

วิธีการสร้างความสุขตามหลักพุทธปรัชญา

Creating Happiness in Buddhist Philosophy

จักรพงษ์ ทิพสงเนิน¹, รวิช ตาแก้ว² และกิริติ บุญเจือ³
Jakkapong Thipsungnoen¹, Ravich Takaew² and Kirti Bunchua³

มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา^{1,2,3}
Suan Sunandha Rajabhat University, Thailand^{1,2,3}
E-mail: pumjakkapong@gmail.com¹

Received: June 1, 2023

Revised: June 29, 2023

Accepted: June 30, 2023

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับความสุข และ 2) เพื่อศึกษาวิธีการสร้างความสุขตามหลักพุทธปรัชญา การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ใช้วิธีการวิจัยเอกสาร เก็บข้อมูลจากเอกสารจากเอกสารปฐมภูมิและทุติยภูมิ นำมาวิเคราะห์ผลด้วยวิธีพรรณนา

ผลวิจัยพบว่า 1) แนวคิดเกี่ยวกับความสุข วิเคราะห์ได้ว่าความสุขคือ การสบายทั้งทางร่างกายและจิตใจ โดยมีทั้งความสุขที่เป็นส่วนตน และส่วนรวม ส่วนความสุขทางพระพุทธศาสนา สามารถแบ่งออกเป็น 2 ระดับ คือ ความสุขในระดับโลกีย์ และความสุขในระดับโลกุตระ แต่ทางพระพุทธศาสนาเน้นความสุขในระดับโลกุตระสุข เพราะเป็นความสุขที่ไม่เจือปนในกิเลส อันปราศจากความทุกข์ทั้งปวง จนถึงการหมดสิ้นจากกิเลส จนเข้าถึงบรมสุข คือ พระนิพพาน และ 2) วิธีการสร้างความสุขตามกระบวนทรรศน์ต่าง ๆ ดังนี้ 1) กระบวนทรรศน์ยุคดึกดำบรรพ์ ได้เน้นการสร้างความสุขในระดับร่างกาย 2) กระบวนทรรศน์ยุคโบราณบรรพ์ ได้เน้นการสร้างความสุขในระดับร่างกาย และยังส่งเสริมการสร้างความสุขในระดับจิตใจด้วย ซึ่งเป็นความสุขทางปัญญานั้นเอง 3) กระบวนทรรศน์ยุคกลางได้เน้นเสริมสร้างความสุขในระดับโลกุตระสุขมากกว่าโลกียสุข 4) กระบวนทรรศน์ยุคใหม่ยอมรับการเสริมสร้างความสุขในระดับโลกุตระสุข แต่ยอมรับวิธีการสร้างความสุขในระดับโลกียสุขที่เป็นความสุขทางกายทั้งหมด และ 5) กระบวนทรรศน์หลังนวยุค เป็นการยอมรับวิธีการสร้างความสุขทั้งในระดับโลกียสุขและระดับโลกุตระสุข ว่าเป็นความสุขระดับโลก เป็นสิ่งที่ดีที่ควรทำและเป็นความสุขสูงสุดในทางปรัชญาศาสนา เป็นความสุขที่ยอดเยี่ยม ในการสนับสนุนให้เกิดความสงบสุขและสันติภาพแก่โลกได้

คำสำคัญ: การสร้างความสุข, พุทธปรัชญา, โลกุตระสุข



Abstract

The research article consists of the following objectives: 1) to study the concept of happiness, and 2) to study the creating of the happiness according to Buddhist philosophy. This study employed qualitative research. This was a document research method to collect from primary source and secondary source with the descriptive analysis.

The results of the research revealed that: 1) Happiness is the harmony of body and mind, and personal and public happiness aspects. Buddhist happiness can be divided into two levels: mundane happiness and supermundane happiness. However, Buddhism emphasizes happiness in the supermundane because it is happiness that is not mingled with desire, that is free of all suffering until the end of passion and ascension the supreme happiness, Nibbana. 2) There are methods for creating happiness according to various paradigms. As a result, 1) primitive paradigm emphasized creating happiness at the body level; 2) ancient paradigm emphasized creating happiness at the body level, while also promoting the creation of happiness of the mind, or intellectual happiness; 3) medieval paradigm emphasized enhancing happiness in the supermundane rather than mundane happiness; 4) modern paradigm did not accept the promotion of happiness in the supermundane, but did accept the creation of mundane happiness, which includes all happiness of the body; and 5) postmodern paradigm accepted the creation of both mundane and supermundane happiness as happiness in the world. It is a nice thing to do and is the supreme happiness in the philosophy of religion, excellent delight that promotes tranquility and peace to the world

Keywords: Creating Happiness, Buddhist Philosophy, Supramundane Happiness

บทนำ

หากจะกล่าวถึงความสุข ก็กล่าวถึงชีวิตมนุษย์ความเป็นอยู่ของมนุษย์และสังคม ซึ่งมนุษย์มีเป้าหมายที่ต้องไขว่คว้า คือ ต้องการชีวิตที่มีความสุข และจะทำให้ชีวิตมีความสุขขึ้นมาได้ โดยการตั้งความหวังไว้ในหลายๆ เรื่อง ตั้งแต่เด็กจนถึงวัยรุ่นและสูงวัย โดยได้ตั้งความหวังในเรื่อง การเรียน การงาน การเงิน และอื่น ๆ อีกมากมาย จนไม่รู้แน่ชัดว่าต้องการอะไรกันแน่ และอะไรคือความสุขในชีวิต

ในคำสอนทางพระพุทธศาสนา โดยพระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ว่าเป็นภาษาบาลีว่า “จรล ภิกขเว จาริกัม พุชฺชนหิตาย พุชฺชนสุขาย โลกานุกมปาย อตถาย หิตาย สุขาย เทวมนุสฺसानัม เทเสถ ภิกขเว ธมฺมํ อาทิกฺกยาณํ มชฺฌเมกฺกยาณํ ปรีโยสานกฺกยาณํ” ภิกษุทั้งหลาย พวกเธอจงจาริกไป เพื่อประโยชน์สุขแก่ชนจำนวนมาก เพื่ออนุเคราะห์ชาวโลก เพื่อประโยชน์เกื้อกูล และเพื่อความสุขแก่ทวยเทพและมนุษย์ อย่าไปโดยทางเดียวกันสองรูป จงแสดงธรรมมีความงามในเบื้องต้น มีความงามในท่ามกลาง และมีความงามในที่สุด (ที.ม.(ไทย) 4/32/40) (มหา



