บทความวิจัย: Research Article

ความสุขของมนุษย์ในมุมมองพระพุทธศาสนา: การศึกษาเชิงเอกสาร
Human Happiness in Buddhist Perspective: A Documentary Study

พระสมชาย ญานิสฺสโร[1]
PhraSomchai Yanissaro[1]

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับความสุขของมนุษย์ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท 2) เพื่อวิเคราะห์ประเภทและระดับขั้นของความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา และ 3) เพื่อสังเคราะห์แนวทางการพัฒนาความสุขของมนุษย์ตามหลักพระพุทธศาสนาเพื่อประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน รูปแบบการวิจัยเป็นการวิจัยเชิงคุณภาพแบบการศึกษาเชิงเอกสาร (Documentary Research) ใช้แนวคิดเรื่องความสุขในคัมภีร์พระไตรปิฎกและงานนิพนธ์ของสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต) เป็นกรอบการวิจัย ข้อมูลปฐมภูมิ คือ พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย โดยเฉพาะอังคุตตรนิกาย ทุกนิบาตและจตุกกนิบาต และขุททกนิกาย ธรรมบท ข้อมูลทุติยภูมิ คือ อรรถกถา ตำรา และบทความวิชาการที่เกี่ยวข้อง วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้วิธีวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) แล้วเขียนบรรยายเชิงพรรณนา ผลการวิจัยพบว่า

1. ความสุขในพระพุทธศาสนาหมายถึง สภาวะแห่งความเอิบอิ่มใจ ความสงบ และความไม่บีบคั้น โดยพระพุทธศาสนามองความสุขว่าเป็นสิ่งที่พัฒนาได้และมีอยู่หลายระดับ ตั้งแต่ความสุขจากการเสพวัตถุภายนอกไปจนถึงความสุขอันเกิดจากความสงบภายในและความหลุดพ้น 2. ประเภทของความสุขสามารถจัดได้เป็น 2 ระดับใหญ่ คือ สามิสสุข (ความสุขที่อิงอามิส) และนิรามิสสุข (ความสุขที่ไม่อิงอามิส) สำหรับคฤหัสถ์มีกามโภคีสุข 4 ได้แก่ อัตถิสุข โภคสุข อนณสุข และอนวัชชสุข ส่วนระดับความสุขที่ละเอียดยิ่งขึ้นได้แก่ ฌานสุขและนิพพานสุข ซึ่งถือเป็นบรมสุขในพระพุทธศาสนา 3. แนวทางการพัฒนาความสุขตามหลักพระพุทธศาสนาประกอบด้วยการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ และปัญญา ควบคู่ไปกับการพัฒนาความสามารถภายในที่จะมีความสุขได้โดยไม่ต้องพึ่งพาวัตถุภายนอก

องค์ความรู้จากงานวิจัยนี้ คือ แนวคิดเรื่องความสุขในพระพุทธศาสนาเป็นองค์รวม มีลำดับขั้นจากหยาบไปสู่ละเอียด และพัฒนาได้ด้วยการฝึกฝนตน สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต การพัฒนาคุณภาพชีวิต และการศึกษาด้านพุทธจิตวิทยาเพื่อความผาสุกของมนุษย์ในยุคปัจจุบัน

---

[1] วัดจันทน์กะพ้อ, ปทุมธานี, 12160
Wat Chan Kapho, Pathum Thani, 12160
Corresponding author E-mail: yanissaronama@gmail.com
Received: 20 May 2026, **Revised**: 21 June 2026, **Accepted**: 22 June 2026

คำสำคัญ: ความสุข, มุมมองพระพุทธศาสนา, สามิสสุข, นิรามิสสุข, นิพพานสุข

Abstract

This research article aimed to: (1) study the concepts of human happiness in Theravāda Buddhist scriptures; (2) analyze the types and levels of happiness according to Buddhist principles; and (3) synthesize guidelines for developing human happiness based on Buddhist teachings for application in daily life. The research employed a qualitative documentary research methodology. The conceptual framework was based on the teachings on happiness found in the Tipiṭaka and the works of Phra Brahmagunabhorn (P. A. Payutto). Primary sources consisted of the Thai Tipiṭaka published by Mahachulalongkornrajavidyalaya University, particularly the Aṅguttara Nikāya, including the Catukkanipāta and various sections of the Khuddaka Nikāya, especially the Dhammapada. Secondary sources included commentaries, textbooks, and related academic articles. Data were analyzed using content analysis and presented through descriptive narration. The findings revealed that:

1. In Buddhism, happiness refers to a state of mental fulfillment, peace, and freedom from suffering. Buddhism views happiness as something that can be cultivated and developed through various levels, ranging from pleasure derived from external material objects to the higher happiness arising from inner peace and liberation. 2. Happiness can be classified into two major categories: sāmisa-sukha (material or sensual happiness) and nirāmisa-sukha (non-material or spiritual happiness). For householders, there are four kinds of happiness (gihisukha): atthi-sukha (the happiness of possessing wealth), bhoga-sukha (the happiness of enjoying wealth), anaṇa-sukha (the happiness of being free from debt), and anavajja-sukha (the happiness of blameless conduct). Higher and more refined forms of happiness include the happiness derived from meditative absorption (jhāna-sukha) and Nibbāna-sukha, which is regarded as the supreme happiness in Buddhism. 3.The development of happiness according to Buddhist principles involves practicing the Threefold Training (Tisikkhā), namely morality (sīla), concentration (samādhi), and wisdom (paññā), together with cultivating the inner capacity to experience happiness independently of external material conditions.

The body of knowledge gained from this research indicates that the Buddhist concept of happiness is holistic, hierarchical in nature from coarse to subtle levels, and achievable through self-cultivation and training. These findings can be applied to daily living, quality-of-

life development, and the field of Buddhist psychology for promoting human well-being in contemporary society.

