบายทำให้จิตมีความสามารถมีสมรรถนะจิตสามารถทำหน้าที่ทางจิตได้ดียิ่งขึ้นและยังส่งเสริมภาวะทางร่างกายให้ดียิ่งอีกด้วย

3) อานาปานสติสมาธิเป็นสติปัญญาที่แท้จริง เรียกว่าสติปัญญา 4 คือ เมื่อทำอานาปานสติครบทั้ง 16 ขั้น แล้วโพชฌงค์ก็สมบูรณ์วิเศษ และวิมุตติก็สมบูรณ์

4) อานาปานสติสมาธิเป็นสัญญาที่ดีที่สุดคือเป็นเครื่องกำหนดหมายที่ดีที่สุดทำให้ก้าวหน้าบรรลุนิพพานได้อันเป็นความสงบของชีวิตระดับสูงสุด (สร้อยสุดา อิมอรุณรักษ์, 2563)

ดังนั้นจะเห็นได้ว่า การรู้ความเป็นจริงเป็นสาเหตุและหน้าที่นำไปสู่เป้าหมาย คือ การเกิดอริยมรรคญาณในวิปัสสนาปัญญาจนจิตปล่อยวางเข้าสู่ความดับทุกข์ พัฒนาจิต ให้เข้าสู่ความสมบูรณ์ได้ด้วยการเจริญปัญญา จำแนกตามแหล่งที่มาได้ 3 ประการ ดังนี้ 1) สุตมยปัญญา เป็นปัญญาที่เกิดจากการฟังจากผู้อื่น เช่น การศึกษาเล่าเรียน การอ่านหนังสือ การฟังบรรยาย เป็นต้น 2) จินตามยปัญญาเป็นปัญญาที่เกิดจากการพิจารณาเหตุ และผลที่ถูกต้องไม่ได้ฟังมาจากผู้อื่น ไม่ได้อ่านจากตำราเรียนใดๆ แต่ทำให้เกิดขึ้นจากปัญญาของตน ด้วยการคิดทดลองปฏิบัติจนเกิดปัญญา เช่น นักวิทยาศาสตร์ค้นคิดสิ่งประดิษฐ์ใหม่ๆ เพราะอาศัย จินตามยปัญญา ปัญญาชนิดนี้เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า โยนิโสมนสิการ หมายถึง การใช้ความคิดอย่างถูกวิธี และตามความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัย 3) ภาวนามยปัญญา เป็นปัญญาเกิดจากการประกอบกระทำ เกิดจากการทำให้ มีขึ้นเป็นขึ้น การทำให้เกิดขึ้น เจริญขึ้น การบำเพ็ญ การพัฒนา การฝึกอบรมหรือการเจริญขึ้น การกระทำ หรือการปฏิบัติ

ฉะนั้น ปัญญาที่เกิดจากการฟัง จากการทดลอง และจากการกระทำหรือปฏิบัติถือว่าเป็นการพึ่งตนเอง เพราะจะทำให้เกิดความสงบสุขในจิตใจจนถึงดับทุกข์ในที่สุดจึงต้องอาศัยปัญญาที่เกิดจาก



การภาวนา เป็นสิ่งสำคัญที่เกิดขึ้นจากการที่สัมผัสด้วยตนเองที่เกิดขึ้นจากประสบการณ์ตรงจากการฝึกอบรมทั้งทางกายและจิตใจ