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2539). จะเห็นได้ว่ามีคำสอนที่เป็นไปเพื่อความสุข แต่พระพุทธองค์ไม่ทรงปฏิบัติเพื่อเข้าถึงความสุขเพียงอย่างเดียว แต่ทรงให้นำไปสั่งสอนชาวโลกด้วย โดยเป็นไปเพื่อประโยชน์และความสุขแก่ชนจำนวนมาก เพื่ออนุเคราะห์ชาวโลก ส่วนความสุขอีกแบบ พระพุทธเจ้าก็ได้ตรัสสรุปรวบยอดว่า เอโสวัน ทุกขสฺส นันฺนหฺลละคฺคิยํ ที่สุดจบแห่งความทุกข์ สิ้นสุดแห่งความทุกข์ ไม่มีความทุกข์เหลืออยู่อีกต่อไป เป็นพระนิพพาน (พุทธทาสภิกขุ, 2553) อย่างที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนภิกษุว่า “แม้จะมีหน้าองด้วยน้ำตา ก็ควรอดทนฝืนใจ ประพฤติคุณงามความดี เพราะความดีมีผลเป็นความสุข” และตรัสไว้อีกว่า “ท่านทั้งหลายอย่ากลัวคุณงามความดีเลย เพราะสิ่งนี้เป็นชื่อของความสุข” (วคิน อินทสระ, 2556) ความจริงตามหลักธรรมคำสอนในทางพระพุทธศาสนาว่า พระสูตรดังกล่าวนี้สามารถนำแนวคิดใดมาพัฒนาคุณภาพชีวิตได้บ้าง ไม่ใช่เพียงนั่งอ่านเพื่อความสนุกสนานตามแบบนิทานปรัมปรา เหมือนตามกระบวนทรรศน์ยุคดึกดำบรรพ์ หรือนั่งอ่านเพื่อดูว่าคำสอนใดไม่ตรงกับแนวคิดทางวิทยาศาสตร์ เมื่อไม่ตรงก็นำไปทิ้งเสียไม่เก็บมาใส่ใจ เหมือนกับกระบวนทรรศน์ยุค

ส่วน สุขนิยม (Hedonism) คือ ลัทธิที่ถือว่า ความสุขเป็นความดีสูงสุดของชีวิต หรือ เป้าหมายสูงสุดของชีวิตคือความสุข ความคิดของลัทธิสุขนิยมตั้งอยู่บนพื้นฐานทางจิตวิทยาที่ว่า ตามธรรมชาติแล้ว มนุษย์แสวงหาความสุขและหลีกเลี่ยงความทุกข์ (สุเชาวน์ พลอยชุม, 2538) ฟรอยด์ (Freud) กล่าวว่า สิ่งในชีวิตต้องการและแสวงหานั้น คือ ความสุข เขาต้องการได้รับความสุขและดำรงรักษามันไว้, การแสวงหาความสุขมี 2 แบบ คือ แสวงหาสิ่งที่ปราศจากความทุกข์ และความเจ็บปวด กับอีกแบบหนึ่ง แสวงหาสิ่งที่ให้เกิดความรู้สึกสุขสบาย เพโลโตและโสคราตีสให้ความสำคัญแก่ความสุขน้อยมากและมองสิ่งนี้อย่างเหยียดหยาม เพราะถือว่าเป็นตัวที่ล่อให้มนุษย์เหินห่างจากการใช้ปัญญา แต่อริสโตเติลเห็นความสำคัญของความสุขมากกว่า เขาเห็นว่าถ้าปราศจากความสุขเป็นฐานแล้ว กิจกรรมทางปัญญาจะไม่ใช่ไปโดยราบรื่น (วิทย์ วิศทเวทย์, 2532) ชาวสุขนิยมจะบอกว่า ถ้ามนุษย์เราฉลาดรอบคอบและมองการณ์ไกลแล้ว ความรู้ทางวิทยาศาสตร์จะช่วยทำให้มนุษย์แสวงหาความสุขได้อย่างดีเยี่ยม เราศึกษาวิทยาศาสตร์มิใช่เพราะมันมีค่าในตัวเอง สิ่งมีค่าสำหรับมนุษย์มีเพียงสิ่งเดียวคือ ความสุข ค่าของวิทยาศาสตร์อยู่เพียงว่ามันทำให้เราบรรลุความสุขสบายได้ดีขึ้น คนที่ควบคุมตนให้อยู่ในกรอบของศีลธรรมได้ จึงเป็นการฝึกหัดจิตใจให้มีความสงบได้ จึงนับว่าเป็นผู้ที่มีความสุขระดับหนึ่ง (สุเชาวน์ พลอยชุม, 2549) การมีชีวิตอยู่อย่างมีความสุขนั้น คือ ชีวิตที่ดี ซึ่งมีเป้าหมายในการดำเนินชีวิต ก็คือการแก้ทุกข์หรือดับทุกข์ ในแต่ละขั้นในแต่ละเรื่อง ถือได้ว่าบรรลุเป้าหมายของชีวิตในระดับหนึ่งๆ หากสามารถแก้ทุกข์หรือดับทุกข์ได้หมดสิ้น ก็ได้ชื่อว่าบรรลุเป้าหมายของชีวิตอย่างสมบูรณ์ (สุเชาวน์ พลอยชุม, 2549) ในหลักคำสอนทาง พุทธปรัชญา แม้ว่าจะสนับสนุนหลักมหาสุข แต่ก็ไม่ได้ละเลยความสำคัญของปัจเจกชน และ ถือว่าความสุขขึ้นได้ก็เพราะอาศัยปัจเจกชนเป็นจุดเริ่มต้น (เดือน คำดี, 2534) จากหลายหลายแง่มุมของธรรมชาติที่แต่ละสิ่งได้มีนั้นล้วนมุ่งสู่เป้าหมายหลักอันเป็นหัวใจของพุทธศาสนาหรือที่เรียกว่า โอวาทปาติโมกข์ คือ ละเว้นการทำชั่ว มุ่งมั่นทำแต่ความดี และทำจิตใจให้ผ่องใส (พุทธทาสภิกขุ, 2542) พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญแก่ความสงบสุขแห่งจิตใจ เหนือกว่าความสุขอันเกิดจากการมีทรัพย์สินหรือการครอบครองทรัพย์สิน (จำนง อติวัฒน์สิทธิ์, 2547) ส่วน พลาโต (Plato) มีความเห็นตรงกับโสคราตีส (Socrates) คือ ให้ความสำคัญเรื่องปัญญาหรือความรู้มากกว่า เพราะถือว่าปัญญานั้นเป็นลักษณะเฉพาะของมนุษย์ และเป็นส่วนที่ทำให้มนุษย์สมบูรณ์ที่สุด เพราะทั้งสองท่านคิดว่า ความสุขไม่ใช่เป็นสิ่งสูงสุดหรือเป็นสิ่งที่มีความควรแก่การแสวงหา เพราะถือว่าความสุขนั้น มีทั้งในมนุษย์และสัตว์ ซึ่งทั้งสองต่างแสวงหาเหมือนกัน