Keywords: Happiness, Buddhist Perspective, Sāmisa-sukha, Nirāmisa-sukha, Nibbāna-sukha

บทนำ

ความสุขเป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนปรารถนาและแสวงหามาตลอดประวัติศาสตร์อันยาวนานของมนุษยชาติ ในยุคปัจจุบันที่สังคมเปลี่ยนผ่านสู่ระบบทุนนิยมและสังคมบริโภคนิยม คนจำนวนมากเข้าใจว่าความสุขคือการได้เสพวัตถุและสิ่งบำรุงบำเรอภายนอก จึงพากันวิ่งหาความสุขจากการครอบครองวัตถุทรัพย์สิน เกียรติยศ และอำนาจอย่างไม่หยุดยั้ง อย่างไรก็ตาม รายงานความสุขโลก (World Happiness Report) ที่จัดทำโดยเครือข่ายการแก้ปัญหาการพัฒนาที่ยั่งยืนแห่งสหประชาชาติ ระบุว่าในปี ค.ศ. 2024 ฟินแลนด์เป็นประเทศที่มีความสุขสูงที่สุดในโลกต่อเนื่องเป็นปีที่ 7 ขณะที่สหรัฐอเมริกาซึ่งเป็นประเทศที่มีความมั่งคั่งทางเศรษฐกิจสูง กลับหลุดจากกลุ่ม 20 อันดับแรกเป็นครั้งแรก โดยอยู่อันดับที่ 23 (Helliwell et al., 2024) สะท้อนให้เห็นว่าประเทศที่มีความมั่งคั่งทางวัตถุสูงสุดไม่จำเป็นต้องเป็นประเทศที่มีดัชนีความสุขสูงสุด และความสุขของมนุษย์มิได้ขึ้นอยู่กับวัตถุปัจจัยภายนอกเพียงอย่างเดียว แต่มีปัจจัยภายในจิตใจที่สำคัญไม่น้อยกว่ากัน

พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่ให้ความสำคัญกับเรื่องความสุขเป็นอย่างยิ่ง สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้กล่าวว่าความสุขมีความสำคัญมากในการปฏิบัติธรรมตามหลักพระพุทธศาสนา จนกล่าวได้ว่าพุทธจริยธรรมไม่แยกต่างหากจากความสุข พระพุทธศาสนาเสนอแนวคิดเรื่องความสุขที่มีความลึกซึ้งและเป็นระบบ โดยมีการจำแนกประเภทและระดับขั้นของความสุขไว้อย่างละเอียด ตั้งแต่ความสุขในระดับกามคุณ ความสุขในระดับฌาน จนถึงความสุขสูงสุดคือนิพพานสุข ดังพุทธพจน์ในธรรมบทที่ว่า “นิพฺพานํ ปรมํ สุขํ” (นิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง) นอกจากนี้ ยังมีการแสดงหลักการพัฒนาความสุขผ่านการปฏิบัติตามหลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ และปัญญา

งานวิจัยที่ผ่านมา ทั้งของพระณัฐภัทร กิจฺจกาโร (เจริญรักษ์) (2562) เรื่อง “ความสุขในพุทธปรัชญา” จักรพงษ์ ทิพสูงเนิน (2566) เรื่อง “ความสุขในพุทธปรัชญากับปรัชญากระบวนทรรศน์” และผลการสังเคราะห์สุขวรรคในคัมภีร์ธรรมบทของพระมหาอดิเดช สติวโร (2564) แสดงให้เห็นว่ามีนักวิชาการให้ความสนใจในประเด็นเรื่องความสุขในพระพุทธศาสนาอย่างต่อเนื่อง แต่งานวิจัยส่วนใหญ่ยังเน้นการวิเคราะห์เฉพาะมิติใดมิติหนึ่ง เช่น ความสุขในธรรมบทเท่านั้น หรือเปรียบเทียบกับปรัชญาตะวันตก จึงยังขาดงานวิจัยที่บูรณาการประเภทและระดับขั้นของความสุขในพระพุทธศาสนาให้เห็นทั้งระบบและเชื่อมโยงสู่แนวทางการประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันอย่างเป็นรูปธรรม

ด้วยเหตุผลดังกล่าว ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาความสุขของมนุษย์ในมุมมองพระพุทธศาสนาในลักษณะการศึกษาเชิงเอกสาร โดยมุ่งวิเคราะห์แนวคิด ประเภท และระดับขั้นของความสุขในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท เพื่อสังเคราะห์เป็นแนวทางการพัฒนาความสุขที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันของมนุษย์ในยุคปัจจุบัน บทความวิจัยนี้นำเสนอเนื้อหา 3 ส่วน คือ 1) แนวคิดเรื่องความสุขในพระพุทธศาสนา 2) ประเภท

และระดับขั้นของความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา และ 3) แนวทางการพัฒนาความสุขของมนุษย์ตามหลักพระพุทธศาสนา ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อวงวิชาการด้านพุทธจิตวิทยาและการพัฒนาคุณภาพชีวิตของมนุษย์ในสังคมปัจจุบัน

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับความสุขของมนุษย์ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท
2. เพื่อวิเคราะห์ประเภทและระดับขั้นของความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา
3. เพื่อสังเคราะห์แนวทางการพัฒนาความสุขของมนุษย์ตามหลักพระพุทธศาสนา

การทบทวนวรรณกรรม

การทบทวนวรรณกรรมในงานวิจัยนี้แบ่งออกเป็น 3 ส่วนหลัก คือ ความหมายและความสำคัญของความสุข ประเภทของความสุขในพระพุทธศาสนา และผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง รายละเอียดดังต่อไปนี้

1. ความหมายและความสำคัญของความสุขในพระพุทธศาสนา

พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์ ของสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้นิยามความสุข (สุข) ในความหมายทางพุทธศาสนาว่า สภาวะแห่งความสบาย ความสำราญ ความเอิบอิ่ม ความไม่บีบคั้นทั้งกายและใจ พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับความสุขอย่างยิ่งและถือว่าเป็นเป้าหมายของการปฏิบัติธรรม ดังจะเห็นได้จากคำสอนของพระพุทธเจ้าที่ปรากฏในคัมภีร์ต่างๆ ที่กล่าวถึงความสุขในหลากหลายระดับ