2. จิตวิทยา จิตวิทยามีรากศัพท์มาจากคำว่า Psyche หมายถึง วิญญาณ (Soul) และ Logos หมายถึง “พูด” หรือ “กล่าว” ถือเป็นศาสตร์ที่ว่าด้วยเรื่องวิญญาณ แต่ความหมายนี้ได้ถูกปฏิเสธ เพราะวิญญาณนั้นมีความหมายคลุมเครือมาก คำนิยามนี้เริ่มจะเปลี่ยนไปเป็น จิตศาสตร์ แต่เป็นสิ่งที่ยากและให้ความหมายของคำว่า “ยากที่จะศึกษาได้ เพราะจิตนั้นเป็นกระบวนการที่ต่อเนื่องหรือการที่จะรู้จิตของสัตว์ ต่อมานักจิตวิทยา ได้ให้ความหมายใหม่ว่า จิตวิทยาเป็นศาสตร์ที่ว่าด้วยเรื่อง จิต ดังนั้น จิตวิทยาในความหมายกว้าง หมายถึง พฤติกรรมของแต่ละบุคคล ในความหมายดังกล่าว พฤติกรรม หมายถึง การแสดงออกซึ่งกิริยาอาการต่างๆ เช่น การยืน นั่ง นอน กิน ดื่ม ทำ พูด คิด หัวเราะและร้องไห้ เป็นต้น โดยสรุปว่าจิตวิทยา คือ วิชาที่ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมของมนุษย์และสัตว์ ถือว่าเป็นศาสตร์ที่ศึกษาพฤติกรรมกระบวนการงานทางจิต ด้านระเบียบวิธีทางวิทยาศาสตร์ (The Scientific Study of Behavior and Mental Process) (จิราภา เต็งไตรรัตน์ และคณะ, 2552) การพัฒนาจิตและจิตวิทยาประยุกต์ ในลักษณะบูรณาการอย่างสัมพันธ์กัน ตั้งวัตถุประสงค์เป็นต้นไปจนนิสิตมีจิตสาธารณะ มีเมตตา ปรารถนาดีต่อกันตามสังคหวัตถุ 4 (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2554) สอดคล้องกับทางหลักการทางจิตวิทยาตะวันตกของ Ryff & Keyes (1995) เสนอว่าเป็นลักษณะเชิงบวกทางจิตใจที่มีความหลากหลายด้านการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของบุคคลโดยมีองค์ประกอบที่ทำหน้าที่ของจิต 6 มิติ หมายถึง สภาวะทางจิตใจของบุคคลอันเป็นภาวะทางจิตที่ดี มีความสุข มีความพึงพอใจในชีวิต สามารถจัดการกับความรู้สึกทั้งทางบวกและทางลบได้อย่างมีประสิทธิภาพ ได้พัฒนาทฤษฎีสุขภาวะทางจิตใน 6 มิติ ดังนี้

1) ความเป็นตัวของตัวเอง (Personal Growth) คือความสามารถในการตัดสินใจสิ่งต่างๆ ด้วยตนเองอย่างเป็นอิสระในเรื่องการคิดหรือการกระทำได้ และประเมินตนเองตามมาตรฐานของตนเอง

2) ความสามารถในการจัดการสภาพแวดล้อม (Posituy Relatienny wit othy) คือความสามารถในการจัดการกับสถานการณ์และสภาพแวดล้อมโดยใช้โอกาสรอบตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3) การมีความงอกงามในตน (Selg Acceptarce) คือความรู้สึกว่าตนเติบโตและมีการพัฒนาทั้งร่างกายและจิตใจอย่างต่อเนื่องตลอดจนถึงพฤติกรรมของตนตลอดเวลา

4) การมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น (Envirometal Mastevy) คือการมีความสัมพันธ์ที่มีคุณภาพกับบุคคลอื่นมีความรักและมีมิตรภาพที่ดีแก่ผู้อื่น

5) การมีเป้าหมายในชีวิต (Purpose in Life) คือการมีเป้าหมายในชีวิตและมีความมุ่งมั่นที่จะไปถึงเป้าหมาย และชีวิตที่ผ่านมาในอดีต

6) การยอมรับในตนเอง (Autonomy) คือการพึงพอใจในตนเอง มีทัศนคติที่ดีต่อตัวเองทั้งในอดีตและปัจจุบัน

3. สัจการแห่งตน ความต้องการของมนุษย์ (The Need-Hierarchy Conception of Human Motivation) ตามหลักทฤษฎีจิตวิทยา มนุษยนิยม ของ Abraham Maslow สัจการแห่งตนนี้มีแนวคิดสำคัญเกี่ยวกับการพัฒนาตนเองและศักยภาพของมนุษย์ กล่าวคือ มนุษย์จะไม่สามารถแก้ไขปัญหาได้เลยหากไม่พัฒนาตนเองซึ่งสอดคล้อง กับแนวคิดการพัฒนาของมนุษย์ของมาสโลว์ มองแนวคิดของนักจิตวิทยากลุ่มจิตวิเคราะห์และพฤติกรรมนิยมว่า เป็นการมองมนุษย์ในแง่ลบ และจำกัดแนวคิดเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์ และให้ความสำคัญแก่จิตใจที่สมบูรณ์ ดังนั้นทฤษฎีนี้จึงให้ความสำคัญกับมนุษย์คล้ายคลึงกับหลักธรรมของพระพุทธศาสนา ในประเด็นที่ว่าด้วยธรรมชาติ และศักยภาพของมนุษย์ คือ ธรรมชาติมนุษย์เดิมนั้นดี และมนุษย์เป็นสิ่งมีชีวิตที่มีศักยภาพ แต่ทั้งสองมติดียอมรับว่า มนุษย์มีธรรมชาติที่ชั่วร้ายอยู่ โดยจิตวิทยามนุษยนิยมอธิบายว่าเกิดจากสิ่งแวดล้อมอันเป็นส่วนที่ควบคุมพฤติกรรมของมนุษย์โดยตรง คาร์ล โรเจอร์ ได้เสนอแนวคิดที่สำคัญคือ ทฤษฎีตัวตน (Self-Theory) ซึ่งเชื่อว่า บุคลิกภาพของคนจะเป็นเช่นไร เกิดจากตัวตน 3 ลักษณะ ได้แก่ 1) ตน ที่ตนมองเห็น (Self Concept) คือ ภาพของตนที่เห็นว่าตนเป็นคนอย่างไรมีความรู้ความสามารถเฉพาะตนแค่ไหน 2) ตนตามที่เป็นจริง (Real Self) คือลักษณะตัวตนตามที่เป็นไปตามข้อเท็จจริง 3) ตนตามอุดมคติ (Ideal Self) คือตัวตนที่อยากมีอยากเป็นแต่ยังไม่มีไม่เป็นที่อยู่ในสภาวะปัจจุบัน (Unknown, 2568)

