



การพัฒนาตัวชี้วัดความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา Development of Happiness Indicators for Thai People Based on Buddhism

พระเปลี่ยน จันทุบโม (สิมตะมะ)^๑

บทคัดย่อ

หลักสำคัญในคำสอนตามแนวพระพุทธศาสนาของพระพุทธเจ้าที่ชาวพุทธได้ยึดถือปฏิบัติเพื่อขับเคลื่อนไปสู่ความสุขในสังคมไทย ตามที่องค์พระศาสดา นักการศึกษาได้ให้ความเห็นภาพรวมไม่มีความแตกต่างกันมากนักคือ ต่างก็เน้นไปที่ความสุขทางใจและการหลุดพ้น แต่มีบ้างเล็กน้อยที่นักปรัชญาและนักคิดให้ความหมายเรื่องของความสุขทางจิตใจและทางกายว่าอยู่ในระดับการตอบสนองขั้นพื้นฐานหรือระดับกามคุณและให้ละเอียดอ่อนขั้นสูงขึ้นมุ่งสู่ความสุขเป็นนิรันดร์ได้ โดยเฉพาะแนวการพัฒนาตัวชี้วัดความสุขคนไทยในพระพุทธศาสนากล่าวถึงความสุขว่ามีหลากหลายระดับ สำหรับผู้ครองเรือนให้สามารถดำรงชีวิตได้อยู่เย็นเป็นสุขในสังคมไทย จะต้องมีการเจริญธรรมได้ฝึกฝนจิตใจที่ดั่งงามผ่องใสให้สูงขึ้นตามหลักพุทธธรรม ส่วนผู้สละเรือนแล้วจะมุ่งเน้นประโยชน์ซึ่งทางจิตใจที่สามารถฝึกฝนไปสู่จุดหมายขั้นสูงสุดคือ “ความสุขแท้จริง” สู่โลกุตตรสุข “มรรค ผล และนิพพาน” ที่อาจใช้เวลาพัฒนาตลอดชีวิตหรือเป็นการสะสมผลบุญการปฏิบัติที่จะติดตามตัวเราข้ามภพข้ามชาติได้

คำสำคัญ: การพัฒนาตัวชี้วัด, ความสุขตามแนวพระพุทธศาสนา.

^๑พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.



Abstract

The main teaching of Buddhism is to lead people to attain happiness. The happiness is focused on mental happiness and salvation. Some philosophers and thinkers define physical and mental happiness as a basic response or sensual pleasure and more subtle level in eternal happiness. In Buddhism, happiness indicators are classified into many levels. Morality is the indicator for householders to live a life peacefully and happily. Supramundane states are indicators for the homeless ones. In this level, the practitioners may spend their whole life or the life to come for self-development.

Keywords: Development Indicator, Happiness based on Buddhism



บทนำ

การพัฒนาความสุขแท้จริงที่นอกเหนือจากเรื่องทางโลกจะเป็นตัวชี้วัดความสุขที่ยั่งยืนของคนไทยตามแนวพระพุทธศาสนาที่มีการแบ่งระดับความสุขเป็นหลายระดับขั้นคือตั้งแต่ระดับกามสุขไปจนถึงนิพพานสุขและแบ่งระดับความสุขทางวัตถุ (กาย) จิตใจ และปัญญา (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), ๒๕๔๑ : ๒๔๓) และแยกเป็นระดับของความสุข ๓ ระดับ ประกอบด้วย ๑) ความสุขที่ต้องการ (จากภายนอก) เป็นความสุขจากการสนองความอยากที่มาจากต้นหาความอยากได้อยากมีทำเพื่อตัวตนของตนเองเป็นกามสุข การทำงานจะเป็นการทำเพื่อหวังผลภายใต้ระบบเงื่อนไขของโลก ๒) ความสุขที่ไม่ต้องแสวงหา (สร้างเองได้จากภายใน) เป็นความสุขที่ตอบสนองต่อฉันทะความชอบหรือความอยากรู้อยากทำในสิ่งที่ดีงามเพื่อสิ่งนั้นเองโดยทำเหตุเพื่อสิ่งนั้นๆ และ ๓) ความสุขที่มีอยู่ทุกเวลาเป็นความสุขอิสระไม่ต้องตอบสนองต่อความอยากไม่ต้องขึ้นกับฉันทะ (แต่มีฉันทะอยู่เต็มเปี่ยม) (เสาวลักษณ์ กิตติประภัสร์ และคณะ, ๒๕๕๓ : ๑๑ - ๑๒) ที่เป็นความสุขระดับสูงสุดคือระดับปัญญาเป็นการรู้เท่าทันความจริง

ตัวชี้วัดความสุขประชาชนชาวไทยเพื่อการมีคุณภาพชีวิตที่ดีตามแนวพระพุทธศาสนา จะเป็นมรรควิถีนำชีวิตไปสู่ความสุขอันบริสุทธิ์อย่างแท้จริงเป็นปัจจัยให้เกิดสันติสุขและสันติภาพ เพื่อมุ่งพัฒนาสู่สังคมอยู่เย็นเป็นสุขร่วมกัน (Green and Happiness Society) ที่มีการติดตามประเมินผลพัฒนาพบว่า ยังไม่สามารถบรรลุเป้าหมายในหลายด้าน (วลัญญา สุพรรณธริกา, ๒๕๕๕ : ๒) ในการจัดทำตัวชี้วัดความสุขของชาติ (National Happiness Indicator) และการวัดความก้าวหน้า

ของการพัฒนาที่ดีกว่า GDP สำหรับการวัดความสุขด้วยความอยู่ดีมีสุขที่เป็นภาวะวิสัย (Objective Well-being) อย่างไรก็ตามการวัด “ความสุข” เป็นอัตวิสัยและทำได้โดยการวัดที่เรียกว่า Subjective Well-being ในปัจจุบันนี้ได้รับการยอมรับทางทฤษฎีว่าสามารถสอบถามความพึงพอใจในชีวิตโดยรวมของบุคคลนั้นๆ ได้โดยตรง (เสาวลักษณ์ กิตติประภัสร์, ๒๕๕๒ : ๑) เพื่อสร้าง “ความสุข” ของคนไทยในการวัดความสำเร็จในการพัฒนาประเทศต่อไปในการกำหนดตัวชี้วัดเพื่อพัฒนาประชาชนให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีมีความสุขในสังคมไทย

ความหมายของการพัฒนาตัวชี้วัด

การกำหนดความหมายคำว่า การพัฒนา (Development) ที่มีความสำคัญตามรูปแบบวิธีการประเมินจากทฤษฎีที่ว่า “ทุกสิ่งย่อมมีคุณค่า ซึ่งคุณค่าเป็นมโนทัศน์ที่ไม่สามารถสังเกตได้โดยตรงประกอบ ด้วยคุณค่าภายใน (Merit) และ คุณค่าภายนอก (Value or Worth) คุณค่าภายในเป็นสิ่งที่แฝงเร้นอยู่ในสิ่งนั้นตลอดเวลาและมีลักษณะเป็นสากลแต่คุณค่าภายนอกมีลักษณะสัมพันธ์ (Relative) ที่ขึ้นอยู่กับบริบท (Context)” (สมชัย พุทธา, ๒๕๕๒ : ๒๑๕) เป็นสิ่งที่ชี้หรือบอกทิศทางไปที่สิ่งใดสิ่งหนึ่ง (Indicators as That Which Point out or Direct Attention to Somthings) สำหรับภาษาไทยมีคำที่นำมาใช้ในความหมายเดียวกันกับคำว่า “ตัวชี้วัด” มีอยู่หลายคำ เช่น ดัชนี ดัชนีบ่งชี้ ตัวบ่งชี้ ตัวชี้ ตัวชี้้นำ เครื่องชี้ เครื่องชี้บอกและเครื่องชี้วัด เป็นต้น และเนื่องมาจากเป็นคำที่ให้ความหมายชัดเจนว่าเป็นสิ่งที่บ่งบอกถึงเรื่องที่กำลังศึกษา (Oxford University, 1989, อ้างใน สายสมร ศักดิ์คำดวง,



(๒๕๕๑ : ๑๕ - ๑๖) เป็นตัวแปรประกอบหรือองค์ประกอบที่มีค่าแสดงถึงลักษณะหรือปริมาณของระบบการดำเนินงานส่วนใดส่วนหนึ่งในช่วงเวลาใดเวลาหนึ่งซึ่งเป็นสารสนเทศที่บ่งบอกสถานะหรือสภาพการณ์ในลักษณะใดลักษณะหนึ่งที่เราสงสัย ซึ่งการนำตัวแปรหรือข้อเท็จจริงต่างๆ มาสัมพันธ์กันเพื่อให้เกิดคุณค่าจะสะท้อนให้เห็นสภาพการณ์ที่เราต้องการศึกษาโดยรวม (วันเพ็ญ ผ่องกาย, (๒๕๕๐ : ๑๖)