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้กล่าวไว้ในหนังสือพุทธธรรมว่า ความสุขในพระพุทธศาสนามิใช่เพียงแค่ความรู้สึกพึงพอใจจากการเสพวัตถุเท่านั้น แต่หมายถึงสภาวะแห่งความปลอดโปร่ง สงบ และเป็นอิสระจากความบีบคั้นทั้งทางกายและจิตใจ ความสุขจึงเป็นทั้งกระบวนการและผลลัพธ์ของการพัฒนาตน

2. ประเภทของความสุขในคัมภีร์พระพุทธศาสนา

ในคัมภีร์อังคุตตรนิกาย ทุกนิบาต พระพุทธเจ้าทรงจำแนกความสุขออกไปเป็นคู่ๆ มากมายหลายคู่ เช่น สุขของคฤหัสถ์กับสุขของบรรพชิต กามสุขกับเนกขัมมสุข โลกิยสุขกับโลกุตตรสุข สุขของพระอริยะกับสุขของปุถุชน อุปธิสุขกับนิรุปธิสุข สาสวสุขกับอนาสวสุข และสามิสสุขกับนิรามิสสุข เป็นต้น โดยการจัดแบ่งความสุขออกเป็นคู่ที่ตรงกันข้ามนี้ ช่วยให้ผู้ศึกษาเห็นความแตกต่างของความสุขแต่ละประเภทอย่างชัดเจน

นอกจากนี้ในอังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต ปัตตกัมมวรรค อานันทสูตร (องฺ.จตุกฺก. 21/62/105) พระพุทธเจ้าทรงตรัสกับอนาถบิณฑิกคหบดีถึงสุข 4 ประการที่คฤหัสถ์ผู้บริโภคกามพึงได้รับ คือ 1) อัตถิสุข (สุขเกิดจากความมีทรัพย์) 2) โภคสุข (สุขเกิดจากการใช้จ่ายทรัพย์) 3) อนณสุข (สุขเกิดจากความไม่เป็นหนี้) และ 4) อนวัชชสุข (สุขเกิดจากความประพฤติที่ไม่มีโทษ) โดยทรงตรัสว่าในบรรดาสุข 4 ประการนี้ อนวัชชสุขมีค่ามากที่สุด

3. ผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

พระณัฐภัทร กิจฺจกาโร (เจริญรักษ์) (2562) ได้ศึกษาเรื่อง “ความสุขในพุทธปรัชญา” ตีพิมพ์ในวารสาร มจร พุทธศาสตร์ปริทรรศน์ พบว่าความสุขในพุทธปรัชญามีหลายระดับ ตั้งแต่ความสุขทางกายไปจนถึงความสุขทางใจที่ลึกซึ้ง

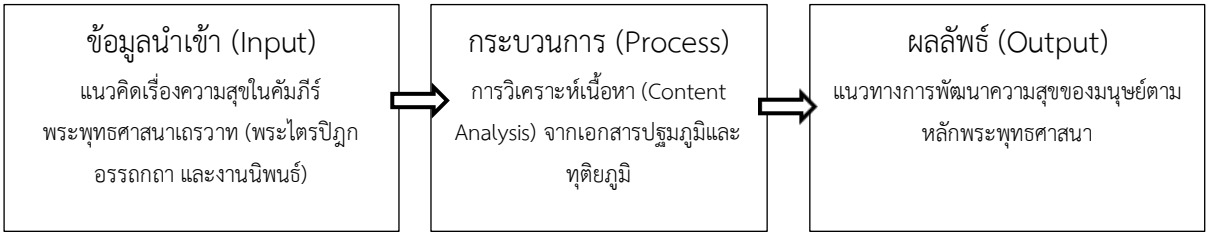
พระมหาอดิเดช สติวโร (2564) ได้ศึกษาเรื่อง “สุขวรรคในคัมภีร์ธรรมบท” ตีพิมพ์ในวารสารพุทธมัคค์ พบว่าความสุขที่ปรากฏในพระไตรปิฎกมี 13 ประเภท จัดแบ่งเป็นคู่ๆ ตรงข้ามกัน ส่วนระดับขั้นของความสุขจัดได้ 10 ขั้น ตั้งแต่กามสุข ฌานสุข ไปจนถึงสัญญาเวทยิตนิโรธสมาปัตติสุข

จักรพงษ์ ทิพสูงเนิน (2566) ได้ศึกษาเรื่อง “ความสุขในพุทธปรัชญากับปรัชญากระบวนทรรศน์: การศึกษาเชิงวิเคราะห์ วิจักษ์ และวิธาน” ตีพิมพ์ในวารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร พบว่าความสุขในพุทธปรัชญาเป็นความสุขที่เกิดจากการพัฒนาตนตามหลักไตรสิกขา

สรุปผลการทบทวนวรรณกรรม พบว่าความสุขในพระพุทธศาสนามีลักษณะเป็นองค์รวม มีหลายระดับขั้น และเป็นสิ่งที่พัฒนาได้ ผู้วิจัยได้นำแนวคิดเหล่านี้มาเป็นกรอบในการวิเคราะห์ความสุขในมุมมองพระพุทธศาสนา โดยเน้นการสังเคราะห์ประเภทและระดับขั้นของความสุขให้เห็นทั้งระบบ และเชื่อมโยงสู่แนวทางการประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

กรอบแนวคิดการวิจัย

งานวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพแบบการศึกษาเชิงเอกสาร ผู้วิจัยกำหนดกรอบแนวคิดการวิจัยตามแนวคิดเรื่องความสุขในพระไตรปิฎกและงานนิพนธ์ของสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ประกอบด้วย 3 ส่วนที่สัมพันธ์กัน คือ 1) ข้อมูลนำเข้า (Input) ได้แก่ แนวคิดเรื่องความสุขในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท 2) กระบวนการ (Process) ใช้วิธีวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) จากพระไตรปิฎกและเอกสารทางวิชาการ และ 3) ผลลัพธ์ (Output) ได้แก่ แนวทางการพัฒนาความสุขของมนุษย์ตามหลักพระพุทธศาสนา โดยมีรายละเอียดดังนี้ ทั้งนี้ การสังเคราะห์ความสัมพันธ์ของทั้งสามส่วนข้างต้นนำไปสู่แบบจำลองการพัฒนาความสุขเชิงพุทธ (HAPPY Model) ซึ่งผู้วิจัยนำเสนอไว้ในหัวข้อองค์ความรู้ใหม่จากการวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