โดยสรุปแล้วสัจการแห่งตนนั้นเป็นลักษณะของความต้องการมนุษย์ให้บรรลุถึงความจริงแห่งสัจธรรมสามารถรับรู้สิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง พร้อมรับความจริง ความรู้สึกนึกคิด แยกแยะปัญหาต่างๆ ได้ ความต้องการอิสระแห่งตน ปราศจากอคติ มีประสบการณ์กับเหตุการณ์ตามความจริง มองสิ่งต่างๆ ในมุมมองใหม่ และสามารถยอมรับความเป็นจริงได้อย่างมีประสิทธิภาพ สรุปได้ดังนี้ 1) สามารถยอมรับตนเอง ยอมรับผู้อื่นได้ และเข้าใจความจริงในพฤติกรรมของมนุษย์ 2) ก้าวผ่านพฤติกรรมและชีวิตภายใน คือ ความคิดและความรู้สึกต่างๆ ที่เกิดขึ้นในตน 3) มีความตระหนักในหน้าที่และการกิจบางอย่างในชีวิตที่จะทำให้สำเร็จซึ่งเป็นเรื่องของส่วนรวม 4) สามารถมีชีวิตอยู่ได้ภายใต้ภาวะแห่งการต่อสู้ หรือการรบกวนใดๆ จากบุคคลอื่นด้วยความสงบ ไม่หวั่นไหว 5) ความเป็นตัวของตัวเองในโลกแห่งความเป็นจริงจากสังคมภายนอก 6) การเห็นคุณค่าและให้เกียรติผู้อื่น คือความสามารถที่จะมีไมตรีกับบุคคลอื่นอย่างเหมาะสม ตลอดจนมีทัศนคติที่ตระหนักถึงความเท่าเทียมกันของมนุษย์ 7) ความคิดสร้างสรรค์ เป็นสิ่งที่มิได้จำกัดเฉพาะบุคคลในบางอาชีพ แต่จะสามารถเกิดขึ้นได้ในกลุ่มบุคคลอีกมากมายซึ่งถึงความสุขเป็นคนที่มีความสุขจิตใจดี มีบุคลิกภาพที่ดี

4. ความสุข (Happiness) ความสุขมักถูกใช้แทนคำที่มีความหมายในเชิงบวก เช่น ความพึงพอใจในชีวิต (Life satisfaction) สุขภาวะ (Well-being) สุขภาวะทางจิต (Psychological well-