ถ้ามนุษย์พอใจในความสุขและแสวงหาแต่ความสุข มนุษย์ก็ไม่ต่างอะไรจากสัตว์ แต่สิ่งที่ทำให้มนุษย์ต่างจากสัตว์ หรือสูงส่งกว่าสัตว์ คือ กิจกรรมทางปัญญา ดังนั้น สัตว์จึงแตกต่างจากมนุษย์ตรงที่ มีแต่ความสุขหรือแสวงหาแต่ความสุข แต่ไม่มีความรู้และไม่แสวงหาความรู้หรือไม่มีกิจกรรมทางปัญญานั้นเอง พวกสโตอิก (Stoics) ถือว่าถ้ามนุษย์เอาชนะใจตนเองได้ มนุษย์จะมีความสุขอย่างแท้จริง ซึ่งแม้แต่การแสวงหาความสุขก็มีได้เป็นความสุขที่แท้จริง เพราะถือว่ายังอยู่ได้อำนาจของความต้องการ สุขนิยมี 2 ลักษณะ คือสุขนิยมประเภทที่เสนอข้อเท็จจริงทางจิตวิทยาว่า ความสุขเป็นสิ่งสำคัญและเป็นสิ่งเดียวเท่านั้นที่มนุษย์ทุกคนแสวงหา เรียกว่า สุขนิยมทางจิตวิทยา, ส่วนสุขนิยมที่เสนอว่า ความสุขเป็นสิ่งที่มนุษย์ควรแสวงหาหรือพึงปรารถนา เรียกว่า สุขนิยมทางจริยศาสตร์ เพราะมิใช่เป็นการเสนอข้อเท็จจริง แต่เป็นการเสนอว่าอะไรมีคุณค่าควรแก่การแสวงหา หรือควรแก่การกระทำ (สุเชาว์ พลอยชุม, 2538) ประโยชน์ในทางพุทธศาสนาเป็นเรื่องของ “คุณค่าภายใน” ไม่ใช่ภายนอก ซึ่งเป็นคุณค่าในการพัฒนาคุณภาพชีวิต ได้แก่ การทำดีมีความสุข ซึ่งเป็นสุขแท้ตามความเป็นจริงในปัจจุบัน เป็นหนทางไปสู่พระนิพพาน ซึ่งอยู่เหนือความต้องการของผลประโยชน์ทางวัตถุใด ๆ ทั้งสิ้นในโลกนี้ หรืออาจจะเรียกได้ว่าเป็นความต้องการเหนือโลกนั่นเอง ประโยชน์หลักในพุทธศาสนานั้น จัดว่าเป็นประโยชน์ในความหมายของการพัฒนาคุณภาพชีวิตเพราะเป็นประโยชน์จากการละอกุศลธรรม เป็นไปเพื่อประโยชน์สุขทั้งส่วนตนและคนอื่น” หลักธรรมมีประโยชน์ต่อการนำไปตีความสิ่งต่าง ๆ ได้ครบทุกกระบวนการ ทั้งยังสามารถเข้ากันได้เป็นอย่างดีกับกระบวนการหลังนวยุคสายกลาง ซึ่งเป็นกระบวนการทางปรัชญาที่ทันสมัยที่สุดในเวลานี้ ดังนั้น จึงควรมีการนำไป วิเคราะห์ วิจัย และวิธานหรือต่อยอดองค์ความรู้ให้กว้างขวางและลึกซึ้งยิ่ง ๆ ขึ้นไปเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ดีและมีความสุขต่อไปในอนาคต ส่วนในแง่ของการตีความเชิงพุทธปรัชญา ได้มีความตระหนักรู้ในคุณค่าและยังเปิดกว้างต่อการนำไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ โดยเฉพาะในระดับชาติ ควรสร้างพลังในการร่วมกันพัฒนา พึ่งพากันได้ มีความเอื้อเฟื้อ เผื่อแผ่ แบ่งปัน ในระดับครอบครัวก็การพอประมาณ รู้จักนำไปประยุกต์ใช้อย่างฉลาด โดยเฉพาะการบริหารตน บริหารคนในครอบครัว ต้องอยู่ร่วมกันอย่างเอื้ออาทร เข้าใจกัน และเคารพศักดิ์ศรีของกันและกัน รวมไปถึงการนำเอาหลักปรัชญากระบวนการหลังนวยุคสายกลางไปประยุกต์ใช้ในการดำรงชีวิตและพัฒนาคุณภาพชีวิตของมนุษยชาติ ในระดับต่าง ๆ ทั้งในระดับสังคมโลก ระดับประเทศชาติ รวมไปถึงในระดับครอบครัว และระดับปัจเจกชน ย่อมทำให้เกิดความสงบสุข และเกิดความสัมพันธ์ภาพในโลกได้

จากการศึกษาค้นคว้าปรัชญากระบวนการหลังนวยุคสายกลาง ก็พบว่า ปรัชญากระบวนการหลังนวยุคสายกลางเป็นการส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ดีและมีความสุข ซึ่งก็เป็นปรัชญากระบวนการหลังนวยุคสายกลาง ที่ไม่เน้นให้มีการยึดมั่นถือมั่น โดยได้มีการส่งเสริมให้พัฒนาชีวิตให้มีความสุขแท้ตามสัจจญาณปัญญา ตามหลักธรรมในการปฏิบัติของขรรวาส คือ ทาน ศีล ภาวนา ส่วนหลักธรรมในการปฏิบัติของพระภิกษุ คือ ศีล สมาธิ และปัญญา ซึ่งเป็นสิ่งนำไปสู่ความสุขนั่นเอง

วัตถุประสงค์ของงานวิจัย

1. เพื่อศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับความสุข
2. เพื่อศึกษาวิธีการสร้างความสุขตามหลักคำสอนในพระพุทธศาสนา



ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงปรัชญา ด้วยวิธีการถกปัญหา (Discursive Research) โดยมีขอบเขตของการวิจัยดังนี้

1. ศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับลัทธิสุขนิยมได้แก่ 1) ความหมายของสุขนิยม 2) ประเภทของสุขนิยม และ 3) เกณฑ์ของความสุตามลัทธิสุขนิยม
2. ศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับความสุขในพระพุทธศาสนา ได้แก่ 1) เนื้อหาความสุข 2) ความหมายของความสุข 3) สาระสำคัญของความสุข 4) เกณฑ์ของความสุข
3. เสนอแนะการแก้ปัญหา วิธีการสร้างความสุขและข้อสงสัยเกี่ยวกับความสุขในพระพุทธศาสนา