เอกสารและแหล่งข้อมูลที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร แหล่งข้อมูลที่ใช้ในการวิจัย คือ เอกสารทางพระพุทธศาสนาที่กล่าวถึงเรื่องความสุข ผู้วิจัยเลือกใช้เอกสารแบบเจาะจง (Purposive Selection) ดังนี้

1) เอกสารปฐมภูมิ: พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธศักราช 2539 โดยเฉพาะส่วนที่กล่าวถึงเรื่องความสุข ได้แก่ อังคุตตรนิกาย ทุกนิบาต (เล่ม 20) อังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต ปัตตกัมมวรรค (เล่ม 21) และขุททกนิกาย ธรรมบท สุขวรรค (เล่ม 25)

2) เอกสารทุติยภูมิ: งานนิพนธ์ของสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้แก่ พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์ รวมถึงบทความวิจัยจากวารสารทางวิชาการที่อยู่ในฐานข้อมูล TCI

เครื่องมือในการวิจัย

เครื่องมือในการวิจัยมี 2 ชนิด คือ 1) แบบบันทึกข้อมูลเอกสาร (Documentary Recording Form) ใช้สำหรับบันทึกเนื้อหาสำคัญที่เกี่ยวข้องกับความสุขจากเอกสารปฐมภูมิและทุติยภูมิ และ 2) แบบวิเคราะห์ข้อมูล (Data Analysis Form) ใช้สำหรับจัดหมวดหมู่และวิเคราะห์ประเภทและระดับขั้นของความสุข

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตามขั้นตอนต่อไปนี้ 1) สืบค้นเอกสารที่กล่าวถึงเรื่องความสุขในพระไตรปิฎก โดยใช้คำสำคัญ ได้แก่ “สุข” “สามิสสุข” “นิรามิสสุข” “กามสุข” “ฌานสุข” “นิพพานสุข” และคำที่เกี่ยวข้อง 2) บันทึกเนื้อหาที่เกี่ยวข้องลงในแบบบันทึกข้อมูลเอกสาร พร้อมระบุแหล่งที่มาที่ครบถ้วน 3) จัดหมวดหมู่เนื้อหาตามวัตถุประสงค์การวิจัย และ 4) ตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลโดยการเปรียบเทียบกับเอกสารทุติยภูมิ

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้วิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) ตามขั้นตอนต่อไปนี้ 1) อ่านและทำความเข้าใจเนื้อหาทั้งหมด 2) จำแนกประเภทและระดับขั้นของความสุขตามที่ปรากฏในเอกสาร 3) วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างประเภทและระดับขั้นของความสุข 4) สังเคราะห์ข้อค้นพบเป็นแนวทางการพัฒนาความสุขของมนุษย์ และ 5) เขียนบรรยายเชิงพรรณนาตามลำดับวัตถุประสงค์การวิจัย ทั้งนี้ ผู้วิจัยตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูลด้วยการตรวจสอบสามเส้าด้านข้อมูล (Data Triangulation) โดยเทียบเคียงเนื้อหาระหว่างพระไตรปิฎก อรรถกถา และงานนิพนธ์ของสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต) และให้ผู้ทรงคุณวุฒิด้านพระพุทธศาสนาตรวจสอบความถูกต้องของการตีความ เพื่อให้ผลการวิเคราะห์มีความเที่ยงตรงและน่าเชื่อถือ

ผลการวิจัย

วัตถุประสงค์ที่ 1 แนวคิดเกี่ยวกับความสุขของมนุษย์ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท ผลการวิจัยพบว่า ความสุขในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทมีความหมายและมิติที่ลึกซึ้งกว่าความเข้าใจของคนทั่วไปในยุคปัจจุบัน สามารถสรุปได้ดังนี้

ประการแรก ความสุข (สุข) ในพระพุทธศาสนาหมายถึงสภาวะแห่งความสบาย ความเอิบอิ่ม และความไม่บีบคั้นทั้งทางกายและจิตใจ พระพุทธศาสนามองความสุขในฐานะที่เป็นทั้งความรู้สึก (เวทนา) และสภาวธรรม โดยในมิติของเวทนา ความสุขจัดเป็นสุขเวทนาที่เกิดจากการกระทบสัมผัสกับอารมณ์ที่น่าพอใจ ส่วนในมิติของสภาวธรรม ความสุขหมายถึงสภาวะของจิตใจที่ปราศจากความบีบคั้นทั้งปวง

ประการที่สอง พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับความสุขเป็นอย่างยิ่ง โดยถือว่าความสุขเป็นเป้าหมายและผลของการปฏิบัติธรรม สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้กล่าวว่า ความสุขเป็นสิ่งที่น่าปรารถนาและเป็นสิ่งที่ทุกคนแสวงหา แต่ที่จริงความสุขนั้นเราสามารถทำให้เกิดขึ้นได้ทันทีในจิตใจ เมื่อใดมีศรัทธา มีเมตตา มีไมตรีธรรม มีความสดชื่นเบิกบานผ่องใส ความสุขก็เกิดขึ้นในใจเมื่อนั้นทันที

ประการที่สาม ความสุขในพระพุทธศาสนาเป็นสิ่งที่พัฒนาได้ มนุษย์สามารถยกระดับความสุขของตนจากความสุขขั้นหยาบไปสู่ความสุขขั้นละเอียดยิ่งขึ้นได้ ด้วยการฝึกฝนพัฒนาตนตามหลักไตรสิกขา

ตารางที่ 1 มิติและความหมายของความสุขในพระพุทธศาสนา

มิติ	ความหมาย	ตัวอย่าง
1. กาย	ความสบายและความไม่บีบคั้นทางร่างกาย	การมีสุขภาพดี ปลอดจากโรคภัย
2. จิตใจ	ความเอิบอิ่มใจ ความสงบ ปราศจากความบีบคั้นทางจิต	ความปีติ ความสุขในสมาธิ
3. สังคม	ความสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้าง ปราศจากเวรภัย	ครอบครัวอบอุ่น มิตรสหายดี
4. ปัญญา/หลุดพ้น	ความสุขที่เกิดจากการรู้แจ้งเห็นจริงและความหลุดพ้น	นิพพานสุข (สุขอันสูงสุด)