การศึกษาและพัฒนาตัวชี้วัด ได้กำหนดตามรูปแบบการศึกษาวิจัยที่ให้ความหมายมีอยู่ ๓ วิธี ประกอบด้วย วิธีที่ ๑ การพัฒนาตัวชี้วัดโดยใช้การนิยามเชิงปฏิบัติ (Pragmatic Definition) วิธีที่ ๒ การพัฒนาตัวชี้วัดโดยใช้การนิยามเชิงทฤษฎี (Theoretical Definition) และวิธีที่ ๓ การพัฒนาตัวชี้วัดโดยใช้การนิยามเชิงประจักษ์ (Empirical Definition) (วิโรจน์ สารรัตนะ, ๒๕๕๓, อ้างถึงใน วสันต์ สัตยคุณ, ๒๕๕๔ : ๑๑๓ - ๑๑๕) ซึ่งรวบรวมเอกสารการศึกษานี้ได้คัดเลือกวิธีการศึกษาโดยใช้การสร้างและพัฒนาตัวชี้วัดตามรูปแบบวิธีที่ ๒ เพื่อให้มีความเหมาะสมกับสถานการณ์ที่ศึกษาและที่ได้เกี่ยวข้องกับพัฒนาตัวชี้วัดความสุขคนไทยในพระพุทธศาสนาที่มีกระบวนการพัฒนาตัวชี้วัด ซึ่งมีการดำเนินการอยู่ ๓ ขั้นตอน ประกอบด้วย (๑) กำหนดมาตรฐานการพัฒนาตัวชี้วัด (๒) แนวทางการพัฒนาตัวชี้วัด (๓) การกำหนดชนิดการพัฒนาตัวชี้วัดคนหรือสิ่งมีชีวิต ประเด็นชี้แนะหรือให้ข้อมูลเป็นเครื่องมือสื่อกลางที่แสดงถึงแนวโน้มในการเปลี่ยนแปลง (Oxford University, 1992 : 352)

ดังนั้น ความหมายของการพัฒนาตัวชี้วัดจึงเป็นสารสนเทศที่ใช้บ่งบอกสถานะของสิ่งที่มุ่งวัดหรือสะท้อนลักษณะรวมของการดำเนินงานที่มี

ความชัดเจนเพียงพอทำให้การทำงานมีทิศทางและประสบความสำเร็จมากยิ่งขึ้นสามารถตรวจสอบการดำเนินงานได้ตลอดเวลา มีความน่าเชื่อถือได้ และสามารถที่จะใช้ในการเปรียบเทียบกับเกณฑ์ที่กำหนดไว้เพื่อประเมินสภาพที่ต้องการศึกษาและมีการบูรณาการครบทุกมิติสามารถปรับปรุงและเปลี่ยนแปลงได้ส่งผลให้องค์กรมีคุณภาพได้รับความร่วมมือจากหน่วยงานและประชาชนที่เกี่ยวข้องในการทำงานเกิดผลสำเร็จมากขึ้น อาจกล่าวได้ว่า แนวคิดสำคัญตามความหมายของการพัฒนาตัวชี้วัด จึงเป็นแนวคิดที่บ่งชี้หรือสะท้อนการพัฒนาสังคมและนับว่าการพัฒนาตัวชี้วัดถือว่าเป็นแนวทางหรือเป้าหมายการพัฒนาที่เกี่ยวกับแนวคิดการพัฒนาตัวชี้วัด จึงมีความสำคัญที่เป็นกลไกในการปฏิบัติของการพัฒนาที่เป็นการบ่งบอกถึงทิศทางอันนำไปสู่เป้าหมายที่ต้องการสูงสุดได้

ตัวชี้วัดความสุขคนไทยจะพบได้อย่างไร

การศึกษาตัวชี้วัดความสุขของคนในสังคมไทยปัจจุบันนี้ที่มุ่งเรื่องการสร้าง “ความสุข” อย่างเป็นรูปธรรมอย่างยิ่ง เพื่อตอบโจทย์และขับเคลื่อนการสร้างเครือข่ายการพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนไทย ด้านคุณธรรม จริยธรรม เพื่อความอยู่เย็นเป็นสุขในสังคมไทย และได้มีผลการวิจัยพบว่าคุณภาพชีวิตในทัศนะของกลุ่มเป้าหมายคือการทำให้อุปสรรคต่างๆ หดไปและทำให้ชีวิตในวันข้างหน้ามีความพร้อมในทุกสิ่งที่ต้องการรวมถึงความสัมพันธ์ที่ดีทางสังคมและตัวชี้วัดคุณภาพชีวิต ประกอบด้วย ๖ องค์ประกอบ มี ๑๖ ตัวชี้วัด (สมศรี ศิริขวัญชัย, ๒๕๔๘ : ๖๑) สอดรับกับผลการวิจัยเรื่อง “สังคมอุดมสุขที่ยั่งยืน” พบว่า ตัวแบบสังคมอุดมสุขที่



ยั่งยืนและมีองค์ประกอบ ๔ ด้าน ได้แก่ สุขภาพ อนามัยของมนุษย์สวัสดิการของมนุษย์ทรัพยากร สิ่งแวดล้อมกายภาพและชีวภาพและระบบนิเวศ โดยรวม การพัฒนาของสังคมที่ดีคือการ ส่งเสริม ให้เกิดการพัฒนาย่างสมดุลโดยไม่ก่อผลกระทบ ทางลบต่อองค์ประกอบต่างๆ โดยเป้าหมายของ สังคมอุดมสุขที่ยั่งยืนคือสมาชิกในชุมชนมีสุขภาพ ที่ดีทั้งกายและจิตใจ ได้รับการจัดสวัสดิการที่ดี ครบถ้วนได้อยู่ในสภาพแวดล้อมที่สะอาด ปราศจากมลพิษทรัพยากรสิ่งแวดล้อมมีความอุดม สมบูรณ์ รวมทั้งระบบนิเวศมีความมั่นคงยั่งยืน จัดทำเกณฑ์ชี้วัดได้ ๔๗ ตัวแบบ และเกณฑ์ชี้วัด สังคมอุดมสุขที่ยั่งยืนชุมชนอื่นๆ หรือหน่วยงาน ภาครัฐสามารถนำไปใช้เป็นแนวการพัฒนาชุมชน หรือนโยบายในการพัฒนาสังคมเป้าหมายเพื่อ ความสุขประชาชนต่อไป (วลัญชา สุพรรณธริกกา, ๒๕๕๕ : บทคัดย่อ) อาจกล่าวได้ว่า การวัด ความสุขคนไทยที่มีในพระพุทธศาสนา โดยแยก ย่อยออกเป็นหลายชั้นจากชั้นหยาบไปถึงชั้น ประณีตสูงสุดโดยงานของพระสงฆ์ไทยที่เขียนไว้ เกี่ยวกับเรื่องความสุข อาจเรียกชื่อความสุข ระดับสูงไว้ต่างกันแต่หมายความเหมือนกันเช่น พุทธทาสภิกขุเรียกว่า ความสุข จากการละตัวตน พระพรหมคุณาภรณ์ เรียกว่า ความสุขที่เป็นอิสระ (จากกิเลสเครื่องเศร้าหมองทั้งปวง) ซึ่งพระสงฆ์ ท่านอื่นๆ สายการปฏิบัติจิต เรียกว่าความสุข ที่มี อยู่แต่เดิมจากจิตเดิมแท้ที่เป็นกลางปราศจากการ ประุ่งแต่งเหล่านี้ เป็นต้นซึ่งล้วนแต่หมายถึงความสุข ด้านในที่มีอยู่ภายในของมนุษย์ทุกคนเป็นความสุข ระดับสูงที่ไม่ได้ขึ้นกับวัตถุและการแสวงหาจาก ภายนอก (เสาวลักษณ์ กิตติประภัสร์ และคณะ, ๒๕๕๓, หน้า ๑๑)

จากมุมมองแนวคิดการวัดระดับความสุขที่มี แนวคิดเรื่องความสุขทางตะวันออกส่วนใหญ่จะ แตกต่างจากการศึกษาทางตะวันตก โดยมีรากฐาน จากพระพุทธศาสนาเพื่ออธิบายถึงการดำรงชีวิต อย่างมีความสุข โดยมุ่งไปถึงความสุขระดับสูงที่ ปราศจากการยึดมั่นในอัตตาตัวตนความสุขที่เป็น อิสระ โดยไม่ต้องแสวงหาและการพัฒนาทาง ปัญญาจะทำให้เกิดประโยชน์สุขขึ้นเอง เช่น งาน ของพระสงฆ์ไทยหลายท่าน อาทิ ท่านพุทธทาส ภิกขุ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) พระ ไพศาล วิสาโล และ พระอาจารย์อำนาจ โอภาโส เป็นต้น (เสาวลักษณ์ กิตติประภัสร์ และคณะ, ๒๕๕๓ : ๑๐ - ๑๕) โดยใช้หลักในพระพุทธศาสนา อธิบายระบบเศรษฐกิจจากแนวความคิด พระพุทธศาสนาที่กล่าวถึงปัญญาในฐานะที่เป็น การพัฒนาจิตใจขั้นสูงสุดหรือก็คือ ความสามารถที่ จะเข้าใจในทุกอย่างตามธรรมชาติของสิ่งนั้น (ด้วยใจ ที่เป็นกลางและไม่ทุกข์) ความสุข คือ การรู้เท่าทัน ความทุกข์หรืออีกนัยหนึ่งการเห็นทุกข์ทำให้เป็น สุขที่คนเราจะพัฒนาให้มีความสุขมากขึ้นเรื่อยๆ จากการมีทุกข์ที่น้อยลงจนกระทั่งไม่มีทุกข์กิเลส ตัณหา และอัตตาตัวตนเหลืออยู่เลยจนถึงระดับที่ เรียกว่านิพพานคือบรมสุข ซึ่งความสุขในระดับนี้ จะทำประโยชน์ให้แก่โลกไม่มีความต้องการใดๆ ที่ จะทำเพื่อตนเองอีกแล้วซึ่งสอดคล้องความหมาย คำว่า ประโยชน์สุข ดังนั้น การพัฒนาปัญญาใน ความหมายของพระพุทธศาสนา จึงเป็นสิ่งสำคัญ ของการพัฒนาความสุขโดยส่วนใหญ่แล้ว เมื่อ คนเราขาดปัญญาจะเป็นเพราะอวิชชาหรือความ จริงที่ถูกปิดเป็นเพราะความชอบหรือไม่ชอบ (อคติ) ของแต่ละบุคคลจะทำให้เกิดทุกข์และสร้าง วงจรปฏิจจมุปบาทอาจกล่าวได้ว่า ปัญญา คือสิ่ง ที่ต้องได้รับการฝึกฝนอย่างต่อเนื่องเพื่อให้บรรลุ