การทบทวนวรรณกรรม

จากการศึกษาความสุขในทางพุทธปรัชญา การสร้างความสุขตามแบบของขรรวาส คือ การให้ทาน การรักษาศีล และการเจริญภาวนา ส่วนหลักธรรมในการสร้างความสุขของพระภิกษุ คือ การรักษาศีล การปฏิบัติให้เกิดสมาธิ การมีปัญญารอบรู้ รอบคอบ และรอบด้าน ซึ่งเป็นสิ่งนำไปสู่ความสุขตามหลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนา ส่วนความสุขในทางพุทธปรัชญา แบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ ความสุขแบบโลกียสุข กับความสุขแบบโลกุตตรสุข ในความสุขทั้งสองประเภทยังแบ่งเป็นหลายระดับ ตั้งแต่ความสุขในระดับต่ำสุดอันได้แก่ กามสุข และความสุขระดับสูงสุดอันได้แก่ บรมสุขคือพระนิพพาน ตามหลักของพุทธปรัชญา จิตมีหลายระดับ ดังนั้นจึงแสดงความสุขไว้หลายระดับที่แตกต่างกัน ดังเช่น ความสุขในระดับของบุคคลธรรมดาหรือความสุขแบบขรรวาส และความสุขระดับนักบวชหรือบรรพชิต ซึ่งเราจะเห็นได้ว่า ความสุขจะพบเห็นในคัมภีร์ทางศาสนา โดยเฉพาะในพระไตรปิฎกและอรรถกถาจารย์ ในพุทธปรัชญาได้กล่าวถึงความสุขระดับนิพพานสุข เป็นความสุขสูงสุดของชีวิต และเป็นความสุขที่มีผลจากการดับกิเลสอาสวะ ซึ่งเป็นการดับทุกข์ทั้งปวงได้อย่างสิ้นเชิง และเป็นความสุขสูงสุดในพุทธปรัชญา ความสุขที่เป็นจุดหมาย ซึ่งใช้คำเรียกว่าเป็นบรมสุขนั้นมากับปัญญาที่รู้แจ้ง ทำจิตให้เป็นอิสระที่แม้แต่ความสุขอย่างสูงสุดก็ครอบงำไม่ได้ และความสุขนั้นก็เป็อิสระสุขแท้สุขจริงไม่มีพิษไม่เป็นภัย ไม่ต้องหาไม่ต้องพึ่งพา ไม่ขึ้นต่ออะไร มีประจำอยู่กับตัว จะอยู่ไหนไปไหนเมื่อใดก็สดใสบิกบานเป็นสุขทุกเวลา สำหรับคนทั้งหลายที่ยังไม่ได้ถึงสุขสูงสุดนั้น ก็ไม่เป็นไร เมื่อรู้เข้าใจหลักแล้ว ก็มาพัฒนาความสุขกันต่อไป (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ประยุตโต), 2554) ซึ่งเราสามารถเข้าถึงได้ด้วยการดำเนินตามอริยมรรคมีองค์แปดที่พระพุทธองค์ทรงค้นพบและพระพุทธองค์ทรงวางไว้เป็นหลักปฏิบัติสำหรับทุกคน ดังนั้นความสุขในพุทธปรัชญาหรือพระพุทธศาสนานั้นทำให้เราทราบว่า ความสุขในระดับบรมสุขคือพระนิพพาน เป็นความสุขสูงสุด เป็นความสุขที่เป็นผลมาจากการดับกิเลสอาสวะ ซึ่งเป็นต้นเหตุแห่งความทุกข์ทั้งปวง ซึ่งเป็นการดับทุกข์ได้อย่างสิ้นเชิง เป็นความสุขสูงสุดในพระพุทธศาสนา ซึ่งเราสามารถเข้าถึงได้ด้วยการดำเนินตามหลักอริยมรรคมีองค์แปดนั่นเอง จะเห็นได้ว่า เป้าหมายของมนุษย์ทุกยุคทุกสมัยมุ่งสู่จุดเดียวกัน คือ หลีกเลียงทุกข์แสวงหาสุข ต่างกันที่ปัญหาที่เห็นและคำตอบที่พอใจ (กิริติ บุญเจือ, 2546)

ความสุขที่เราคิดว่าจะสุขนั้น ก็เหมือนกับอนาคตในอนาคต เราไม่สามารถรู้ได้เลยว่าความสุขของอนาคตในอนาคต จะเหมือนกับอนาคตในอดีต เพราะเราอาจจะเคยประสบความสุขเกี่ยวกับอนาคตในอดีตมาก็จริง แต่ก็





ไม่เคยประสบเกี่ยวกับความสุขของอนาคตในอนาคตเลย ความสุขในอดีตจะยังไม่สามารถแก้ปัญหาหรือเป็นสิ่งที่จะทำให้เกิดความสุขได้จริง ๆ เราจึงต้องพยายามหาหลักการหรือวิธีที่เป็นหนทางเข้าถึงความสุขอื่นๆมาเพิ่มเติม ดังนั้น ความสุขในอนาคตจะไม่แน่ใจได้เลยว่าจะเดินตามกฎในอดีตเสมอ เช่น การที่เราเรียนจบ เราคิดว่าจะเป็นความสุขมากในชีวิต แต่เมื่อถึงเวลาที่เรียนจบจริง ๆ ความสุขที่เราคิดว่าสุขก็เปลี่ยนไป โดยความสุขในขณะที่เรียนจบกลับเปลี่ยนเป็น ถ้าได้งานทำดี ๆ คงมีความสุขมากกว่านี้ และเมื่อได้งานทำในสิ่งที่ตั้งใจไว้ ความสุขก็อาจเปลี่ยนไปเป็น ถ้ามีเงินเดือนเยอะ ๆ คงมีความสุขมากกว่านี้ เมื่อมีเงินเดือนเยอะ ๆ กลับพบอีกว่ายังไม่มีความสุขพอ เพราะกว่าจะได้มาเยอะก็เหน็ดเหนื่อย ดังนั้นถ้าจะรักษาเงินที่ได้มาไม่ให้หมดไปคงจะสุขมากกว่านี้ เมื่อมองเห็นความสุขที่เปลี่ยนไปก็จะได้รู้ว่า ความสุขจริง ๆ ไม่มีอยู่จริง ซึ่งในปัจจุบันเทคโนโลยีเริ่มเข้ามามีบทบาทในสังคมเรามากขึ้น โดยเฉพาะการดำเนินชีวิตในโลกปัจจุบัน และสิ่งเหล่านี้จะทำให้มนุษย์มีความสุขมากขึ้นหรือเป็นเพียงความสะดวกมากขึ้นเท่านั้น ความสุขเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นยิ่งในทางจริยธรรม และพระพุทธศาสนาก็สนับสนุนให้ปฏิบัติเพื่อเข้าถึงภาวะที่จะเสวยความสุขได้ในระดับต่าง ๆ มากมายหลายระดับ โดยเฉพาะเน้นให้พยายามบรรลุความสุขประณีตด้านในที่ไม่ต้องอิงอาศัยอาภิส ซึ่งมีประโยชน์ในทางจริยธรรมมาก (พระพรหมคุณาภรณ์ ป.อ.ปยุตฺโต, 2552)