being) ความสุขเชิงอัตวิสัย (Subjective well-being) ความรู้สึกทางบวก (Positive affect) ขวัญ และกำลังใจ เนื่องจากมีความหมายใกล้เคียงกันและบางครั้งก็คาบเกี่ยวกัน คำเหล่านี้เป็นการอธิบายความรู้สึกและการกระทำในเชิงบวกด้วยกันทั้งสิ้น ศิรินันท์ กิตติสุขสถิต และคณะ กล่าวว่า ความสุขเป็นประสบการณ์และความรู้สึกที่มนุษย์สามารถบริหารจัดการได้อย่างสม่ำเสมอตามความปรารถนาในภาพรวม จนเกิดได้จริง และทำให้บุคคลนั้นเกิดความยินดีและอิ่มเอมใจ ทั้งนี้ต้องไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน ประกอบด้วย 1) การมีสุขภาพดี (Happy body) 2) การผ่อนคลายดี (Happy relax) 3) การมีน้ำใจดี (Happy heart) 4) การมีจิตวิญญาณดี (Happy soul) 5) การมีครอบครัวดี (Happy family) 6) การมีสังคมดี (Happy society) 7) การใฝ่รู้ดี (Happy brain) 8) การมีสุขภาพเงินดี (Happy money) และ 9) การมีงานที่ดี (Happy work-life) และศูนย์สุขภาวะทางจิต คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มองว่าความสุขเป็นสภาวะที่บุคคลรับรู้ว่าตนเองได้ทำในสิ่งที่ตนต้องการและทำได้สำเร็จ มีความเป็นตัวของตัวเอง มีความภาคภูมิใจในการกระทำของตน มีความคิดเชิงบวก มีความกระตือรือร้นในการดำเนินชีวิตที่จะนำไปสู่การมีสุขภาพที่ดี การพัฒนาตน และการมีสัมพันธภาพที่ดีกับคนรอบข้างและสังคม สามารถดำเนินชีวิตอย่างพอเพียงและมีใจที่ส่งการมีความสุขทางบวก (Frequency and degree of positive affect) เป็นอารมณ์ที่เป็นสุขที่เกิดมาจากสภาวะแวดล้อมภายนอกและอารมณ์เป็นสุขอันเกิดจากแรงจูงใจภายใน ที่ก่อให้เกิดความสุขแบบลึกซึ้ง ที่เรียกว่าความอิ่มเอิบทางอารมณ์ (Peak experience) เช่น ความยินดี อารมณ์ดี เป็นต้น (ศิรินันท์ กิตติสุขสถิต และคณะ, 2555) ดังนั้น ความสุข หมายถึง การประเมินของบุคคลในขณะนั้นว่ามีความพึงพอใจในชีวิตของตน มีความรู้สึกทางบวกที่เนื่องมาจากสภาวะแวดล้อมภายนอก เช่น การมีทรัพย์สินเงินทอง การมีหน้าที่การงานดี การเลื่อนตำแหน่ง เป็นต้น และแรงจูงใจภายใน เช่น การเห็นคุณค่าของตนเอง ความพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่ เป็นต้น รวมทั้งการไม่มีความรู้สึกทางลบ เช่น ความกลัว ความโกรธ เป็นต้น ซึ่งความหมายดังกล่าวเป็นความสุขที่เกิดขึ้นจากทั้งปัจจัยภายนอกและปัจจัยภายในจิตใจของบุคคล (พระไพศาล วิสาโล, 2551) จำแนกความสุขออกเป็น 4 ด้าน ได้แก่

- 1) ความสุขทางกาย คือ การมีสุขภาพดี ปลอดจากโรคภัยไข้เจ็บ มีปัจจัยสี่พอเพียงกับอัตภาพ อยู่ในสภาวะแวดล้อมที่เกื้อกูลต่อสุขภาพ
- 2) ความสุขทางใจ คือ การมีจิตใจที่สดชื่น เบิกบาน ผ่องใสและสุขสงบ ไม่มีความวิตกกังวล มีกำลังใจ มีเมตตากรุณา
- 3) ความสุขทางสังคม คือ การอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างราบรื่น กลมกลืน มีมิตรจิตมิตรภาพ ปราศจากความสัมพันธ์ที่ร้ายฉาน ปลอดพ้นจากการถูกคุกคามหรือเบียดเบียน รวมทั้งการไม่เบียดเบียนหรือสร้างความเดือดร้อนให้ผู้อื่น
- 4) ความสุขทางปัญญา คือ การมีความรู้และความคิดที่ถูกต้องดีงาม รู้จักคิดหรือพิจารณาด้วยเหตุผลจนสามารถแก้ปัญหาหรือหลุดพ้นจากความทุกข์ สามารถเป็นที่พึ่งของตนเองได้

ความสุขทั้ง 4 ด้าน จะเกิดขึ้นได้อย่างแท้จริงและมั่นคงยั่งยืนนั้นจะต้องประกอบด้วยความสุขทางปัญญาเป็นพื้นฐาน เนื่องจากความสุขทางปัญญาจะช่วยชี้้นำการดำเนินชีวิตไม่ให้ออกไปสู่หนทางที่ไม่ถูกไม่ควรจากการถูกชักนำจากคนรอบข้างหรือสภาพแวดล้อม จึงทำให้สามารถดำรงชีวิตได้อย่างปกติสุขอันเป็นผลจากการมีความสามารถในการจัดการปัญหาในการดำเนินชีวิต มีศักยภาพที่จะพัฒนาตนเอง เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี โดยครอบคลุมถึงความดีงามภายในจิตใจ ภายใต้อสภาพสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป โดยแบ่งองค์ประกอบของความสุขเป็น 4 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) สภาพจิตใจ 2) สมรรถภาพของจิตใจ 3) คุณภาพของจิตใจ และ 4) ปัจจัยสนับสนุน (ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล และเอกอนงค์ สีตลาภินันท์, 2554) ความสุขที่เกิดขึ้นอยู่กับการให้คุณค่าของบุคคล การประเมินความสุขจึงต้องเลือกวิธีการประเมินที่สอดคล้องกับแนวคิดของความสุขนั้นๆ