สถานะของความเป็นกลางเข้าใจทุกอย่างด้วยความ
ความเป็นกลางเพื่อที่จะสามารถเรียนรู้และเข้าใจ
ทุกสิ่งตามธรรมชาติของสิ่งนั้นๆ (อภิขัย พันธเสน,
๒๕๔๔ : ๑๑)

พุทธทาสภิกขุ (๒๕๔๒ : ๓) กล่าวไว้ว่า
ความสุขมี ๓ ระดับ ประกอบด้วย ๑) สุขเพราะไม่
เบียดเบียนเป็นความสุขค่อนข้างจะเป็นเรื่องสังคม
หรือของหมู่คณะถ้าไม่เบียดเบียนกันก็จะเป็นสุข
หรือ ไม่เห็นแก่ตัว ๒) สุขเพราะอยู่เหนืออำนาจ
กามหรือเป็นความสุขเพราะอยู่เหนือกิเลสที่จะมา
กระทบตัวเรา เป็นความรักหลงไหลในสิ่งต่างๆ
หรือการกำหนดยินดีอารมณที่เกิเกิดขึ้นถือว่าเป็น
กามอย่างหนึ่งการที่หลง ไหลทั้งบุคคลวัตถุ
ก่อให้เกิดความทุกข์ได้ทั้งสิ้น และ ๓) สุขเพราะละ
ตัวตนเสียได้เพราะถ้าละเรื่องนี้ได้ก็จะมียึดมั่นว่า
ตัวกูของกูอยากจะทำเหนือผู้อื่นสิ่งที่สำคัญที่สุดใน ๓
ข้อนี้คือ ไม่มีตัวกูของกูถ้าคิดได้เสียแต่แรกก็จะมี
เบียดเบียนใครและไม่เห็นแก่ตัว

อย่างไรก็ตาม สำหรับคนทั่วไปให้เข้าใจได้
ง่ายซึ่งจัดแบ่งระดับของความสุขเป็น ๓ ระดับหลัก
ประกอบด้วย ๑) ความสุขที่ต้องหาเป็นความสุข
จากการสนองความอยากที่มาจากตัณหาความ
อยากได้ออยากมีทำเพื่อตัวตนของตนเองเป็นกาม
สุขการทำงานจะเป็นการทำเพื่อหวังผลภายใต้
ระบบเงื่อนไขของโลก ๒) ความสุขที่สร้างขึ้นเองได้
เป็นความสุขที่ตอบสนองต่อฉันทะ ความชอบหรือ
ความอยากรู้อยากทำในสิ่งที่ดีงามเพื่อสิ่งนั้นเอง
โดยทำเหตุเพื่อสิ่งนั้นๆ ๓) ความสุข อันมีอยู่ทุก
เวลาเป็นความสุขอิสระไม่ต้องตอบสนองต่อความ
อยากไม่ต้องขึ้นกับฉันทะ (แต่มีฉันทะอยู่เต็มเปี่ยม)
(เสาวลักษณ์ กิตติประภัสร์ และคณะ, ๒๕๕๓ :
๑๑ - ๑๒)

ดังนั้น การศึกษาตัวชี้วัดความสุขคนไทยใน
พุทธศาสนา จะพบได้ว่า ความสุขจึงเป็นเรื่องของ
ปัจจุบันขณะจึงมีความเป็นอิสระจากสิ่งทั้งปวงใน
การดำเนินชีวิตของมนุษย์จะต้องควรมีความเพียร
พัฒนาความสุขขั้นสูงยิ่งๆ ขึ้นไป กำจัดเหตุแห่ง
ทุกข์ไม่ติดสุขอย่าเสียอิสรภาพให้พัฒนาถึง
ความสุขสูงสุดที่ไม่ต้องหาแต่มีอยู่ภายในของทุก
คนตลอดเวลาเป็นความสุขที่ไม่ต้องพึ่งพาสิ่งอื่น
เป็นอิสระมีสุขอย่างประณีตสมบูรณ์และพร้อมที่
จะเสวยสุขอย่างเต็มที่หมดจากกิเลสเป็นสุขที่
สมบูรณ์ขั้นสูงสุดหรือนิพพาน เมื่อถึงขั้นนั้นบุคคล
ก็จะทำงานเพื่อโลกอย่างเต็มที่และการพัฒนา
ความสุขเป็นเรื่องสำคัญในกระบวนการสร้างสุข
ของมนุษย์ ตามความสามารถที่จะมีความสุขให้ถูก
ทางความสุขในแต่ละระดับต้องมีสติกำกับ
ไม่เช่นนั้นจะเกิดโทษ เช่น ติดสุขเฉื่อยชาขี้เกียจลุ่ม
หลงถ้าไม่รู้จักพอความสุขจากระบบเงื่อนไขของโลก
ทำให้เกิดทุกข์ได้ (เสาวลักษณ์ กิตติประภัสร์
และคณะ, ๒๕๕๓ : ๑๒) เมื่อศึกษาระดับของ
ความสุขในพระพุทธศาสนา แบ่งตามความ
ประณีตของความสุข ๔ ระดับ ประกอบด้วย ๑)
กามสุขหรือความสุขเนื่องด้วยกามหรือสุขเกิดจาก
กามคุณได้แก่มนุษย์สุข (สุขมนุษย์) และ ทิพย์สุข
(สุขของเทวดา) ๒) ฌานสุขคือความสุขจากสมาธิ
ถึงระดับฌานเป็นความสุขจากรูปฌานและอรูปรู
ฌาน ๓) วิปัสสนาสุข เป็นความสุขที่เกิดจากการ
เจริญสติตามหลักสติปัฏฐานสี่ด้วยการมีสติระลึกรู้
อยู่ในปัจจุบันขณะเห็นตามความเป็นจริงอันเป็น
การพัฒนามนุษย์จากปุถุชนสู่ความเป็นอริยบุคคล
๔) โลกุตตรสุขคือ ความสุขของอริยบุคคล ได้แก่
มรรคสุข ผลสุข และนิพพานสุข (พระธรรมปิฎก
(ป. อ. ปยุตโต), ๒๕๔๑ : ๕๕๖) อันเป็นตัวชี้วัด
ความสุขในปัจจุบันขณะ และเพื่อการดำเนินชีวิต



ไปสู่เป้าหมายสูงสุดด้วยการบรรลุถึงความเป็นอิสระจากสิ่งทั้งปวง

การพัฒนาความสุขของชาวพุทธในสังคมไทย

ความสุขที่ต้องแสวงหาจากภายนอกมักทำให้เกิดทุกข์ได้โดยง่ายทั้งแก่ตนเองและแก่ผู้อื่นด้วย จึงควรเรียนรู้วิธีการสร้างสุขที่ถูกต้องที่ไม่ต้องแสวงหาอันเป็นชีวิตที่มีความสุขอยู่ในตัวเองเป็นอิสระ สงบเย็นมีความรู้เท่าทันจะไม่ก่อปัญหาให้แก่ตนเองและผู้อื่นมีชีวิตเกื้อกูลกันและกันในสังคมไทยมากยิ่งขึ้น ดังนั้น การพัฒนาความสุขของบุคคล จึงเป็นการพัฒนาเพื่อประโยชน์สุขด้วยการพัฒนาคนในระดับที่สูงยิ่งๆ ขึ้นไปจนถึงโลกุตตรสุขมีแต่พฤติกรรมที่อำนวยประโยชน์เกื้อกูลแก่การดำรงอยู่และดำเนินไปด้วยดีของชีวิตตนและสังคมยิ่งคนไหนพัฒนาใกล้นิพพานมากเท่าไรเขาจึงมีความพร้อมที่จะทำการเพื่อโลกได้เท่านั้น เพราะเขาจะมีความพึงพาต่อปัจจัยภายนอกน้อยลงพร้อมกับพึ่งตัวเองได้เป็นอิสระมากขึ้นพร้อมทั้งมีความสามารถสติปัญญาที่จะทำอะไรได้ดีได้มากขึ้นด้วยดังคำว่า “บุคคลนิพพานทำการเพื่อโลก” พลังความสามารถที่ไม่ต้องใช้เพื่อตัวเองแล้วทำเพื่อโลกอย่างเดียวโดยสมบูรณ์ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), ๒๕๕๓ : ๔๘ - ๔๙) และสำหรับการพัฒนาคนในระดับนี้ อาจกล่าวได้ว่า เป็นการพัฒนาประโยชน์สุขในการเชื่อมโยงกับโลกและการเกื้อกูลกัน โดยพระพุทธศาสนาได้สอนว่าองค์ประกอบการพัฒนาความสุขนั้น ประกอบด้วย ๑) มนุษย์เป็นส่วนหนึ่งอยู่ในระบบความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัยของธรรมชาติที่ทุกส่วนส่งผลกระทบต่อกันจึงต้องทำหน้าที่ประสานกลมกลืนกันเพื่อให้เกิดผลดีในการอยู่ร่วมกัน ๒) มนุษย์สัตว์ทั้งปวงเป็นเพื่อนร่วมกฎ