สุขของผู้ครองเรือน 4 ประการ คือ 1) สุขเกิดจากการมีทรัพย์ 2) สุขจากการใช้จ่ายทรัพย์ 3) สุขจากการไม่เป็นหนี้ 4) สุขจากการงานที่ไม่มีโทษ (สุชีพ ปุญญานุภาพ, 2539) กลุ่มศาสนา วางมาตรการความประพฤติจากพื้นฐานของศาสนา มีเป้าหมายที่การหาความสุขในโลกหน้า กลุ่มนี้อาจเรียกได้ว่ากลุ่มวิมุตตินิยม คือกลุ่มผู้แสวงหาความหลุดพ้นจากความทุกข์ทุกอย่างเพื่อความสุขถาวร (กิริติ บุญเจือ, 2528) คนเราจะมีสุขต้องเป็นผู้มีความอดทน มีความเสียสละ อันเป็นคุณธรรมให้ได้รับความสุขในบั้นปลาย หมายถึงให้อดทนสร้างสมคุณธรรมเพื่อความสุขในบั้นปลาย ดังอริสโตเติลปรัชญาเมธีที่มีความเห็นว่าความสุขในความเบิกบานของชีวิต เป็นความสมบูรณ์ของชีวิต แต่ความสุขนั้นต้องมีมูลฐานมาจากคุณธรรม (วศิน อินทสระ, 2549) การดำเนินชีวิตของบุคคลในปัจจุบันต้องการประสบความสำเร็จและมีความสุขมากที่สุดในชีวิตอย่างแท้จริง ก็ต้องดำเนินชีวิตให้ถูกต้อง คือจะต้องปฏิบัติถูกต้องต่อชีวิตตนเอง และต่อสภาพแวดล้อมทั้งทางสังคม ทางธรรมชาติ และทางวัตถุโดยทั่วไป รวมทั้งเทคโนโลยี คนที่รู้จักดำเนินชีวิตให้ถูกต้องย่อมมีชีวิตที่ดีงามและมีความสุขที่แท้จริง ซึ่งหมายถึงการหาความสุขที่เอื้อต่อการเกิดมีความสุขของผู้อื่นด้วย (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2551) ความสุขโดยอาศัยปัญญา เป็นสิ่งที่ต้องพยายามหาความรู้ให้ลึกซึ้ง รอบคอบ โดยใช้จิตใคร่ครวญ อย่าใช้ปัญญาเพียงผิวเผินหรือใช้ปัญญาระดับปริตรตำราล้มปัญญา เพราะยังยึดมั่นอยู่ในความรัก ความใคร่ ความพอใจในอารมณ์อยู่ หรือใช้ปัญญาระดับมหัคคารล้มปัญญาเพราะยังยึดมั่นอยู่ในสิ่งที่มีรูปเป็นอารมณ์อยู่ แต่ควรใช้ปัญญาระดับอัปปมาณาล้มปัญญา เพราะเป็นมรรคปัญญา สามารถรู้แจ้งเห็นจริงซึ่งเป็นลักษณะแท้จริงแห่งพระนิพพาน (บุญมี แท่งแก้ว, 2545)

ดังนั้น ผู้วิจัยก็มีแนวคิดที่จะศึกษาให้ชัดเจนลงไปที่การพัฒนาคุณภาพชีวิตของมนุษย์ก็ต้องพัฒนาไปเพื่อความสุข ถึงแม้คำสอนของพระพุทธเจ้าจะมีเกี่ยวกับเรื่องความทุกข์ก็ตาม ซึ่งพระพุทธองค์ก็ทรงสอนแนวทางดับทุกข์ เมื่อดับทุกข์ได้ ก็จะได้พบกับความสุขนั่นเอง เมื่อการตีความเรื่องความสุขในทางพระพุทธศาสนาย่อมได้รับ

ประโยชน์ทั้งทางตรงและทางอ้อม ทั้งประโยชน์ส่วนตัวและส่วนรวม และยังสามารถสร้างความสุขขึ้นมาได้โดยการ พัฒนาความสุขไปสู่ความเป็นสุขที่แท้จริง

วิธีดำเนินการวิจัย

วิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงปรัชญา (Philosophical Research) โดยมีวิธีการวิจัยเอกสาร (Document Research Methods) ใช้ตำรา เอกสารทางวิชาการ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้ เอกสารปฐมภูมิ (Primary Source) ได้แก่ พระไตรปิฎกและอรรถกถาฉบับบาลีและฉบับแปล เอกสารทุติยภูมิ (Secondary Source) ได้แก่ ตำราทางวิชาการต่าง ๆ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง วิเคราะห์เอกสารจากเอกสารปฐมภูมิและทุติยภูมิ, วิเคราะห์ ข้อมูลต่าง ๆ อันได้แก่ วิชาวิธี (Discursive) คือ การตั้งคำถามที่อาจตอบได้หลายคำตอบที่เป็นไปได้ การ แลกเปลี่ยนความคิดเห็นที่ปรากฏในเอกสารตำรา รวมไปถึงการรับฟังเหตุผลที่สนับสนุนแต่ละคำตอบ เพื่อหา คำตอบที่ดีที่สุดจากการประนีประนอมทุกฝ่ายเท่าที่จะทำได้ และมีเหตุผลที่ดีเหนือกว่าทุกฝ่าย