5. การใช้หลักพุทธจิตวิทยากับการส่งเสริมสุขภาพจิต อธิปติกรมสุขภาพจิต กล่าวว่า การจัดการปัญหาความเครียดมีหลายรูปแบบขึ้นอยู่กับแนวทาง ที่เหมาะสมที่เลือกจะนำมาใช้ คือ การได้มีโอกาสบริหารจัดการความสมดุลในร่างกายกับความเครียดอย่างเหมาะสม โดยเรียกวิธีการนี้ว่า 4 ส. 1ม. ซึ่งประกอบด้วย สมดุล สมาธิ สื่อสาร สัตย์ซื่อ และมีเมตตา เพื่อส่งเสริมสร้างสุขกับมิตรร่วมงาน เน้นการสร้างความสุขในที่ทำงานด้วยตนเอง เป็นแนวทางการทำงานแบบวิถีพุทธที่สามารถปรับใช้กับการทำงานในบริบทของสังคมไทยได้ง่าย และส่งผลให้เกิดการเสริมสร้างความสุขในสังคมต่อไป โดยมีรายละเอียดดังนี้

1) สมดุล คือ การค้นหาความหมายในตัวเองและแยกแยะได้ว่าเราคือใคร งานที่รับผิดชอบคืออะไร ซึ่งการหาสมดุลต้องมีการกำหนดลำดับความสำคัญว่าสิ่งไหนสำคัญกว่ากันระหว่างตัวเราเองกับงาน โดยจะต้องคำนึงว่าเราควรเห็นคุณค่าในการดูแลตนเองมากกว่าการมุ่งเน้นที่ให้ผู้บังคับบัญชาชื่นชมในผลงาน มีเป้าหมายและสร้างขอบเขตความรับผิดชอบของตัวเอง สิ่งที่เกิดขึ้นกับเราในการทำงานจะเป็นเช่นไร สามารถมองเห็นถึงความท้าทายที่เกิดขึ้นเป็นโอกาสที่จะเติบโตเพิ่มการเรียนรู้ในการทำงาน

2) สมาธิ คือ การจดจ่อ มุ่งเน้นในการทำงานตรงหน้า ไม่เสียสมาธิไปกับเรื่องอื่นๆในเวลางาน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในโลกยุคดิจิทัลในปัจจุบันที่มักจะมีสื่อต่างๆ เข้ามาก่อกวนสมาธิในระหว่างการทำงานทำให้เรากังวลใจ และส่งผลให้งานที่ทำออกมาได้ไม่ดีพอ

3) สื่อสาร คือ การสื่อสารกับเพื่อนร่วมงานด้วยข้อมูลที่มีความถูกต้อง มีความจริงใจ คำนึงถึงบริบทแวดล้อม และประเภทของบุคคลที่มีการสื่อสารด้วย ตลอดจนสื่อสารด้วยคำพูดที่สุภาพ ไม่ก้าวร้าว ถ้ารู้สึกตัวเองเริ่มมีอาการโกรธ เครียด ไม่ควรเผชิญหน้ากัน นอกจากนั้น ควรคำนึงถึงศักยภาพของแต่ละบุคคลมากกว่าข้อจำกัดของเขารวมทั้งรับฟังเสียงสะท้อนที่เกิดขึ้นให้ได้



4) สัตย์ซื่อ คือ การมีจริยธรรม คุณธรรม ซื่อสัตย์ในการทำงาน ตระหนักรู้ในบทบาทหน้าที่ของตนเอง รู้ว่าตนเองมีหน้าที่อะไร ทำงานอะไร และพยายามทำบทบาทหน้าที่นั้นให้ดี แม้ว่าจะเผชิญภาวะวิกฤติในการทำงานอยู่

5) มีเมตตา คือ ตระหนักและเห็นอกเห็นใจต่อความเป็นมนุษย์ทั้งของตัวเองและผู้อื่น เพื่อให้เกิดความรักความเมตตา เพราะปัจจุบันการแข่งขันในการทำงานมีสูงขึ้น งานมีความท้าทาย ถูกกดดัน มีความขัดแย้ง และมีความเครียด ซึ่งความมีเมตตากรุณาสามารถหยิบบรรเทาคนอื่น ๆ ได้