ธรรมชาติเสมอเหมือนกันทุกชีวิตรักสุขเกลียดทุกข์กลัวตายเหมือนกันไม่มีการแบ่งแยกแตกต่างการทำร้ายสัตว์ไม่ว่าชีวิตใดก็เป็นสิ่งไม่ดีทั้งสิ้นมนุษย์ควรมีเมตตาและเมตริที่ไม่จำกัดแบ่งแยกมีแนวโน้มของจิตใจในทางที่จะช่วยเหลือเกื้อกูลมุ่งความสามัคคีและความกลมกลืนเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ๓) ชีวิตที่ติงามสูงสุดเป็นชีวิตที่มีความสุขด้วยความมีอิสรภาพนอกจากอิสรภาพภายนอกที่เกี่ยวข้องกับธรรมชาติแวดล้อมเริ่มตั้งแต่ความปลอดภัยพ้นจากความขาดแคลนปัจจัย ๔ และการพ้นจากการเบียดเบียนกันระหว่างมนุษย์แล้วสูงขึ้นไปมนุษย์ต้องมีอิสรภาพภายในซึ่งเกิดจากการพัฒนาตนด้วยสติปัญญาในการพัฒนาจิตปัญญาจนกระทั่งมีความสุขที่เป็นไทยแก่ตนเองซึ่งทำให้เขาสามารถกลับมาเกื้อกูลต่อธรรมชาติและเพื่อนมนุษย์ได้ดียิ่งขึ้นและความสุขที่เกิดจากด้านในที่ไร้อาภิมสนี่จะเกื้อกูลทุกคนที่เกี่ยวข้องยังเป็นสุขกันได้มากคนก็ส่งเสริมสังคมเป็นสุขมากเท่านั้น ซึ่งทำให้มีประโยชน์สุขมากเท่านั้น (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), ๒๕๓๙ : ๗๕)

ความเป็นอยู่ของคนในสังคมไทยนั้นเอื้ออำนวยให้มีความสุขได้ตามอัตภาพได้พอสมควร ใครอยากทำอะไรก็ทำได้มีอิสรภาพกันถ้วนหน้าตามที่กฎหมายกำหนด นอกจากนี้ เรายังมีครอบครัวพ่อแม่ พี่ป้าญาติจะคอยสนับสนุนจุนเจือเกื้อกูลกันอยู่แล้วโดยพื้นฐานแต่ถึงกระนั้นแล้วลึกๆ เราก็คงต้องการความสุขที่แท้จริงกันถ้วนทั่วหน้าความสุขที่ได้มาจากภายในจิตใจตนเองโดยความสุขที่จิตใจสามารถรับรู้และสัมผัสได้โดยไม่ต้องรอใครมอบให้ความสุขที่อยู่ภายในจิตใจแม้ปัจจัยภายนอกรอบ ตัวจะโกลาหลวุ่นวายมากมายแค่ไหนก็ตาม (สิริวัฒน์ ศรีเครือดง, ๒๕๕๓ : ๒๗๗) มีหลักการเรื่อง การพัฒนาที่ยั่งยืน



(Sustainable Development) แนวพุทธคือการพัฒนามนุษย์ตามหลักการทางพระพุทธศาสนา ด้วยการพัฒนาระบบการดำเนินชีวิตทั้งสามด้านให้เป็นการพัฒนาเต็มทั้งคนก่อนจึงจะเป็นการพัฒนาที่ได้ผล นั่นคือ ระบบแห่งไตรสิกขา ได้แก่ ศีล สมาธิ ปัญญา (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), ๒๕๔๑ : ๒๓๘) โดยได้เน้นเฉพาะประเด็นที่พึงพัฒนาตนเองเป็นสำคัญ ได้แก่ ๑) การพัฒนาด้านพฤติกรรม เป็นช่องทางให้เกิดการพัฒนาต่อเนื่อง ไปถึงการพัฒนาด้านจิตใจ และด้านปัญญาได้ดี ด้วยด้านพฤติกรรมได้แก่ละความเคยชินที่ไม่เกื้อกูลโดยใช้วินัยและวัฒนธรรม เพื่อเร่งแก้ปัญหาสิ่งแวดล้อมอย่างเอาจริงทำนุให้ความสำคัญกับพฤติกรรมการหาความสุขเพราะมีผลกระทบต่อ การพัฒนามากจึงควรทำให้คู่กับการได้การเอา ๒) การพัฒนาด้านจิตใจ เป็นการพัฒนาจิตใจให้มีศักยภาพในการหาความสุขได้ง่ายขึ้นเสพบริโภค ด้วยทำที่ มีก็ได้ไม่มีก็ได้จนถึงขั้นมีก็ได้ไม่มีก็ได้อย่างฉลาดและมีจุดหมายที่นิรามิสสุข หมายถึง การมีความสุข เป็นอิสระโดยไม่อาศัยการเสพมีคุณธรรม และมีความเพียรพยายามขยันอดทน เกื้อกูลเพื่อน มนุษย์และสิ่งแวดล้อม ๓) การพัฒนาด้านปัญญามีความรู้เข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริงของ ธรรมชาติเสพบริโภคด้วยรู้เข้าใจคุณค่าแท้เป็นผู้ บรรลุจุดหมายของการพัฒนามนุษย์และเป็นผู้ที่ เอื้อเพื่อเกื้อกูลต่อสังคมมนุษย์และธรรมชาติ สิ่งแวดล้อมจะบรรลุจุดหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), ๒๕๔๑ : ๒๔๘)

หลักการพัฒนาที่ยั่งยืนแนวพุทธต้องประกอบด้วยบูรณาการ (Integration) คือ หลักการของความสมดุล หมายถึง การทำให้ สมบูรณ์ด้วยการนำหน่วยย่อยแต่ละหน่วยซึ่งมีความเชื่อมโยงอิงอาศัยซึ่งกันและกันมารวมกันทำ

ให้เกิดความพอดีหรือสมดุลและองค์รวมนั้นมีการ ดำเนินไปด้วยดี มีภาวะและคุณสมบัติในตัวเองเช่น คนเป็นองค์รวมเกิดจากกายกับใจ นอกนั้นก็ยังมี ส่วนประกอบอื่นๆ มากมาย และส่วนประกอบ อื่นๆ ก็เข้ามาบูรณาการประสานกันโดยแต่ละส่วน ก็มีพัฒนาการในตัวเองธรรมชาติและสังคมก็มี สภาพในทำนองเดียวกันนี้คือต่างเป็นองค์รวม (ดลพัฒน์ ยศธร, ๒๕๔๒ : บทคัดย่อ) แนวทาง เรื่องการพัฒนาที่ยั่งยืนแนวพุทธ (Buddhist Sustainable Development) คือ การพัฒนา ระบบการดำเนินชีวิตทั้งสามด้านคือ ด้าน พฤติกรรม ได้แก่ วินัย ฯลฯ ด้านจิตใจ ได้แก่ คุณธรรมความสุข ฯลฯ ด้านปัญญา ได้แก่ ความรู้ ความเข้าใจเหตุผล การเข้าถึงความจริง ฯลฯ กระบวนการศึกษาต้องมีทั้งพัฒนาการและบูรณา การโดยระบบการฝึกอบรมคนเรียกว่า ศึกษา (วิมทา. (ไทย) ๑/๑๖/๙,๑/๔๕/๓๓,๑/๕๕/๑๖) อันเป็น หลักแห่งการพัฒนาการส่วนหลักธรรมคำสอนของ พระพุทธเจ้าที่จัดเป็นหมวดและแต่ละหมวดต้อง ปฏิบัติให้ครบชุดอย่างประสานกลมกลืนกันเป็น หลักบูรณาการพัฒนา การของผู้ที่ได้รับการศึกษา เรียกว่า การเป็นผู้มีตนได้พัฒนาแล้ว ๔ ด้าน ได้แก่ กายภาวนา ศีลภาวนา จิตภาวนา และปัญญา ภาวนาโดย ๔ ด้าน (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), ๒๕๔๑ : ๖๙) ต้องเชื่อมโยงอิงอาศัยซึ่งกันและกัน เสริมซึ่งกันและกันคนที่มีการศึกษา จะต้อง ประกอบด้วยองค์ ๓ คือ มีปัญญามีความดีงามและ มีความสุขเป็นอิสระแนวทางการบูรณาการการพัฒนาที่ ยั่งยืนแนวพุทธมุ่งอบรมและพัฒนาคนทุกระดับ (เน้นคนเป็นศูนย์กลางโดยประกอบด้วยการศึกษา แบบทั่วไปที่จะได้จากภายนอก (ปรโตโฆสะ) (ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๕๒/๔๙๑, อง.ทุก.(ไทย) ๒๐/๑๒๖/ ๑๑๕) และการศึกษาแบบไตรสิกขาที่เกิดจาก