ผลการวิจัย

1. ผลการศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับความสุขในพระพุทธศาสนา พบว่า ได้มีนักวิชาการทางด้านศาสนาและ นักวิชาการด้านอื่น ๆ ได้วิเคราะห์ไว้อย่างกว้างขวางซึ่งความสุขคือ การสบายทั้งทางร่างกายและจิตใจ โดยมีทั้ง ความสุขที่เป็นส่วนตน และส่วนรวม ส่วนความสุขทางพระพุทธศาสนา สามารถแบ่งออกเป็น 2 ระดับ คือ ความสุข ในระดับโลกีย และความสุขในระดับโลกุตระ โดยเน้นเรื่องความสุขที่เป็นสภาวะจิตที่หลุดพ้นจากกิเลสตัณหาทั้งปวง คือ หลุดพ้นจาก ความโลภ โกรธ หลง อาจจะเรียกได้ว่าเป็นความสุขที่ได้เข้าถึงสภาวะนิพพานนั่นเอง ทั้งนี้ในพุทธ ศาสนาเน้นการสอนเรื่องทุกข์ โดยไม่สอนเรื่องความสุข พระพุทธศาสนาสอนเรื่องทุกข์เพื่อให้รู้จักทุกข์ เพื่อจะได้รู้ วิธีออกจากทุกข์ เมื่อพ้นจากทุกข์ได้แล้วก็พบกับความสุข ซึ่งเป็นสิ่งตรงกันข้ามกับความทุกข์ อาจจะกล่าวได้ว่า สร้างสุขได้จากความทุกข์นั่นเอง ดังนั้น พุทธปรัชญาหรือพระพุทธศาสนาสอนให้เข้าใจทุกข์ รู้เท่าทันความทุกข์ และอยู่ให้เป็นสุข ความสุขในที่นี้ได้รวมถึงการสร้างและพัฒนาความสุขให้มีความสุขมากยิ่งขึ้น จนถึงบรมสุขคือ พระนิพพานนั่นเอง เหตุผลของฝ่ายตรงข้ามอาจมองว่า การที่เราจะมีความสุขได้นั้นคงเป็นเพียงความสุขในโลกนี้ เท่านั้น ส่วนนักปรัชญาเมธีหลายคนก็กล่าวว่า “จงอย่าไปเที่ยวแสวงหาความสุขให้มากเลย ยิ่งท่านหามันเท่าไร ท่านจะยิ่งได้ความสุขน้อยลงเท่านั้น เพราะสิ่งมีค่าของชีวิตนั้น มิใช่อยู่ที่ความสุขจากวัตถุภายนอก แต่อยู่ที่ความ สงบของจิตใจ และในบางครั้งการตีความคำสอนในทางพระพุทธศาสนา ก็ยังมีคำสอนจากผู้รู้นำมาตีความที่ขัด กันเอง เช่น ความสุขในทางพระพุทธศาสนาได้กล่าวไว้มากมาย เช่น บางสำนักก็กล่าวว่า พระพุทธศาสนาไม่ได้ สอนเรื่องสุข แต่สอนเรื่องทุกข์ และวิธีดับทุกข์เท่านั้น หรือบางท่านก็กล่าวว่า ถึงคำสอนในทางพระพุทธศาสนาจะ สอนเรื่องทุกข์ก็จริงอยู่ ถ้าพ้นทุกข์หรือดับความทุกข์ได้ ก็จะได้พบความสุข คือ สร้างสุขจากความทุกข์ ก่อนที่จะเป็น ความสุข ก็ย่อมผ่านความทุกข์มาก่อน เหมือนคำกล่าวที่ว่า ถ้าไม่เห็นทุกข์ ก็จะไม่พบความสุข นั่นเอง

2. วิธีการสร้างความสุขตามหลักพุทธปรัชญา ที่ได้จากการตีความวิธีสร้างความสุขในพุทธปรัชญาใน กระบวนทรรศน์ทั้ง 5 พบว่า





ยุคดึกดำบรรพ์ (Primitive Paradigm) คือ กระบวนทรรศน์ที่ 1 นั้น ได้ให้ความสำคัญในการสร้างความสุขโดยถือเอาสิ่งลึกลับเป็นสำคัญ การเอาใจและทำตามความเชื่อโดยการอ้อนวอนบวงสรวง เพื่อจะให้ท่านประทานพรให้ และเราจะสมหวังในสิ่งที่ปรารถนา จึงพบได้ว่า ความสุขในยุคนี้จะเกิดมีขึ้นมาได้ก็เพราะการอาศัยเบื่องบนในการประทานให้เท่านั้น

ยุคโบราณ (Ancient Paradigm) คือ กระบวนทรรศน์ที่ 2 นั้น ได้ให้ความสำคัญว่าทุกสิ่งทุกอย่างนั้นมีกฎเกณฑ์ตายตัวอย่างแน่นอน เช่น ความดี ความชั่ว ย่อมมีกฎเกณฑ์ และการสร้างความสุขในยุคนี้ ถ้าเป็นกลุ่มศาสนาก็จะมีแนวคิดที่ว่า ความสุขที่แท้จริงคือในโลกหน้าหรือชาติหน้าเท่านั้น ไม่อาจพบได้ในโลกนี้ ซึ่งบางกลุ่มอาจให้ความสำคัญเรื่องกฎเกณฑ์ที่มีอยู่ในโลกเป็นสำคัญ เมื่อทำตามกฎก็ย่อมได้รับผลคือความสุขนั่นเอง

ยุคกลาง (Medieval Paradigm) คือ กระบวนทรรศน์ที่ 3 โดยกระบวนทรรศน์ในกลุ่มนี้ อาจจะพัฒนาความเชื่อมาจากยุคโบราณ คือ เชื่อว่าในโลกใบนี้ มีกฎเกณฑ์ แต่กฎเกณฑ์นั้นยังไม่ใช่ความสุขที่แท้จริง เพราะความสุขที่ปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ของโลก ยังไม่ใช่ความสุขที่แท้จริง ความสุขที่แท้จริงต้องสร้างขึ้น โดยการปฏิบัติตามหลักธรรมในทางศาสนาเท่านั้น แม้ว่าในโลกไม่พบความสุขที่แท้จริง แต่ในโลกหน้าจะพบความสุขที่แท้จริงอย่างแน่นอน

ยุคनวยุค (Modern Paradigm) คือ กระบวนทรรศน์ที่ 4 ซึ่งกลุ่มนี้ได้เน้นในการพัฒนาจากกระบวนทรรศน์อดีต จนทำให้เทคโนโลยีต่าง ๆ พัฒนาไปอย่างรวดเร็ว โดยใช้หลักการทางวิทยาศาสตร์ในการสร้างความสุข และหวังว่าเทคโนโลยีสมัยใหม่นี้เอง จะทำให้มนุษย์มีความสุขตามที่ต้องการ และเชื่อว่าเป็นความสุขที่แท้จริงและถาวร นั้นต้องสามารถอธิบายได้ตามวิธีการคิดของวิทยาศาสตร์ ซึ่งเป็นความสุขตามหลักคิดแบบจิตวิทยา