ดังนั้นการส่งเสริมความสุขด้วยหลักพุทธจิตโดยการสร้างปัญญาที่เน้นไปทางกายภาพเพราะต้องนำไปสร้างรูปธรรมที่เป็นกายภาพที่การมองเห็นความเป็นจริงของตนเองซึ่งประกอบด้วยขั้น 5 และต้องนำไปสู่การฝึกฝนจิตของตนเองให้เป็นกุศล และละกิเลสด้วยการเจริญวิปัสสนาภาวนาด้วยการเจริญสติสัมปชัญญะให้มีกำลังจนสามารถเข้าสู่มรรคญาณได้ คือ การรู้ความจริงด้วยการสร้างสติสัมปชัญญะต่อเนื่องจนจิตปล่อยวางเข้าสู่ความดับทุกข์ การพัฒนาจิตให้เข้าสู่ความสมบูรณ์ได้ โดยมีการรู้แจ้งตามความเป็นจริงเป็นลักษณะ มีการกระทำอารมณ์ให้แจ่มแจ้งเป็นกิจ มีความไม่หลงในอารมณ์ มีวินัยที่บริบูรณ์ด้วยปัญญา มีความห่างจากกิเลสทั้งหลาย และมีปฏิสนธิจิตเป็นไตร โดยอาศัยการฝึกอบรมจิตของตนเองเสมอด้วยการเจริญสติสัมปชัญญะเพื่อให้รู้สภาวะธรรมตามความเป็นจริงจนสามารถทำลายการยึดมั่นในขั้น 5 ได้ ทำให้เกิดความเจริญองกามของจิตใจ ภายใน เพื่อพัฒนาตนเองให้ทันกับความเปลี่ยนแปลงภายนอกอยู่เสมอ เมื่อเกิดลักษณะจิตที่องกามความเจริญองกาม เป็นความสุขระดับสูงที่ครอบคลุมมุมมองความสุขทั้งในระดับต้นที่เน้นความพึงพอใจ และระดับลึกซึ้งที่เน้นความหมายของชีวิตและจิตวิญญาณ ความองกามจึงเป็นปัจจัยที่ช่วยให้บุคคลมีเกราะป้องกัน และสามารถฟันฝ่าอุปสรรคต่างๆ ที่ต้องเผชิญระหว่างการดำเนินชีวิต ส่งผลให้เกิดความสุขในการดำเนินชีวิตมากขึ้น ตลอดจนความหมายในชีวิตแบบใหม่ที่เชื่อมอยู่ด้วยวิถีคิดแบบการเปลี่ยนแปลงตัวเอง “จากภายใน” ประกอบด้วย

ขั้นที่ 1 คือ ความสุขจากการเสพวัตถุหรือสิ่งที่ตอบสนองต่อความต้องการทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย เป็นความสุขสามัญที่มนุษย์ทุกคนในโลกปรารถนา ความสุขประเภทนี้ขึ้นต่อสิ่งภายนอก เป็นความสุขที่ต้องหา ต้องเอา สภาพจิตของคนที่ทำความสุขประเภทนี้จึงเต็มไปด้วยความคิดที่จะได้ จะเอา แล้วก็ต้องหาและดิ้นรน เมื่อได้มาก ก็มีความสุขมาก แล้วก็เพลิดเพลินไปกับความสุขเหล่านั้น พอได้มากๆ เข้า ก็นึกว่าตัวเองเก่งมากทำให้หลงลืมตัวเองและเกิดความรู้สึกว่าชีวิตและความสุขของตัวเองต้องขึ้นกับวัตถุเหล่านั้น การอยู่แบบง่าย ๆ เดิมๆ ทำให้ไม่มีความสุข เดิมไม่ต้องมีอะไรมากก็พอจะมีความสุขได้ ต่อมาเมื่อวัตถุมาก เสพมาก รู้สึกว่าขาดวัตถุเหล่านั้นไม่ได้ กลายเป็นคนสูญเสียอิสรภาพ

ขั้นที่ 2 ความสุขจากการเจริญคุณธรรม เช่น มีเมตตากรุณา มีศรัทธา ทำให้มีความสุขเพิ่มขึ้นอีกประเภทหนึ่ง แต่ก่อนนี้ชีวิตเคยต้องได้วัตถุมาเสพ ต้องได้ ต้องเอา เมื่อได้จึงจะมีความสุข ถ้าเสียก็

ไม่มีความสุข แต่คุณธรรมทำให้ใจเราเปลี่ยนไป เหมือนพ่อแม่ที่มีความสุขเมื่อให้แก่ลูก เพราะรักลูก ความรักคือเมตตา ทำให้อยากให้ลูกมีความสุข พอให้แก่ลูกแล้ว เห็นลูกมีความสุข ตัวเองก็มีความสุข เมื่อพัฒนาเมตตากรุณาขยายออกไปถึงใคร ให้แก่คนนั้น ก็ทำให้ตัวเองมีความสุข มีศรัทธาในศาสนา ในการทำความดีและบำเพ็ญประโยชน์ เมื่อให้ด้วยศรัทธา ก็มีความสุขจากการให้นั้น ดังนั้นคุณธรรมที่พัฒนาขึ้นมาในใจ ได้แก่ การมีเมตตากรุณา มีศรัทธา จึงทำให้เรามีความสุขจากการให้ การให้กลายเป็นความสุข