ปัจจัยภายในตัวมนุษย์(โยนิโสมนสิการ) (ที่.ปา.(ไทย) ๑๑/๓๑๑/๒๘๖, ม.ม.ุ(ไทย) ๑๒/๔๕๒/๔๙๑) ทำให้มีทัศนคติที่ถูกต้อง (สัมมาทิฐิ) (ที่.สี.(ไทย) ๙/๓๙๒/๑๖๔, ที่.ม.(ไทย) ๑๐/๔๐๒/๓๓๕) การพัฒนาปัญญา (ปัญญาสิกขา) (ที่.ปา.(ไทย) ๑๑/๔๗/๒๗๒, ม.ม.ุ(ไทย) ๑๒/๔๙๗/๕๓๕) สอดคล้องกับหลักของอริยมรรคทำให้เกิดเป็นองค์รวมหรือระบบบูรณาการทั้งคนและสิ่งแวดล้อมรอบตัวคนซึ่งเมื่อมนุษย์ที่บรรลุจุดหมายการพัฒนามนุษย์ทั้งระบบแล้วจะเป็นปัจจัยตัวกระทำนาระบบสัมพันธ์ใหญ่ให้ขึ้นไปในทางที่ดีเกื้อกูลแก่การดำรงอยู่ที่ดีของมนุษย์อันเป็นแกนกลางประสานการบูรณาการกับระบบองค์รวมใหญ่เรียกว่า การพัฒนาที่ยั่งยืน (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), ๒๕๔๓ : ๒๓๗) โดยพัฒนาการของผู้ที่ได้รับการศึกษานี้เรียกว่าการเป็นผู้มีตนได้พัฒนาแล้วใน ๔ ด้าน ได้แก่ กายภavana ศิลภavana จิตภavana และปัญญาภavana ทั้งสี่ด้านนี้ (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), ๒๕๔๙ : ๖๙) จะต้องเชื่อมโยงอิงอาศัยหรือเสริมซึ่งกันและกัน ดังนั้น การพัฒนาความสุขในพระพุทธศาสนาเป็นการพัฒนาธรรมชาติและสังคมและความหมายของความสุข ซึ่งมีในหลายระดับทั้งระดับโลกียะและโลกุตตระ โดยแยกย่อยได้ถึง ๑๐ ชั้น (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), ๒๕๔๑ : ๕๓๐, ๕๕๖) หรืออาจสรุปย่อเป็นแค่ ๓ ชั้นคือ กามสุข ฌานสุข และนิพพานสุข โดยความสุขระดับล่างๆ ยังมีทุกข์มาปนอยู่มาก ในกามสุขเองยังมีชั้นหยาบชั้นดีชั้นดีเลิศ แต่ความสุขระดับบนจะประณีตขึ้นเรื่อยๆ และผู้ที่รู้จักสุขอันประณีตแล้วจะไม่วกกลับมาหาความสุขแบบหยาบอีกแต่จะมุ่งสู่ความสุขที่ประณีตยิ่งขึ้นไปตามลำดับ

รูปแบบการพัฒนาความสุขตามมาตรฐานดัชนีชีวิต

กระบวนการพัฒนาความสุข ตามรูปแบบของการศึกษาจะมุ่งอบรมและพัฒนาคนทุกระดับ (เน้นคนเป็นศูนย์กลางโดยประกอบด้วยการศึกษาแบบทั่วไปที่จะได้จากภายนอก (ปรโตโฆสะ) (ม.ม.ุ(ไทย) ๑๒/๔๕๒/๔๙๑, อง.ทุก.(ไทย) ๒๐/๑๒๖/๑๑๕) และมีการศึกษาแบบไตรสิกขาที่เกิดจากปัจจัยภายในตัวมนุษย์ (โยนิโสมนสิการ) (ที่.ปา.(ไทย) ๑๑/๓๑๑/๒๘๖, ม.ม.ุ(ไทย) ๑๒/๔๕๒/๔๙๑) อันจะทำให้มีทัศนคติที่ถูกต้อง (สัมมาทิฐิ) (ที่.สี.(ไทย) ๙/๓๙๒/๑๖๔, ที่.ม.(ไทย) ๑๐/๔๐๒/๓๓๕) การพัฒนาปัญญา (ปัญญาสิกขา) (ที่.ปา.(ไทย) ๑๑/๔๗/๒๗๒, ม.ม.ุ(ไทย) ๑๒/๔๙๗/๕๓๕) ซึ่งสอดคล้องกับหลักของอริยมรรคทำให้เกิดเป็นองค์รวมหรือระบบบูรณาการทั้งคนและสิ่งแวดล้อมรอบตัวคน

การกำหนดมาตรฐานดัชนีชีวิตในพระพุทธศาสนาจะสอนว่า ชีวิตที่สมบูรณ์นั้นต้องประกอบด้วยประโยชน์สุขที่เป็นจุดมุ่งหมายของชีวิตซึ่งมี ๓ ระดับขั้นตามหลักอรรถหรืออรรถะ ๓ ในพุทธศาสนาซึ่งหลักอรรถะ ๓ คือ ประโยชน์เบื้องต้น ประโยชน์ท่ามกลาง และประโยชน์สูงสุดหรือจุดหมายเบื้องต้น ซึ่งก็คือ ทิฏฐธัมมิกัตถะ แปลว่า ประโยชน์ทันตาเห็นเป็นประโยชน์ที่มีความมั่นคงเพียงพอทางเศรษฐกิจจรรวม อยู่ด้วยจุดหมายท่ามกลางคือ สัมปรายิกัตถะ อันเป็นประโยชน์ทางจิตใจในทางคุณธรรมในทางคุณภาพชีวิตและจุดหมายสูงสุดคือปรมัตถ์ ได้แก่ ความเป็นอิสระของมวลมนุษย์ที่มีภายในชีวิตจิตใจของแต่ละคนซึ่งประโยชน์เบื้องต้นต้องประสานและเกื้อกูลกับจุดหมายทั้งสองอย่างที่สูงขึ้นไป จะเห็นว่า หลักอรรถะ ๓ นี้ มีความสอดคล้องกับความสุขทั้ง ๓ ระดับที่กล่าวถึงมาแล้วเช่นกัน (อาจอนุมานเรียกได้ว่าเป็นความสุขระดับกาย จิตและปัญญา)



สำหรับการกำหนดมาตรฐานตัวชี้วัด ตามแนวคิดพื้นฐานของการพัฒนาที่ยั่งยืนแนวพุทธธรรมในทัศนะ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), ๒๕๔๑ : ๑๕๑ - ๑๕๓) กล่าวว่ามียุค ๔ อย่างประกอบด้วย ๑) พระพุทธศาสนามองว่า สิ่งทั้งหลายทั้งปวงเป็นธรรมชาติที่มีอยู่และเป็นไปตามธรรมดาในระบบความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัย และมนุษย์ก็เป็นส่วนหนึ่งในระบบความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัยนั้น ๒) ชีวิตและการกระทำของมนุษย์ย่อมเป็นไปตามระดับความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัยและทำให้เกิดผลตามระบบเหตุปัจจัยนั้นด้วย ๓) มนุษย์เป็นสัตว์ที่ฝึกได้และต้องฝึกเป็นสัตว์ที่พัฒนาได้ซึ่งแนวคิดรากฐานที่สำคัญที่สุดการเกิดระบบจริยธรรมในพระพุทธศาสนาก็เพราะหลักการสำคัญนี้ก็คือ ไตรสิกขา จริยธรรม จึงมีความหมายเท่ากับการศึกษาเมื่อมนุษย์พัฒนาแล้วก็สามารถเข้าถึงอิสรภาพและความสุขที่เกิดจากภายในของมนุษย์เองได้จริง และ ๔) ศักยภาพของการพัฒนา คือการทำให้คนสามารถทำให้ความขัดแย้งมีความหมายเป็นความประสานเสริมกลมกลืนซึ่งกันและกันทำให้เกิดความสมบูรณ์และคุณภาพซึ่งความสามารถของมนุษย์ที่พัฒนาแล้วจะประยุกต์เข้ากับปัญหาสภาพแวดล้อมทั้งหมดได้ (สุทธิพร รัตนศรีศรัทธา, ๒๕๕๓ : ๑๑๕)

รูปแบบการพัฒนาความสุขตามมาตรฐานดัชนีชี้วัดตามแนวพระพุทธศาสนา จึงได้อธิบายไว้ในพระสูตรตันตปิฎก ซึ่งจำแนกความสุขเป็น ๒ ส่วนคือ ๑) โลกียสุข (ความสุขอันเป็นวิสัยของโลก) หมายถึง สภาพที่ทนได้ง่าย (พระราชมุนี (ป.อ. ปยุตฺโต), ๒๕๑๘ : ๑๒๐) เป็นความสุขที่เกี่ยวข้องกับภพและภูมิอันเป็นแดนที่เกิดของสัตว์ จึงมีทั้งความสุขในกามความสุขในรูปมานและมีความสุขในอรุปรมาน ยังเป็นความสุขชนิดที่มี

อาพาทมีความรู้สึกยึดอัดไม่โปร่งใสและถูกรบกวนฉานที่ว่าเป็นสุขจึงยังมีความทุกข์ปะปนอยู่จึงมิใช่ความสุขที่แท้จริง ๒) โลกุตตรสุขหรือนิพพานสุข หมายถึงสภาพที่ดับกิเลสและกองทุกข์ทั้งหมดเป็นสภาวะที่ปราศจากต้นเหตุโดยสิ้นเชิงไม่ต้องอาศัยปัจจัยปรุงแต่งจึงไม่มีลักษณะของการเกิดขึ้นตั้งอยู่และดับไป ประกอบด้วย สอุปาทิเสสนิพพาน (ดับกิเลสยังมีเบญจขันธ์เหลือ) และ อรูปาทิเสสนิพพาน (ดับกิเลสไม่มีเบญจขันธ์เหลือ) ความสุขขั้นที่สองนี้ หมายถึง ภาวะที่สิ้นกิเลสทั้งปวงหรือปราศจากต้นเหตุอันเป็นสภาวะที่สมบูรณ์ในตัวเอง เป็นสิ่งดีสูงสุดของมนุษย์ถือเป็นภาวะแห่งความสุขสูงสุด (The State of the Highest Happiness) คือ อทุกขมสุขเวทนา (ความรู้สึกเฉยๆ จะสุขก็ไม่ใช่ทุกข์ก็ไม่ใช่) และ อุเบกขินทรีย์ (ความรู้สึกเฉยๆ) (สุพรรณิ ไชยอำพร และ คมพลสุวรรณภูณ, ๒๕๕๐ : ๑๒๒) สำหรับระดับของความสุขในพระพุทธศาสนา แบ่งเป็น ๓ ระดับคือ ๑) ชั้นทรามเป็นการเสวยความสุขอย่างหมกมุ่นมัวเมามุ่งแสวงหาและปรนเปรอตนด้วยสิ่งเสพเสวยต่างๆ มีการปลุกเร้าและกระตุ้นระดับปกติ ๒) ชั้นดีเป็นการเสวยสุขที่มีศีลธรรมคือการเสวยสุขตามปกติ อบายมุขโดยยอมรับและรู้เท่าทันตามจริงเมื่อมีความสุขก็มีทุกข์มาคู่ดังนั้นไม่หมกมุ่นไม่ประมาท ๓) ชั้นดีเลิศเป็นการเสวยสุขอย่างประณีตติงามไม่ก่อปัญหาทั้งแก่ตนและสังคมสันโดษอยู่ร่วมกันโดยธรรมชกจูงไปในทางเจริญติงามที่ประณีตสุข อาจกล่าวได้ว่า กระบวน การพัฒนาความสุขมีรูปแบบของการศึกษามุ่งอบรมและพัฒนาคนทุกระดับ (เน้นคนเป็นศูนย์กลางโดยประกอบด้วยการศึกษาแบบทั่วไปตามหลักของอริยมรรคที่ทำให้เกิดเป็นแบบองค์รวมหรือระบบบูรณาการทั้งคนและสิ่งแวดล้อมรอบตัวคน จะเห็นได้ว่า การพัฒนา