ยุคหลังนวยุค (Postmodern Paradigm) ซึ่งเป็น กระบวนทรรศน์ที่ 5 โดยแนวคิดในกระบวนทรรศน์นี้ มองว่าวิทยาศาสตร์สร้างสิ่งต่าง ๆ ขึ้นมานั้น ไม่สามารถทำให้เกิดความสุขที่แท้จริงแก่มวลมนุษยโลก ให้เพียงแต่ความสับสนวุ่นวายเท่านั้น เหมือนกับที่ อิมมานูเอล คานท์ ได้กล่าวว่า ไม่ควรหลงใหลในวิทยาศาสตร์ เพราะวิทยาศาสตร์ไม่ได้ให้ความจริงอะไรแก่เรา ให้เพียงแต่สิ่งที่เป็นประโยชน์เท่านั้น

ผู้วิจัยเห็นว่า กระบวนทรรศน์ที่ 5 ยุคหลังนวยุคให้ความสำคัญกับปัจเจกบุคคลในการสร้างความสุขโดยการพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองและของผู้อื่นที่เท่าเทียมกัน และการให้คุณค่าของชีวิตมนุษย์เท่าเทียมกัน เน้นสร้างความสุขและสันติภาพแก่โลก เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ดีและมีความสุขอย่างแท้จริง

อภิปรายผล

1. ความสุขเป็นความดีสูงสุดในชีวิต หรือเป้าหมายสูงสุดของชีวิตก็คือความสุขนั่นเอง เพราะบางคนมีความสุขในการสร้างสวรรค์ คิดค้นแสวงหาอะไรใหม่ ๆ พบที่ไร้มันเฝ้าใจที่นั่น บางคนเอาอย่างพระปัจเจกพุทธเจ้า คือ รู้ไว้มีความสุขคนเดียว ไม่มีบาร์มีพอที่จะเผื่อแผ่แก่คนอื่น แต่ก็มีไม่น้อยที่เอาอย่างองค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า คือ พบแล้ว มีความสุขแล้ว ก็ชอบที่จะเผื่อแผ่แก่ผู้อื่นด้วย (กิริติ บุญเจือ, 2546) ด้วยเหตุผลนี้หลายคนเชื่อว่า พระพุทธเจ้าไม่ได้สอนเรื่องความสุข แต่เน้นสอนเรื่องความทุกข์ วิธีดับทุกข์ และให้ความสำคัญเรื่องการแก้ไขปัญหาความทุกข์ จึงทำให้ผู้วิจัยอยากจะศึกษาว่า พระพุทธเจ้าทรงสอนแต่เรื่องทุกข์ โดยไม่สอนเรื่องสุขจริงหรือไม่ ดังนั้นจึงต้องมาศึกษาวิจัย เรื่องวิธีการสร้างความสุขในพุทธปรัชญา โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ทราบ ว่า ความสุขใน



พระพุทธศาสนามีจริงไหม ถ้ามีจะมีในแบบใด ระหว่างสุขนิยม หรือวิมุตตินิยม จากการศึกษาและวิจัยก็เพื่อหาคำตอบในเชิงปรัชญาให้ได้คำตอบที่ดีและถูกต้องที่สุดและมีเหตุผลที่สุด อย่างไรก็ตามสิ่งสำคัญ ผู้วิจัยมีความเห็นว่าการตีความเรื่องความสุขในทางพระพุทธศาสนานั้นมีหลายระดับ และมีการตีความเรื่องความสุขที่แตกต่างกันออกไป ซึ่งหลายแนวคิดก็มีทั้งจุดแข็งและจุดอ่อนที่สามารถโต้แย้งกันได้ อย่างไม่รู้จักจบจักสิ้น และมีทั้งความสุขที่เป็นไปในทางบวกและทางลบ หรือเป็นไปในทางดีและทางชั่วนั่นเอง แต่สิ่งสำคัญความสุขที่จะทำให้เกิดสุขได้นั้นก็ต้องเกิดจากการสร้างขึ้นหรือการพัฒนา โดยอาจจะพัฒนาจากความสุขเพียงเล็กน้อย ไปสู่ความสุขที่ยิ่งใหญ่หรือสุขที่เพิ่มขึ้น โดยในทางคำสอนทางพระพุทธศาสนา เน้นเจตนาเป็นเกณฑ์ตัดสิน ดังพุทธพจน์ที่เป็นภาษาบาลีได้กล่าวไว้ว่า “เจตนาหัง ภิกขเว กัมมัง วาหามิ” (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) ดูก่อนภิกษุทั้งหลายตัวเจตนาอันแหละเป็นกรรม ดังนั้น ไม่ว่าจะเป็นเรื่อง ความดี ความชั่ว หรือรวมไปถึงการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้มีความสุข ต้องดูที่เจตนาของการกระทำนั้น ๆ ด้วย ว่าต้องการความสุขจริง ๆ หรือไม่ หรือเพียงต้องการแค่ความสะดวกสบายเท่านั้น และผู้วิจัยยังคิดต่อไปว่า ความสุขในพุทธศาสนาไม่ใช่เป็นเพียงว่า ลัทธิสุขนิยมเท่านั้น ด้วยเหตุนี้จึงต้องมาศึกษาวิจัยกันให้ชัดเจนว่า ความสุขในพุทธปรัชญาเป็นแนวคิดแบบไหน ดังนั้น จึงต้องศึกษาวิจัยเรื่อง “วิธีการสร้างความสุขในพุทธปรัชญา” เพื่อศึกษาให้ทราบถึงความสุขในพระพุทธศาสนาสามารถตีความได้มากกว่าลัทธิสุขนิยมได้หรือไม่ และสามารถพัฒนาเป็นความสุขหลังนยุคสายกลางได้หรือไม่ ผู้วิจัยจึงมีความประสงค์จะวิจัยในเชิงปรัชญา เพื่อหาคำตอบที่ดีที่สุดจากทุกฝ่ายเพื่อนำมาประนีประนอมเท่าที่จะทำได้ เพื่อให้มีเหตุผลที่ดีที่สุดและเป็นเหตุผลที่เหนือทุกฝ่าย ส่วนการศึกษาแนวคิดของสุขนิยม มี 2 ลักษณะ คือ สุขนิยมประเภทที่เสนอข้อเท็จจริงทางจิตวิทยาว่า ความสุขเป็นสิ่งสำคัญและเป็นสิ่งเดียวเท่านั้นที่มนุษย์ทุกคนแสวงหา เรียกว่าสุขนิยมทางจิตวิทยา, ส่วนสุขนิยมที่เสนอว่า ความสุขเป็นสิ่งที่มนุษย์ควรแสวงหาหรือพึงปรารถนา เรียกว่าสุขนิยมทางจริยศาสตร์ เพราะมิใช่เป็นการเสนอข้อเท็จจริง แต่เป็นการเสนอว่าอะไรมีคุณค่าควรแก่การแสวงหาหรือควรแก่การกระทำ (สุเชาวน์ พลอยชุม, 2538)