จากตารางที่ 1 จะเห็นได้ว่า ความสุขในพระพุทธศาสนามีหลายมิติ ไม่จำกัดเฉพาะความสุขทางกายหรือจิตใจเท่านั้น แต่ครอบคลุมถึงความสุขทางสังคมและความสุขที่เกิดจากปัญญาและความหลุดพ้น ซึ่งเป็นมิติที่ลึกซึ้งและประณีตที่สุด

วัตถุประสงค์ที่ 2 ประเภทและระดับขั้นของความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา ผลการวิจัยพบว่าความสุขในพระพุทธศาสนาสามารถจำแนกได้หลายลักษณะ ทั้งโดยประเภท (เป็นคู่ตรงข้าม) และโดยระดับขั้น (จากหยาบไปละเอียด) ดังนี้

1. ประเภทของความสุข (จัดเป็นคู่ตรงข้าม) ในคัมภีร์อังคุตตรนิกาย ทุกนิบาต พระพุทธเจ้าได้ทรงจำแนกประเภทของความสุขออกเป็นคู่ๆ ซึ่งช่วยให้เห็นความแตกต่างของความสุขแต่ละประเภทได้ชัดเจน ที่สำคัญได้แก่ 1) สามิสสุข (สุขอิงอามิส) คือ ความสุขที่อาศัยกามคุณ 5 (รูป เสียง กลิ่น รส และโผฏฐัพพะ) เป็นสุขเวทนาที่เกิดจากการได้สัมผัสสิ่งภายนอกที่น่าพอใจ คู่กับ นิรามิสสุข (สุขไม่อิงอามิส) คือ ความสุขที่ไม่ต้อง

อาศัยกามคุณ แต่อาศัยเนกขัมม์ คือการปลีกออกจากกามคุณ 2) กามสุข (สุขเกิดจากกาม) คู่กับ เนกขัมมสุข (สุขเกิดจากความปลอดโปร่งจากกาม หรือจากความสละออก) 3) โลกิยสุข (สุขในระดับโลก) คู่กับ โลกุตตรสุข (สุขเหนือโลก คือ มรรค ผล นิพพาน) 4) สาสวสุข (สุขก่ออาสวะ) คู่กับ อนาสวสุข (สุขไม่ก่ออาสวะ หรือสุขไร้อาสวะ)

2. ความสุขของคฤหัสถ์ (กามโภคีสุข 4) ในอานัณยสูตร อังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต (องฺ.จตุกฺก. 21/62/105) พระพุทธเจ้าทรงตรัสกับอนาถบิณฑิกคหบดีถึงสุข 4 ประการที่คฤหัสถ์ผู้บริโภคกามพึงได้รับได้แก่ 1) อัตถิสุข (สุขเกิดจากความมีทรัพย์) คือ ความภูมิใจ เอิบอิ่มใจ ว่าตนมีโภคทรัพย์ที่ได้มาด้วยน้ำพักน้ำแรงความขยันหมั่นเพียร อาบเหงื่อต่างน้ำ ประกอบด้วยธรรม ได้มาโดยธรรม 2) โภคสุข (สุขเกิดจากการใช้จ่ายทรัพย์) คือ ความภูมิใจ เอิบอิ่มใจ ว่าตนได้ใช้ทรัพย์ที่ได้มาโดยชอบนั้นเลี้ยงชีพ เลี้ยงผู้ควรเลี้ยง ดูแลครอบครัว และบำเพ็ญประโยชน์ 3) อนณสุข (สุขเกิดจากความไม่เป็นหนี้) คือ ความภูมิใจ เอิบอิ่มใจ ว่าตนเป็นไท ไม่มีหนี้สินติดค้างใคร 4) อนวัชชสุข (สุขเกิดจากความประพฤติที่ไม่มีโทษ) คือ ความภูมิใจ เอิบอิ่มใจ ว่าตนมีความประพฤติสุจริต ไม่บกพร่องเสียหาย ใครๆ ติเตียนไม่ได้ ทั้งทางกาย ทางวาจา และทางใจ พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่าในบรรดาสุข 4 ประการนี้ อนวัชชสุข (สุขที่เกิดจากความประพฤติไม่มีโทษ) มีค่ามากที่สุด เพราะเป็นสุขที่ยั่งยืนและไม่ก่อให้เกิดความเดือดร้อนภายหลัง

3. ระดับขั้นของความสุขเมื่อจัดความสุขตามระดับขั้น สามารถแบ่งได้หลายระดับ โดยวิธีจัดที่ละเอียดและเห็นภาพชัดเจน คือการจัดเป็น 10 ขั้น ซึ่งเมื่อสรุปแล้วอยู่ใน 3 ระดับใหญ่ ได้แก่

ตารางที่ 2 ระดับขั้นของความสุขในพระพุทธศาสนา

ระดับใหญ่	ขั้นย่อย	ลักษณะ/คำอธิบาย
1. กามสุข	กามสุข (ขั้นที่ 1)	สุขจากการเสพรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ที่น่าพอใจ ขึ้นอยู่กับสิ่งภายนอก
2. ฌานสุข (สมาปัตติสุข)	ปฐมฌานสุข (ขั้นที่ 2)	สุขที่สงัดจากกามและอกุศลธรรม ประกอบด้วย วิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา
	ทุติยฌานสุข (ขั้นที่ 3)	สุขประกอบด้วย ปีติ สุข เอกัคคตา (ไม่มีวิตก วิจาร)
	ตติยฌานสุข (ขั้นที่ 4)	สุขประกอบด้วย สุข เอกัคคตา (ไม่มีปีติ)
	จตุตถฌานสุข (ขั้นที่ 5)	อุเบกขาและเอกัคคตา (ละสุขทุกข์โสมนัสโทมนัสทั้งหมด)
	อรูปฌานสุข 4 (ขั้นที่ 6-9)	สุขในอรูปสมาบัติทั้ง 4 ระดับ ตั้งแต่อากาสานัญจายตนะถึงเนวสัญญานาสัญญายตนะ
	นิโรธสมาปัตติสุข (ขั้นที่ 10)	สุขในสัญญาเวทยิตนิโรธ ดับสัญญาและเวทนา
3. นิพพานสุข	นิพพานสุข	สุขอันยิ่ง (ปรมสุข) จากการสิ้นตัณหา “นิพฺพานำ ปรมำ สุขำ”