ขั้นที่ 3 ความสุขเกิดจากการดำเนินชีวิตถูกต้อง สอดคล้องกับความเป็นจริงของธรรมชาติ ไม่หลงอยู่ในโลกของสมมติที่ไม่จริงจังยั่งยืน และพาให้ตัวแปลกแยกจากความจริงของธรรมชาติ และขาดความสุขที่พึงได้จากความเป็นจริงในธรรมชาติ เหมือนคนทำสวนที่มัวหวังความสุขจากเงินเดือน ทำให้มองข้ามผลที่แท้จริงตามธรรมชาติจากการทำงานของตัว คือความเจริญงอกงามของต้นไม้ ทำให้ทำงานด้วยความฝืนใจเป็นทุกข์ ความสุขอยู่ที่การได้เงินเดือนอย่างเดียว ได้แต่รอความสุขที่อยู่ข้างหน้า แต่พอใจมาอยู่กับความเป็นจริงของธรรมชาติ อยากเห็นผลที่แท้จริงตามธรรมชาติของการทำงานของตน คือ อยากเห็นต้นไม้เจริญงอกงาม ก็มีความสุขในการทำสวน และได้ความสุขจากการชื่นชมความเจริญงอกงามของต้นไม้อยู่ตลอดเวลา ดังนั้นคนที่ปรับชีวิตได้เข้าถึงความจริงของธรรมชาติ จึงสามารถหาความสุขจากการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องตามความเป็นจริงของธรรมชาติได้เสมอ ชีวิตและความสุขก็ถึงความสมบูรณ์

ขั้นที่ 4 ความสุขจากความสามารถปรุงแต่ง คนเรามีความสามารถในการปรุงแต่ง ซึ่งเป็นลักษณะพิเศษของมนุษย์ ปรุงแต่งทุกข์ก็ได้ ปรุงแต่งสุขก็ได้ โดยเฉพาะที่เห็นเด่นชัดก็คือปรุงแต่งความคิดมาสร้างสิ่งประดิษฐ์ จนมีเทคโนโลยีต่างๆ มากมาย ที่สำคัญก็คือการปรุงแต่งในใจของเรา เรามักจะใช้ความสามารถในทางที่เป็นผลร้ายแก่ตนเอง แทนที่จะปรุงแต่งความสุข เรามักจะปรุงแต่งทุกข์ คือเก็บเอาอารมณ์ที่ไม่ดี ที่ขัดใจ ขัดหู ขัดตา เอามาครุ่นคิดให้ไม่สบายใจ ขุ่นมัว เศร้าหมอง พระพุทธเจ้าทรงสอนให้เรารู้จักใช้ความสามารถในการปรุงแต่ง ท่านสอนไว้ว่าสภาพจิต 5 อย่างที่ควรปรุงแต่งให้มีในใจอยู่เสมอ คือ 1) ปราโมทย์ ความร่าเริงเบิกบานใจ 2) ปีติ ความอิ่มใจ 3) ปัสสัทธิ ความสงบเย็น ผ่อนคลายกายใจ ไม่เครียด 4) ความสุข ความโปร่งโล่งใจ คล่องใจ สะดวกใจ ไม่มีอะไรมาบีบคั้น หรือติดขัดคับข้องใจ และ 5) สมานทิ ภาวะที่จิตอยู่กับสิ่งที่ต้องการได้ตามต้องการ จิตอยู่ตัว ไม่มีอะไรมารบกวน

ขั้นที่ 5 ความสุขเหนือการปรุงแต่ง อยู่ด้วยปัญญาที่รู้เท่าทันความจริงของโลกและชีวิต การเข้าถึงความจริงด้วยปัญญาเห็นแจ้ง ทำให้วางจิตวางใจลงตัวสนิทสบายกับทุกสิ่งทุกอย่าง เป็นสภาพจิตที่เรียบสงบสบายที่สุด คนที่อยู่ในโลกด้วยความรู้เข้าใจโลกและชีวิตตามเป็นจริง จิตแนบกับโลกและชีวิต วางจิตลงตัวพอดี ทุกอย่างเข้าที่อยู่ตัวสนิทเรียกว่าเป็นจิตอุเบกขา เป็นจิตที่สบาย ไม่มีอะไรรบกวน เป็นตัวของตัวเอง ลงตัว คนที่จิตลงตัวเช่นนี้ จะมีความสุขอยู่ประจำตัวตลอดเวลา เป็นสุขเต็ม