ความสุขของบุคคลจึงเป็นการพัฒนาเพื่อประโยชน์สุขด้วยการพัฒนาคนในระดับที่สูงยิ่งๆ ขึ้นไป จนถึงโลกุตตรสุขยิ่งคนไหนพัฒนาใกล้นิพพานมากเท่าไรเขาก็ยิ่งมีความพร้อมที่จะทำการเพื่อโลกได้เท่านั้น เพราะเขาจะมีความพึงพาต่อปัจจัยภายนอกน้อยลงพร้อมกับพึ่งตัวเองได้เป็นอิสระมากขึ้นพร้อมทั้งมีความสามารถสติปัญญาที่จะทำอะไรได้ดีได้มากขึ้นดังคำว่า “บุคคลนิพพานทำการเพื่อโลก” พลังความสามารถที่มีไม่ต้องใช้เพื่อตัวเองแล้วทำเพื่อโลกอย่างเดียวโดยสมบูรณ์ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), ๒๕๕๓ : ๔๘ - ๔๙) จึงเป็นการพัฒนาเพื่อประโยชน์สุขที่เชื่อมโยงกันกับโลกอย่างเกื้อกูล

สำหรับรูปแบบการพัฒนาความสุขตามมาตรฐานดัชนีชี้วัดการศึกษาครั้งนี้ เป็นการศึกษาในแนวของการปฏิบัติธรรมก็เพื่อพัฒนาให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีงามอย่างมีความสุขของชาวพุทธในสังคมไทยตามหลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน จึงกล่าวได้ว่า การพัฒนาตัวชี้วัดความสุขเพื่อให้คุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นจึงมีความสำคัญในการบริหารองค์กรของคณะสงฆ์และชาวพุทธได้นำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีคุณภาพตามตัวชี้วัดที่จัดทำขึ้นและมีความมุ่งหมายเพื่อพัฒนาการดำเนินงานให้มีประสิทธิภาพสูงสุดได้อย่างดียิ่งขึ้น

ตัวชี้วัดความสุขของคนไทยในพระพุทธศาสนา

การชี้วัดระดับความสุขประชาชนในสังคมไทยตามแนวพระพุทธศาสนากล่าวถึงหลักปัญญาในฐานะที่เป็นการพัฒนาจิตใจขั้นสูงสุดที่จะเข้าใจในทุกๆ สิ่งตามธรรมชาติของสิ่งนั้นด้วยใจที่เป็นกลางและไม่ทุกข์ สุขคือความรู้เท่าทันความทุกข์หรืออีกนัยหนึ่งการเห็นทุกข์ทำให้เป็น

สุขที่คนเราจะพัฒนาให้มีความสุขมากขึ้นเรื่อยๆ จากการมีทุกข์ที่น้อยลงจนกระทั่งไม่มีทุกข์กิเลสตัณหาและอึดตาตัวตนเหลือ อยู่เลยจนถึงระดับที่เรียกว่านิพพานคือบรมสุขซึ่งความสุขในระดับนี้จะทำประโยชน์ให้แก่โลกไม่มีความต้องการใดๆ ที่จะทำเพื่อตนเองอีกแล้วซึ่งสอดคล้องความหมายของคำว่า ประโยชน์สุข จะพบได้ว่า การพัฒนาปัญญาในความหมายของพระพุทธศาสนา จึงเป็นสิ่งสำคัญของการพัฒนาความสุขโดยส่วนใหญ่แล้ว เมื่อคนเราขาดปัญญา จะเป็นเพราะอวิชชาหรือความจริงที่ถูกบิดเบือนเพราะความชอบหรือไม่ชอบ (อคติ) ของแต่ละบุคคลจะทำให้เกิดทุกข์และสร้างวงจรปฏิจจสมุปบาทจะเห็นได้ว่า ปัญญา คือ สิ่งที่ต้องได้รับการฝึกฝนอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้บรรลุสถานะของความเป็นกลางเข้าใจทุกอย่างด้วยความเป็นกลางเพื่อที่จะสามารถเรียนรู้และเข้าใจทุกสิ่งตามธรรมชาติของสิ่งนั้นๆ สุขสุขแบ่งเป็น ๓ ระดับ ประกอบด้วย ๑) สุขเพราะไม่เบียดเบียนเป็นความสุขค่อนข้างจะเป็นเรื่องสังคมหรือของหมู่คณะถ้าไม่เบียดเบียนกันก็จะเป็นสุขหรือไม่เห็นแก่ตัว (๒) สุขเพราะอยู่เหนืออำนาจกามหรือเป็นความสุขเพราะอยู่เหนือกิเลสที่จะมากระทบตัวเราความรักหลงใหลในสิ่งต่างๆ หรือการกำหนดยินดีอารมณ์ที่เกิดขึ้นถือว่าเป็นกามอย่างหนึ่งการที่หลงใหลทั้งบุคคลวัตถุก่อให้เกิดความทุกข์ได้ทั้งสิ้นและ (๓) สุขเพราะละตัวตนเสียได้ เพราะถ้าละเรื่องนี้ได้ก็จะไม่ยึดมั่นว่าตัวกูของกูอยาก จะเห็นผู้อื่นสิ่งที่สำคัญสุดใน ๓ ข้อนี้คือไม่มีตัวกูของกูถ้าคิดได้เสียแต่แรกก็จะไม่เบียดเบียนใครและก็ไม่เห็นแก่ตัว (พุทธทาสภิกขุ, ๒๕๔๒: ๓)

การศึกษาตัวชี้วัดความสุขคนไทย มีการพัฒนาที่ยั่งยืนขององค์การสหประชาชาติเดิมเป็นการกำหนดตัวชี้วัดความสุขด้านเศรษฐกิจโดย



นักเศรษฐศาสตร์เป็นการวัดการเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจ โดยองค์การสหประชาชาติตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๔๖ นำมาใช้วัดความเป็นอยู่ของประชาชนว่ามีความกินดีอยู่ดีในระดับใดในประเทศนั้นๆ ในเวลาต่อมาสถาบัน Redefining Progress ได้พัฒนาตัวชี้วัดการพัฒนาขึ้นเรียกว่าตัวชี้วัดการพัฒนาที่แท้จริง (Genuine Progress Indicator: GPI) ปี พ.ศ. ๒๕๓๗ และเกี่ยวกับตัวชี้วัดความสุขตามแนวคิดผู้รู้และนักวิชาการมีดังต่อไปนี้

สิริลักษณ์ ภักดีศรี, (๒๕๕๐ : ๒๒) ได้ศึกษาความสุขมวลรวมของประชากรในกรุงเทพมหานคร โดยมีการศึกษาตามแนวคิดการพัฒนาประเทศวัดจากความสุขมวลรวมประชาชาติของประเทศภูฐานได้แบ่งมิติของความสุขออกเป็น ๔ มิติ พบว่า ๑) ด้านวัฒนธรรมประชากรมีความสุขอยู่ในระดับสุขมากที่สุด ๒) ด้านการพัฒนาที่ยั่งยืนประชากรมีความสุขอยู่ในระดับสุขมาก ๓) ด้านสิ่งแวดล้อมประชากรมีความสุขอยู่ในระดับสุขมาก ๔) ด้านธรรมะ/ธรรมาภิบาลประชากรมีความสุขอยู่ในระดับสุขปานกลาง

เสาวลักษณ์ กิตติประภัสร์, (๒๕๕๒ : ๒๗) กล่าวในบทความการพัฒนาตัวชี้วัดเพื่อสะท้อนการพัฒนาเพื่อความสุขของสังคม (Developing Indicators for Measuring Happy Societies) ให้เห็นว่า การพัฒนาควรมีเป้าหมายเพื่อความสุขของสังคมซึ่งต้องมีกรอบแนวคิดและการพัฒนาตัวชี้วัดสำหรับการพัฒนาดังกล่าวตัวชี้วัดที่สะท้อนการพัฒนาเพื่อความสุขมีหลายระดับ เช่น ระดับชุมชนระดับประเทศ (ตัวชี้วัดความอยู่ดีมีสุขระดับชาติของคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, ดัชนีชี้วัดความสำเร็จของมนุษย์ หรือ HAI โดยสหประชาชาติ) และ ระดับระหว่างประเทศ (Human Development Index : HDI