2. หากตีความ “ความสุขในพุทธปรัชญา” ตามแนวคิดดังกล่าวจะพบว่า “วิธีการสร้างความสุขในพุทธปรัชญา” ตามบริบทนี้แล้วจะเห็นได้ว่า เหตุผลของฝ่ายตรงข้ามมีจุดอ่อนที่ดีความหมายที่แคบ โดยไม่สนใจในข้อความนี้ว่า มีความหมายที่มีหลายนัยยะ จึงสรุปได้ว่า วิธีการสร้างความสุขในทางพระพุทธศาสนาไม่เหมาะที่จะตีความเพียงว่าเป็นความสุขตามแนวคิดลัทธิสุขนิยม แต่ควรมองว่าสามารถตีความได้มากกว่าลัทธิสุขนิยม เพราะพุทธปรัชญาได้อธิบายถึงความสุขที่มีมากกว่าความสุขทางกาย แต่ได้ให้ความหมายของความสุขทางใจด้วย และที่มากกว่าความสุขทางกายคือ ความสุขที่ได้จากการหลุดพ้นจากสุขทางกายและสุขทางใจ ซึ่งเป็นความหมายที่มีความสำคัญมากกว่าความสุขทั่วไป ส่วนข้อสรุปที่ว่า ความสุขที่สำคัญในพุทธปรัชญา ตามพุทธสุภาษิตที่กล่าวไว้ว่า “นิพพาน ปรม สุข” (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539). ซึ่งแปลว่าได้ใจความว่า “นิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง” ตามความหมายของคำว่า นิพพาน คือ สภาพจิตที่หลุดพ้นเป็นอิสระจากกิเลสตัณหา จิตใจที่ร้อนรุ่มด้วยความโลภ โกรธ และหลงนั้น จะมุ่งออกไปข้างนอก หากเราได้นำใจกลับเข้ามาดูใจตนเองแล้ว สิ่งที่ร้อนจะสงบเอง มีความสุขสงบสบาย เป็นอิสระในตัวเอง ไม่เกิดทุกข์ เนื่องจากการผันแปรของวัตถุภายนอก เป็นอิสระโดยไม่ต้องอาศัยภายนอกทั้ง 5 ไม่มีตัวปรุงใด ๆ เกิดความสุขสบายแก่ผู้นั้น เพราะในชีวิตคนเราแสนสั้นนัก ถ้ารู้จักใช้เวลาที่เหลือทำจิตให้หลุดพ้นจากเครื่องพันธนาการทั้งหลาย อยู่กับตัวเอง เราจะพบความสุขสงบที่แท้จริง ที่มนุษย์ทุกคนสามารถ



รับรู้ได้ ดังนั้นผู้วิจัยมองว่า วิธีการสร้างความสุขตามแนวคิดของปรัชญาหลังนวยุคสายกลาง จึงสอดคล้องกับพุทธปรัชญาที่สามารถตีความได้มากกว่าลัทธิสุขนิยม เพราะพุทธปรัชญาให้ความสำคัญกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต และให้คุณค่าแก่ชีวิตมนุษย์ที่เท่าเทียมกัน โดยเน้นการสร้างความสุขและสันติภาพแก่โลกเป็นสำคัญ ซึ่งเป็นความสุขแท้ตามความเป็นจริงอันเป็นเป้าหมายสูงสุดของชีวิต และยังเป็นเป้าหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนาอีกด้วย

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะเพื่อการนำผลการวิจัยไปประยุกต์ใช้

ควรนำทศรूपิวิจัยนี้ไปใช้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตและแสวงหาความสุข โดยการนำเอาหลักธรรมในทางพระพุทธศาสนา โดยเฉพาะเรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ดีและมีความสุข และเปิดเป็นโครงการอบรมเป็นประจำก็จะได้ประโยชน์ไม่มากนักน้อย

ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

1. การสร้างความสุขกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตโดยใช้หลักพุทธธรรม
2. การสร้างความสุขตามหลักพุทธธรรมที่ปรากฏในอริยมรรคมีองค์ 8
3. การพัฒนาคุณภาพให้มีความสุขตามหลักปรัชญากระบวนทรรศน์หลังนวยุคสายกลาง

เอกสารอ้างอิง

- กิริติ บุญเจือ. (2528). *ชุดพื้นฐานปรัชญา จริยศาสตร์สำหรับผู้เริ่มเรียน*. (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- กิริติ บุญเจือ. (2546). *ชุดเซนต์จอห์นสอนปรัชญาภาษาง่ายเล่มต้น ปรัชญาประจำชาวบ้าน*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเซนต์จอห์น.
- จำนง อติวัฒนสิทธิ์. (2547). *ศาสนา ชีวิต และสังคม*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์สุภาพใจ.
- เดือน คำดี. (2534). *พุทธปรัชญา*. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- บุญมี แท่งแก้ว. (2545). *พุทธปรัชญาเถรวาท*. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- พุทธทาสภิกขุ. (2542). *หลักพุทธศาสนาที่บอกว่าอะไรเป็นอะไร*. กรุงเทพฯ: ธรรมสภา.
- พุทธทาสภิกขุ. (2553). *หัวใจนิพพาน*. (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพฯ: ฐานการพิมพ์.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). (2552). *พุทธธรรม*. กรุงเทพฯ: สหธรรมิก.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). (2551). *วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม*. กรุงเทพฯ: สยาม.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). (2554). *แก่นแท้ของพระพุทธศาสนา*. กรุงเทพฯ: อักษรสัมพันธ์.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยเฉลิมพระเกียรติ สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- วิทย์ วิศทเวทย์. (2532). *จริยศาสตร์เบื้องต้น มนุษย์กับปัญหาจริยธรรม*. (พิมพ์ครั้งที่ 7). กรุงเทพฯ: อักษรเจริญทัศน์.
- วศิน อินทสระ. (2549). *พุทธจริยศาสตร์*. กรุงเทพฯ: เม็ดทราย.



- วศิน อินทสระ. (2556). *โศกนาฏกรรม*. (พิมพ์ครั้งที่ 1). สมุทรปราการ: ก้อนเมฆ.
- สุเชาว์ พลอยชุม. (2538). *ปรัชญาทั่วไป*. กรุงเทพฯ: มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- สุชีพ ปุญญานุภาพ. (2539). *พระไตรปิฎกฉบับประชาชน*. (พิมพ์ครั้งที่ 16). กรุงเทพฯ: มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- สุเชาว์ พลอยชุม. (2549). *พุทธศาสนาเถรวาท*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