จากตารางที่ 2 จะเห็นได้ว่า ความสุขในพระพุทธศาสนามีลำดับขั้นที่ชัดเจน จากความสุขขั้นหยาบที่ขึ้นอยู่กับวัตถุภายนอก (กามสุข) ไปสู่ความสุขที่ละเอียดประณีตที่เกิดจากการพัฒนาจิตในระดับฌาน (ฌานสุข) และในที่สุดคือความสุขอันสูงสุดที่เกิดจากการดับกิเลสและความหลุดพ้น (นิพพานสุข) ดังพุทธพจน์ในธรรมบทที่ว่า “นิพฺพานำ ปรมำ สุขำ” (นิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง)

วัตถุประสงค์ที่ 3 แนวทางการพัฒนาความสุขของมนุษย์ตามหลักพระพุทธศาสนาผลการวิจัยพบว่า พระพุทธศาสนาเสนอแนวทางการพัฒนาความสุขของมนุษย์อย่างเป็นระบบ ซึ่งสามารถสังเคราะห์ออกได้ 4 แนวทางหลัก ดังนี้

แนวทางที่ 1 การพัฒนาตามหลักไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) ซึ่งเป็นกระบวนการพัฒนาที่ครอบคลุมทั้งกาย วาจา และใจ การรักษาศีลทำให้เกิดความสุขจากการประพฤติชอบ (อนวัชชสุข) การเจริญสมาธิทำให้เกิดความสุขในระดับฌาน (ฌานสุข) และการพัฒนาปัญญาทำให้เกิดความสุขจากการรู้แจ้งและความหลุดพ้น (วิมุตติสุข) จนถึงนิพพานสุข

แนวทางที่ 2 การพัฒนาความสามารถภายในที่จะมีความสุข สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้เสนอแนวคิดว่า ในการพัฒนามนุษย์ ต้องพัฒนาทั้งความสามารถในการหาสิ่งบำเรอความสุขและความสามารถที่จะมีความสุขด้วย หากคนใดพัฒนาเพียงด้านแรกแต่ละเลยด้านที่สอง จะกลายเป็นคนที่ต้องพึ่งพาวัตถุภายนอกเพื่อความสุข เมื่อขาดวัตถุนั้นๆ ก็ทุกข์ทรมาน สูญเสียอิสรภาพในการมีความสุข

แนวทางที่ 3 การยกระดับความสุขจากสามิสสุขสู่นิรามิสสุข กล่าวคือ การฝึกฝนตนให้สามารถมีความสุขที่ไม่ต้องอาศัยวัตถุภายนอกได้ ผ่านการเจริญสมาธิภาวนา การพัฒนาเมตตาธรรม และการมองโลกตามความเป็นจริง ซึ่งจะทำให้จิตใจสงบ ผ่องใส และเป็นอิสระ

แนวทางที่ 4 การดำเนินชีวิตของคฤหัสถ์อย่างมีหลักธรรม ตามหลักกามโภคีสุข 4 คือ การมีทรัพย์โดยชอบธรรม การใช้ทรัพย์อย่างมีคุณค่า การไม่เป็นหนี้ และการประพฤติสุจริต ซึ่งจะทำให้คฤหัสถ์มีความสุขที่ยั่งยืนในการดำเนินชีวิต โดยเฉพาะอนวัชชสุขที่เกิดจากความประพฤติไม่มีโทษ ถือเป็นความสุขที่มีค่ามากที่สุดในบรรดาสุข 4 ประการของคฤหัสถ์

อภิปรายผล

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 1 ผลการวิจัยพบว่า ความสุขในพระพุทธศาสนามีความหมายและมิติที่ลึกซึ้ง ไม่ได้จำกัดเพียงความรู้สึกพึงพอใจจากการเสพวัตถุ แต่หมายถึงสภาวะแห่งความสบาย ความเอิบอิ่ม ความสงบ และความไม่บีบคั้นทั้งทางกายและจิตใจ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะพระพุทธศาสนามองมนุษย์ในฐานะที่เป็นองค์รวมของกายและจิต และมองชีวิตในมิติที่กว้างกว่าการดำรงอยู่ทางกายภาพ ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของพระมหาอดิเดช สติวโร (2564) ที่ศึกษาสุขวรรคในคัมภีร์ธรรมบท และพบว่าความสุขในพระไตรปิฎกมีหลายประเภทและหลายระดับขั้น แสดงให้เห็นว่าพระพุทธศาสนามองความสุขเป็นปรากฏการณ์ที่หลากหลายและซับซ้อน

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 2 ผลการวิจัยพบว่า ประเภทของความสุขสามารถจัดได้เป็นคู่ตรงข้าม เช่น สามิสสุขกับนิรามิสสุข กามสุขกับเนกขัมมสุข โลกิยสุขกับโลกุตตรสุข ส่วนระดับขั้นของความสุขจัดได้ตั้งแต่กามสุข ผ่านฌานสุข ไปจนถึงนิพพานสุข ทั้งนี้อาจเป็นเพราะพระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับการพัฒนามนุษย์ที่เป็นระบบและมีลำดับขั้น การจำแนกประเภทและระดับขั้นของความสุขจึงช่วยให้ผู้ปฏิบัติเห็นเป้าหมายของการพัฒนาตนได้ชัดเจน ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับงานของจักรพงษ์ ทิพสูงเนิน (2566) ที่ศึกษาความสุขในพุทธปรัชญากับปรัชญากระบวนทรรศน์ และพบว่าความสุขในพุทธปรัชญาเป็นความสุขที่มีลำดับขั้นและพัฒนาได้ผ่านการฝึกฝนตน นอกจากนี้ การที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่าในบรรดาสุข 4 ของคฤหัสถ์อนวัชชสุขมีค่ามากที่สุดนั้น สะท้อนให้เห็นว่าพระพุทธศาสนาเน้นความสุขที่เกิดจากคุณภาพภายในของจิตใจมากกว่าความสุขที่เกิดจากปัจจัยภายนอก