และ Happy Planet Index : HPI) โดยตัวชี้วัดในแต่ละระดับจะมีเป้าหมายความซับซ้อนและจำนวนตัวแปรที่แตกต่างกันออกไปโดยตัวชี้วัดในแต่ละประเภทยังมีความหมายยิ่งควรนำเกณฑ์ชี้วัดไปปรับใช้ในการวัดผลการพัฒนาเพื่อเปลี่ยนทิศทางการพัฒนาไปสู่เป้าหมายสูงสุดคือ ความสุขและความอยู่ดีมีสุขของสังคม และเห็นว่าตัวชี้วัดความสุขของคนในชาติเป็นประโยชน์ในการพัฒนาระดับประเทศไปสู่เป้าหมายสูงสุดโดยเฉพาะผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับนโยบายทุกฝ่ายนำตัวชี้วัดไปปรับใช้พัฒนาในสังคมไทยได้

พระมหาสุทิตย์ อาภากรโธ และ เขมณัญญ์ อินทรสุวรรณ, (๒๕๕๕ : ๒๓) ได้เสนอผลงานวิจัยตัวชี้วัดความสุข: กลยุทธ์การสร้างและการใช้เพื่อชุมชนเป็นสุข โดยรวบรวมวิเคราะห์สังเคราะห์แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับตัวชี้วัดทางสังคมการพัฒนาและความสุขเพื่อสร้างตัวชี้วัดชุมชนเป็นสุขในภาคสังคมไทยตามกระบวนการสร้างและพัฒนาตัวชี้วัดนี้เน้นให้ชุมชนมีส่วนร่วมในการกำหนดกรอบการพัฒนาเช่นไรที่จะทำให้ตัวชุมชนเป็นสุข ดังนั้นการสร้างตัวชี้วัดความสุขของคนไทยตามพื้นที่รูปธรรมในโครงการ สรส. ที่เกิดจากการวิเคราะห์สถานการณ์ของชุมชนและประสบการณ์การทำงานที่มีอยู่เดิมรวมทั้งจากรูปธรรมการปฏิบัติงาน ซึ่งมีทั้งตัวชี้วัดระดับโครงการย่อยในเชิงประเด็นและเป้าหมายความสุขโดยรวมของชุมชนอาจกล่าวสรุปประเด็นความสุขหรือชุมชนเป็นสุข ได้แก่ ๑) การมีงานทำเลี้ยงชีพได้ ๒) การไม่มีหนี้สิน ๓) ครอบครัวอบอุ่น ๔) สุขภาพแข็งแรง ๕) มีสิ่งแวดล้อมที่ดี ๖) ความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน ๗) ชุมชนปลอดจากอบายมุขสิ่งเสพติด ๘) ความรักสามัคคี ๙) มีความรู้/มีการศึกษา ๑๐) มีที่ดินทำกิน/ที่อยู่อาศัยมั่นคง ๑๑)



มีทรัพยากรใช้เพียงพอ ๑๒) ได้รับการยอมรับจากชุมชนและสังคม ๑๓) ความภาคภูมิใจในชุมชน ๑๔) การเห็นคุณค่าตนเองและชุมชน และ ๑๕) การมีอิสระกำหนดอนาคตของตนเองได้

ดังนั้น การพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างยั่งยืนนั้นได้กำหนดเป็นเกณฑ์มาตรฐานอย่างเป็นรูปธรรมที่ชัดเจนสนองตอบความต้องการเพิ่มคุณภาพชีวิตชาวพุทธไทยที่ดีให้เจริญเติบโตมากขึ้นตามดัชนีในการพัฒนาประเทศในการศึกษาเรียนรู้ในปฏิบัติธรรม ตามสำนักที่เป็นไปอย่างทั่วถึงอย่างมีทิศทางเหมาะสมและเป็นประโยชน์ในระดับที่มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้นต่อไปได้

บทสรุป: การพัฒนาตัวชี้วัดความสุขคนไทยในพระพุทธศาสนา

การพัฒนามนุษย์ให้มีความสุขเป็นจุดมุ่งหมายตามหลักพุทธธรรมในพระพุทธศาสนา คือมนุษย์จะประเสริฐและมีความสุขได้ด้วยการศึกษาฝึกฝน และพัฒนาไม่ใช่การอ่อนน้อมขอรับการดลบันดาลจากสิ่งใดความสุขนั้นสามารถแบ่งออกได้เป็นหลายระดับที่ได้มีทั้งข้อดีข้อเสียและวิธีการพัฒนาแตกต่างกันในแนวทางการปฏิบัติต่อความสุขในแต่ละระดับอย่างถูกต้องและมนุษย์สามารถฝึกฝนพัฒนาชีวิตจิตใจ มีปัญญาที่เข้าถึงความสุขในแต่ละระดับได้ตามศักยภาพของแต่ละบุคคล การพัฒนาความสุขจึงไม่ได้มุ่งเพียงแค่มนุษย์มีความสุขเท่านั้นแต่คำนึงถึงผลกระทบที่จะเกิดขึ้นตามมาทั้งต่อตนเองสังคมสิ่งแวดล้อมไม่ก่อให้เกิดทุกข์หรือปัญหาในภายหลังและพัฒนาสูงขึ้นไปจนเป็นความสุขที่ปราศจากทุกข์ทั้งหลายโดยสิ้นเชิงหรือนิพพานในการพัฒนาความสุขนั้นจะพัฒนาจากความสุขในระดับต้นๆ ที่เป็นขั้นหายากยิ่งก่อให้เกิดทุกข์ได้ในภายหลังแต่เข้าถึงได้

ง่ายสำหรับคนทั่วไปเป็นฐานก่อนเมื่อคนเริ่มมีความสุขในขั้นต้นแล้วก็จะไม่ให้หยุดลงเพียงแค่นั้นแต่ใช้ความสุขในขั้นต้นๆ เป็นฐานในการพัฒนาความสุขขั้นสูงยิ่งขึ้นต่อไป จะเป็นการพัฒนามนุษย์อย่างเป็นองค์รวมทั้งในด้านพฤติกรรมจิตใจและปัญญาตามหลักธรรมคำสอนที่มีอยู่ตามธรรมชาติ องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงค้นพบปฏิบัติจนได้ผลและนำมาสั่งสอนให้ผู้อื่นประพฤติปฏิบัติตามจนได้ผลมาแล้วมากกว่า ๒,๕๐๐ ปี (พระครูธรรมธรครรชิต คุณวโร, ๒๕๕๖ : ๙๑)

ตัวชี้วัดความสุขของคนไทยในพระพุทธศาสนาที่ได้กำหนดตามแนวการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานหรือการปฏิบัติกรรมฐานหรือสมาธิภาวนาภาษาอังกฤษใช้คำว่า Meditation มาจากภาษาละตินว่า Meditatio หมายถึง Contemplation แปลว่า พิจารณาใคร่ครวญ ซึ่งได้ใช้ในทางคริสต์ศาสนาเช่น “Meditations on The Sufferings of Christ” ในปรัชญาตะวันตก เช่น “Descartes Meditations on First Philosophy” แต่คำว่า Meditation ที่ใช้ในปัจจุบัณนี้ จะประยุกต์ใช้โดยเหล่านักปรัชญาศาสนาหมายถึงวิธีการปฏิบัติทางจิตวิญญาณที่มาจากศาสนาทางตะวันออกคือศาสนาพราหมณ์ฮินดูศาสนาพุทธและศาสนาในจีนญี่ปุ่นซึ่งเพิ่งเริ่มรู้จักในหมู่ชาวตะวันตกราวปลายศตวรรษที่ ๑๙ (Sivananda Yoga School of Port Elizabeth, online) ซึ่งโดยในช่วงแรกของการปฏิบัติกรรมฐานเพิ่งจะเป็นที่รู้จักและเป็นของแปลกใหม่ในทางตะวันตกเมื่อมีผู้มาสนใจปฏิบัติกรรมฐานเพิ่มขึ้นจึงมีผู้ได้ทำการวิจัยทดลองค้นคว้าทางวิทยาศาสตร์หลายครั้งโดยตรวจวัดปฏิกริยาในร่างกายส่วนต่างๆ ของผู้ปฏิบัติกรรมฐาน และได้ผลการทดลองว่าการปฏิบัติกรรมฐาน (สมาธิภาวนา) ให้ผลดีต่อร่างกาย



และได้นำเทคนิควิธีการของการปฏิบัติกรรมฐาน มาใช้ในการรักษาโรคต่างๆ ของมนุษย์แม้กระทั่ง นำมาช่วยรักษาโรคทางจิตเวชด้วยมีตัวอย่าง งานวิจัยและบทความมากมายที่ทำให้เกิดแนวคิด ในเชิงสร้างสรรค์กล่าวถึงประโยชน์ของการปฏิบัติ กรรมฐานด้านต่างๆ ประกอบด้วย ๑) ประโยชน์ ต่อสภาพร่างกายซึ่งได้มีงานวิจัยหลายเรื่องได้ ศึกษาทดลองถึงผลของการปฏิบัติกรรมฐาน (สมาธิภาวนา) ที่ทำให้เกิดประโยชน์ต่อระบบต่างๆ ของร่างกาย ๒) ประโยชน์ต่อสภาพจิตใจในการ ปฏิบัติกรรมฐาน (สมาธิภาวนา) ทำให้เกิด ประโยชน์ต่อสภาพจิตใจคือสามารถเข้าใจปัญหา และแก้ไขได้เร็วมีทัศนคติที่เป็นกลาง (พิจารณา อย่างเป็นกลาง) ๓) ประโยชน์ต่อการบำบัดรักษา ในการปฏิบัติกรรมฐานที่มีประโยชน์ต่อการบำบัด รักษาทั้งในสภาพร่างกายและสภาพจิตใจ