อิมอยู่ภายในจิตใจ ไม่ต้องหาจากภายนอก และเป็นผู้มีชีวิตที่พร้อมที่จะทำเพื่อผู้อื่นได้เต็มที่ เพราะไม่ต้องห่วงกังวลถึงความสุขของตน และไม่มีอะไรที่จะต้องทำเพื่อตัวเองอีกต่อไป จะมองโลกด้วยปัญญา ที่รู้ความจริงและด้วยใจที่กว้างขวางและรู้สึกเกื้อกูล (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2542)

บทสรุป

การใช้พุทธจิตวิทยามานำมาบูรณาการกับแนวคิดจิตวิทยาตะวันตกเพื่อแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นจากสุขภาพจิตจากการทำงาน การดำเนินชีวิตและภาวะการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นจากสังคมรอบข้างทั้งนี้ เพื่อให้ตนเองได้เตรียมความพร้อมด้านอารมณ์และจิตใจในการเผชิญกับปัญหาภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นนั้นด้วยการเจริญสติ สมาธิด้วยการฝึกจิตที่เข้มแข็ง การสร้างจิตที่องกามถือได้ว่าเป็นการสร้างกำลังใจและความสุขในการใช้ชีวิตประจำวัน ดังนั้นการฝึกจิตให้มีความสุขสงบสุข มีบุคลิกลักษณะเข้มแข็ง หนักแน่น มั่นคง สดชื่น ผ่องใส กระฉับกระเฉง มีเมตตากรุณา มองดูรู้จักตนเอง เพราะฉะนั้นการทำให้เกิดความสุขในจิตใจจนถึงดับทุกข์ในที่สุดจึงต้องอาศัยปัญญาที่เกิดจากการภาวนา เป็นสิ่งสำคัญที่เกิดขึ้นจากการที่สัมผัสด้วยตนเองที่เกิดขึ้นจากประสบการณ์ตรงจากการฝึกอบรมทั้งทางกายและจิตใจ โดยเฉพาะการสร้างความสุขจากจิตที่มีความองกามของจิตใจแล้วจะมีพลังความสามารถในการจัดการกับสิ่งต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีความสุขและพร้อมรับกับทุกสถานการณ์การเปลี่ยนแปลงในสังคมยุคใหม่

เอกสารอ้างอิง

- จิราภา เต็งไตรรัตน์ และคณะ. (2552). *จิตวิทยาทั่วไป*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล และเอกอนงค์ สัตลาภินันท์. (2554). *คู่มือสร้างสุขระดับจังหวัด*. กรุงเทพฯ: ศรีเอทีพี กรุ๊ป.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2550). *คู่มือชีวิต*. (พิมพ์ครั้งที่ 14). กรุงเทพฯ: พิมพ์สวย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2554). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์*. กรุงเทพฯ: ธรรมสภา.
- พระไพศาล วิสาโล. (2551). *สุขแท้ด้วยปัญญา วิถีสู่สุขภาวะทางปัญญา*. กรุงเทพฯ: ปาปิรุสพับลิเคชั่น.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2542). *พุทธธรรม*. (พิมพ์ครั้งที่ 8). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตฺโต). (2538). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม*. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตฺโต). (2537). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม*. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

- ศิรินันท์ กิตติสุขสถิต และคณะ. (2555). *คู่มือการวัดความสุขด้วยตนเอง*. นครปฐม: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สถาบันราชานุกูล. (2568). *วัยแรงงานมีสภาวะเครียด กรมสุขภาพจิตแนะใช้วิธี 4 ส 1 ม*.
<https://th.rajanukul.go.th/preview-3339.html>.
- สร้อยสุดา อิมอรุณรักษ์. (2563). รูปแบบความสามารถทางเชาวน์ปัญญาเวชสเลอร์ในเด็กและวัยรุ่นที่มีโรคการเรียนรู้บกพร่องเฉพาะด้าน. *วารสารจิตวิทยาคลินิก*, 51(2): 60-72.
- Helminiak, D. (2012). *Sex and the sacred: Gay identity and spiritual growth*. New York: Harrington Park Press.
- Ryff, G. D. & Keyes, G. L. (1995). Structure of Psychological Well-being primary factors. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4): 719-727.
- Unknown. (2568). *ทฤษฎีตัวตน (Self-Theory) ของ คาร์ล โรเจอร์*.
<https://annplod.blogspot.com/2016/01/self-theory.html>