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 3 ผลการวิจัยพบว่า แนวทางการพัฒนาความสุขของมนุษย์ตามหลักพระพุทธศาสนาประกอบด้วย 4 แนวทางหลัก คือ การพัฒนาตามหลักไตรสิกขา การพัฒนาความสามารถภายในที่จะมีความสุข การยกระดับจากสามิสสุขสู่นิรามิสสุข และการดำเนินชีวิตของคฤหัสถ์อย่างมีหลักธรรมตามหลักกามโภคีสุข 4 ทั้งนี้อาจเป็นเพราะพระพุทธศาสนามองว่ามนุษย์ทุกคนสามารถพัฒนาตนไปสู่ความสุขที่ละเอียดประณีตยิ่งขึ้นได้ หากได้รับการฝึกฝนพัฒนาอย่างถูกต้อง ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับแนวคิดของสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต) (2559) ในเรื่องการพัฒนาความสามารถสองด้าน คือ ความสามารถในการหาสิ่งบำเรอความสุข และความสามารถที่จะมีความสุขด้วยตนเอง ซึ่งหากพัฒนาทั้งสองด้านไปพร้อมกันก็จะได้ความสุขที่ทวีคูณ แต่หากพัฒนาเพียงด้านเดียว โดยเฉพาะการสูญเสียความสามารถที่จะมีความสุข จะทำให้คนต้องดิ้นรนหาความสุขไม่รู้จบสิ้น

นอกจากนี้ เมื่อพิจารณาเปรียบเทียบกับแนวคิดความสุขในจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology) พบว่ามีจุดร่วมที่สำคัญ คือ การให้ความสำคัญกับความสุขที่เกิดจากคุณภาพภายในมากกว่าการเสพวัตถุภายนอก สอดคล้องกับแนวคิด eudaimonia ที่เน้นความสุขจากการมีชีวิตที่มีความหมายและการพัฒนาศักยภาพของตน อย่างไรก็ตาม มีจุดต่างสำคัญ คือ พระพุทธศาสนามุ่งการพัฒนาความสุขให้ถึงระดับโลกุตตระ คือ นิรามิสสุขและนิพพานสุข อันเป็นความสุขที่เป็นอิสระจากตัณหาและการปรุงแต่งโดยสิ้นเชิง ขณะที่จิตวิทยาเชิงบวกมุ่งเน้นความผาสุก (well-being) ในระดับการดำเนินชีวิตทางโลกเป็นสำคัญ การบูรณาการมุมมองทั้งสองจึงอาจเปิดทางให้เกิดแนวทางการส่งเสริมความสุขที่ครอบคลุมและลุ่มลึกยิ่งขึ้น

องค์ความรู้ใหม่จากการวิจัย

งานวิจัยนี้ได้สังเคราะห์องค์ความรู้ใหม่เป็นแบบจำลอง “HAPPY Model” สำหรับการพัฒนาความสุขของมนุษย์ตามแนวพระพุทธศาสนา ซึ่งประกอบด้วยองค์ประกอบ 5 ประการ ดังนี้

H – Holistic (องค์รวม): การพัฒนาความสุขต้องคำนึงถึงมนุษย์ในฐานะที่เป็นองค์รวมทั้งกาย ใจ สังคม และปัญญา ไม่แยกส่วน

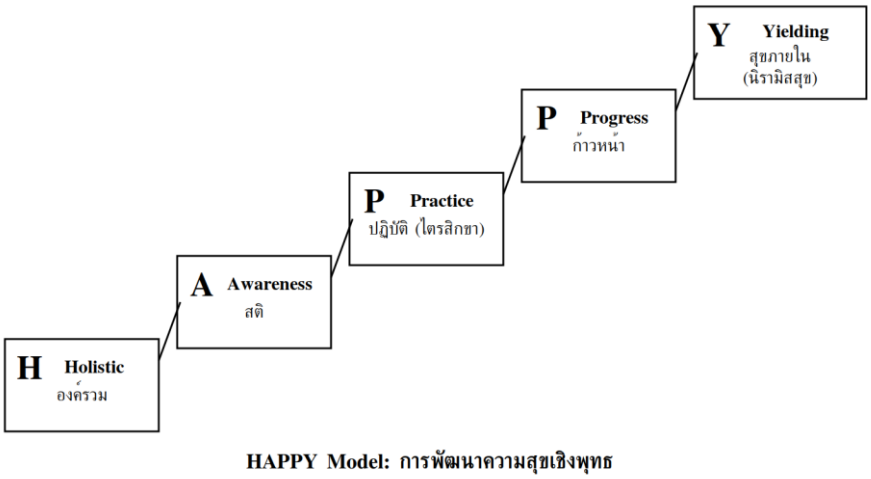
A – Awareness (สติ): การมีสติรู้เท่าทันความรู้สึกและความคิดของตน เป็นรากฐานของการเปลี่ยนสามิสสุขเป็นนิรามิสสุข

P – Practice (ปฏิบัติ): การฝึกปฏิบัติตามหลักไตรสิกขา ทั้งศีล สมาธิ ปัญญา อย่างสม่ำเสมอ

P – Progress (ก้าวหน้า): การยกระดับความสุขจากขั้นหยาบไปสู่ขั้นละเอียด จากกามสุข ผ่านฌานสุข สู่นิพพานสุข

Y – Yielding inner happiness (เกิดสุขภายใน): การพัฒนาความสามารถภายในที่จะมีความสุขโดยไม่ต้องพึ่งพาวัตถุภายนอก ซึ่งเป็นเป้าหมายสูงสุดของการพัฒนาความสุขในพระพุทธศาสนา

HAPPY Model นี้ ให้กรอบในการเข้าใจและพัฒนาความสุขที่บูรณาการประเภทและระดับขั้นของความสุขในพระพุทธศาสนา และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้ทั้งในระดับปัจเจกบุคคล ครอบครัว องค์กร และสังคม



ภาพที่ 2 แบบจำลอง HAPPY Model สำหรับการพัฒนาความสุขเชิงพุทธ

สรุป

งานวิจัยนี้สรุปได้ว่า ความสุขในมุมมองพระพุทธศาสนาเป็นแนวคิดที่มีความลึกซึ้งและเป็นระบบ ครอบคลุมทั้งความสุขทางกาย ทางใจ ทางสังคม และความสุขจากปัญญาและความหลุดพ้น พระพุทธศาสนาจำแนกประเภทของความสุขออกเป็นคู่ตรงข้าม เช่น สามิสสุขกับนิรามิสสุข กามสุขกับเนกขัมมสุข และจัดระดับขั้นความสุขตั้งแต่กามสุข ผ่านฌานสุข ไปจนถึงนิพพานสุข ซึ่งเป็นสุขอันยิ่ง (ปรมสุข) สำหรับคฤหัสถ์ พระพุทธเจ้าทรงแสดงสุข 4 ประการ คือ อัตถิสุข โภคสุข อนณสุข และอนวัชชสุข โดยอนวัชชสุขถือเป็นสุขที่มีค่าที่สุด แนวทางการพัฒนาความสุขตามหลักพระพุทธศาสนาประกอบด้วยการพัฒนาตามหลักไตรสิกขา การพัฒนาความสามารถภายในที่จะมีความสุข การยกระดับจากสามิสสุขสู่นิรามิสสุข และการดำเนินชีวิตของคฤหัสถ์อย่างมีหลักธรรม โดยผู้วิจัยได้สังเคราะห์เป็น HAPPY Model เพื่อเป็นกรอบในการพัฒนาความสุขของมนุษย์ในยุคปัจจุบัน ซึ่งเป็นมรดกทางปัญญาที่ทรงคุณค่าและสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้ในทุกระดับของสังคม

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัย ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 1 พบว่าความสุขในพระพุทธศาสนามีหลายมิติ ดังนั้นสถาบันการศึกษาและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรส่งเสริมการเรียนรู้เรื่องความสุขในมิติที่หลากหลาย ไม่ใช่เพียงความสุขทางวัตถุ

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 2 พบว่าความสุขมีหลายระดับขั้น ดังนั้นหน่วยงานด้านสุขภาพจิตและพุทธจิตวิทยาควรนำหลักการจำแนกประเภทและระดับขั้นของความสุขนี้ไปประยุกต์ใช้ในการให้คำปรึกษาและส่งเสริมสุขภาวะของประชาชน

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 3 พบว่ามีแนวทางการพัฒนาความสุขที่เป็นระบบ ดังนั้นสถานปฏิบัติธรรม โรงเรียนวิถีพุทธ และองค์กรพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ ควรนำ HAPPY Model ไปใช้ในการออกแบบหลักสูตรและกิจกรรมเพื่อพัฒนาความสุขของผู้เข้าร่วม โดยเฉพาะอย่างยิ่งการพัฒนาความสามารถภายในที่จะมีความสุขโดยไม่ต้องพึ่งพาวัตถุภายนอก

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

งานวิจัยนี้ได้ข้อค้นพบที่สำคัญ คือ การสังเคราะห์ HAPPY Model สำหรับการพัฒนาความสุขตามแนวพระพุทธศาสนา สามารถนำไปประยุกต์ใช้กับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคลและองค์กร โดยควรให้ความสำคัญกับการพัฒนาความสามารถภายในที่จะมีความสุข สำหรับประเด็นในการวิจัยครั้งต่อไปควรทำวิจัยในประเด็นเกี่ยวกับ 1) การวิจัยเชิงทดลองเพื่อทดสอบประสิทธิผลของ HAPPY Model ในการพัฒนาความสุขของกลุ่มประชากรเฉพาะ เช่น ผู้สูงอายุ บุคลากรองค์กร หรือนักศึกษา 2) การวิจัยเชิงเปรียบเทียบความสุขในพระพุทธศาสนาเถรวาทกับแนวคิดความสุขในศาสตร์อื่นๆ เช่น จิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology) และเศรษฐศาสตร์ความสุข (Happiness Economics) และ 3) การพัฒนาเครื่องมือวัดความสุขเชิงพุทธ (Buddhist Happiness Scale) ที่สอดคล้องกับประเภทและระดับขั้นของความสุขในพระพุทธศาสนา

เอกสารอ้างอิง

จักรพงษ์ ทิพสูงเนิน. (2566). ความสุขในพุทธปรัชญากับปรัชญากระบวนทรรศน์: การศึกษาเชิงวิเคราะห์วิจักษ์ และวิธาน. *วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร*, 11(3), 1184-1193.

พระณัฐภัทร กิจฺจกาโร (เจริญรักษ์). (2562). ความสุขในพุทธปรัชญา. *วารสาร มจร พุทธศาสตร์ปริทรรศน์*, 3(2), 85-100.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2551). *ชีวิตนั้นสำคัญที่ใจ สู่ความเกษมสันต์นิรันดร์กาล*. กรุงเทพฯ: วัดญาณเวศกวัน.

พระมหาอดิเดช สติวโร. (2564). สุขวรรคในคัมภีร์ธรรมบท. *วารสารพุทธมัคค์*, 6(1), 1-15.

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2556). *อรรถกถาภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.* กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2559). *พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย* (พิมพ์ครั้งที่ 47). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ผลิธัมม์.

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2561). *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์* (พิมพ์ครั้งที่ 31). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ผลิธัมม์.

Helliwell, J. F., Layard, R., Sachs, J. D., De Neve, J.-E., Aknin, L. B., & Wang, S. (Eds.). (2024). *World Happiness Report 2024*. Oxford: University of Oxford, Wellbeing Research Centre.

วารสาร มนุษย์และชีวิตศึกษา
Journal of Human and Life Studies