การพัฒนาตัวชีวิตในการเรียนรู้ที่สร้าง ความสุขของคนไทยคือ การเรียนรู้จากภายใน สันติภาพที่แท้มาจากภายในที่สงบจากกิเลส อาจ กล่าวได้ว่า ตัวชีวิตในพระพุทธศาสนากับการ พัฒนาความสุขของคนไทยซึ่งจะสอนให้รู้จักความ จริงที่มีทุกข์อยู่ตามสภาวะแต่เมื่อปฏิบัติให้ปฏิบัติ ด้วยความสุอันเป็นหลักการของพระพุทธศาสนา การปฏิบัติด้วยความสุขคือการที่ทำให้กุศลธรรม เกิดมีขึ้นในใจตลอดเวลา อาจกล่าวได้ว่า การเกิด ของกุศลธรรมเป็นการเกิดในจิตใจของเราในแต่ละ ขณะอันเป็นการปฏิบัติธรรมที่แท้จริงโดยแยกคำ สอนออกเป็น ๔ ด้าน ได้แก่ ด้านศีลหรือพฤติกรรม ด้านจิต ด้านปัญญา และด้านสังคัม ที่เป็น กระบวนการปฏิบัติได้สอดคล้องกันเพื่อให้ ปัจจุบันขณะเกิดขึ้นและตั้งมั่นในการทำงานได้ อย่างต่อเนื่องโดยมีจิตเป็นผู้นำและเป็นการทำงาน ร่วมกันของกายและจิต (รูปและนาม) ในการอยู่

กับปัจจุบันที่เผชิญกับความเป็นจริงที่มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลาโดยความไม่เที่ยงเป็นทุกข์เป็น อนัตตา เพื่อให้เกิดการพัฒนาคุณภาพการดำเนิน ชีวิตทำให้มีศักยภาพที่มีประสิทธิภาพอยู่ร่วมกันใน สังคมด้วยความสงบเรียบร้อยในทางโลกียะ ส่วน ในทางโลกุตระนั้นมุ่งสู่ความเป็นอิสระเป้าหมาย สูงสุดคือ พระนิพพาน สามารถพัฒนาจากปุถุชนสู่ อริยบุคคลได้ในที่สุด และนำไปสู่ความสุขที่มี คุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นไปเรื่อยๆ จึงเป็นประโยชน์ต่อ มวลมนุษยชาติในการพัฒนาคนในสังคัม ประเทศชาติต่อไป



บรรณานุกรม

- ดลพัฒน์ ยศธร. (๒๕๕๒). “การนำเสนอรูปแบบการศึกษาเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืนแนวพุทธศาสตร์”.
วิทยานิพนธ์ครุศาสตร์ดุสิตบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พระครูธรรมธร ครรชิต คุณวโร. (๒๕๕๖). “การพัฒนาความสุขในพุทธธรรม”. **วารสารศึกษาศาสตร์**.
มหาวิทยาลัยนเรศวร. ปีที่ ๑๕ ฉบับที่ ๑. มกราคม - มีนาคม ๒๕๕๖.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). (๒๕๕๑). **การพัฒนาที่ยั่งยืน**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพฯ: สหธรรมิก.
_____. (๒๕๕๓). “ความสุขที่ไม่ต้องแสวงหา”. ประโยชน์สูงสุดของชีวิต. อ้างถึงใน เสาวลักษณ์
กิตติประภัสร์ และคณะ. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา.
- _____. (๒๕๕๒). **ปฏิบัติธรรมให้ถูกทาง**. กรุงเทพมหานคร: สหธรรมิก.
- _____. (๒๕๓๙). **พุทธวิธีแก้ปัญหาเพื่อศตวรรษที่ ๒๑ และสันติภาพเกิดจากอิสรภาพและความสุข**. กรุงเทพฯ: ธรรมสภา.
- _____. (๒๕๕๑). **พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ**. พิมพ์ครั้งที่ ๗. กรุงเทพมหานคร:
มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย.
- _____. (๒๕๕๙). **สุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธ**. กรุงเทพมหานคร: ชมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- _____. (๒๕๕๑). **สุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธ**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๒. กรุงเทพมหานคร: อักษรสัมพันธ์.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (๒๕๕๓). **กรรมของคนไทยทำกันไว้เอง**. พิมพ์ครั้งที่ ๒.
กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา.
- _____. (๒๕๕๑). **พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ**. กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย.
- พระราชวรมณี (ป. อ. ปยุตโต). (๒๕๑๘). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์**. กรุงเทพมหานคร: มหา
จุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย.
- พระมหาสุทิตย์ อาภากรโธ และ เขมณัฐ อินทรสุวรรณ. (๒๕๕๓). **ตัวชี้วัดความสุข: กลยุทธ์การ
สร้างและการใช้เพื่อชุมชนเป็นสุข**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: ริชแมกซ์อินเตอร์พรีนซ์.
- พระมหาสุทิตย์ อาภากรโธ (อบอูน) และคณะ. (๒๕๕๖). **สุขที่ได้ธรรม**. สำนักสนับสนุนสุขภาวะองค์กร
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.). สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์:
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย.
- พุทธทาสภิกขุ. (๒๕๕๙). **การงานคือการปฏิบัติธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร: สุขภาพใจ.
_____. (๒๕๕๒). **แก่นพระพุทธานุชา**. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา.
- มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย. (๒๕๓๙). **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณ
ราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย.
- แม่ชีสุตา โรจนอุทัย. (๒๕๕๔). “ศึกษาวิเคราะห์ปัจจุบันขณะในพระพุทธานุชาเถรวาท”.
วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย.
- วลัญชา สุพรรณธริกา. (๒๕๕๕). “สังคมอุดมสุขที่ยั่งยืน”. **วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต**.
บัณฑิตวิทยาลัย: สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.



- วสันต์ สัตยคุณ. (๒๕๕๔). “การพัฒนาตัวบ่งชี้การบริหารโดยใช้โรงเรียนเป็นฐานของสถานศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน”. *วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต*. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- สมชัย พุทธา. (๒๕๕๒). “การวิเคราะห์องค์ประกอบและการพัฒนาตัวชี้วัดการบริหารโดยใช้โรงเรียนเป็นฐานของสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน”. *วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต*. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- สมศรี ศิริขวัญชัย. (๒๕๔๘). “การสร้างตัวชี้วัดคุณภาพชีวิตจากมุมมองของประชาชนในหมู่บ้านจัดสรร”. *ภาควิชาศึกษาศาสตร์. วารสารสาธารณสุขและการพัฒนา*. ปีที่ ๓ ฉบับที่ ๒. คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์: มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สายสมร ศักดิ์คำดวง. (๒๕๕๑). “การพัฒนาตัวชี้วัดการบริหารจัดการที่ดีสำหรับสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน”. *วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์ดุษฎีบัณฑิต*. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- สิริลักษณ์ ภัคดีศรี. (๒๕๕๐). “ความสุขมวลรวมของประชากรในกรุงเทพมหานคร”. *สารนิพนธ์*. คณะสังคมศาสตร์: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สิริวัฒน์ ศรีเครือดง. (๒๕๕๓). “พุทธศาสตร์วิถีแห่งความสุข”. *สารนิพนธ์*. คณะมนุษยศาสตร์: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- สุทธิพร รัตนธรรศรธา. (๒๕๕๓). “ศึกษาการพัฒนาที่ยั่งยืนแนวพุทธในทัศนะของพระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต)”. *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- สุพรรณิ ไชยอำพร และ คมพล สุวรรณภูมิ. (๒๕๕๐). “การสังเคราะห์ความสุขของมนุษย์ตามแนวคิด ตะวันตก - ตะวันออกเพื่อการพัฒนาดัชนีชี้วัด”. *วารสารพัฒนาสังคม*. ปีที่ ๙ ฉบับที่ ๑. ตุลาคม ๒๕๕๐. คณะพัฒนาสังคมและสิ่งแวดล้อม: สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.
- เสาวลักษณ์ กิตติประภัสร์ และคณะ. (๒๕๕๓). “พัฒนาการแนวคิดเรื่องความสุขที่เกี่ยวข้องกับ ประโยชน์สุขและเศรษฐกิจพอเพียง”. *เครือข่ายงานวิจัยนานาชาติเพื่อสังคมอยู่เย็นเป็นสุข (ไอราห์) International Research Associates for Happy Societies (IRAH)*.
- เสาวลักษณ์ กิตติประภัสร์. (๒๕๕๒). *การพัฒนาตัวชี้วัดเพื่อสะท้อนการพัฒนาเพื่อความสุขของสังคม*. วารสารวิทยาการจัดการ. ฉบับที่ ๘ (กรกฎาคม - ธันวาคม).
- เสาวลักษณ์ กิตติประภัสร์. (๒๕๕๔). “ความสุข” ที่ต้องพัฒนาให้สูงขึ้นและยั่งยืน. *เครือข่ายงานวิจัยนานาชาติเพื่อสังคมอยู่เย็นเป็นสุข (ไอราห์)*. MatchonOnline. http://www.matchon.co.th/news_detail.php?newsid=1293867490&gpid=01&catid=&subcatid [๑๒ มิถุนายน ๒๕๕๔]
- อภิชัย พันธเสน. (๒๕๔๔). *พุทธเศรษฐศาสตร์: วิวัฒนาการทฤษฎี และการประยุกต์กับ เศรษฐศาสตร์สาขาต่างๆ*. กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์.
- อภิชัย มงคล และคณะ. (๒๕๔๕). *ดัชนีชี้วัดความสุขคนไทย Thai Happiness Indicators (THI - 15)*. สุขภาพจิต: กระทรวงสาธารณสุข.
- Sivananda Yoga School of Port Elizabeth. (2009). “Meditation”. *Wikipedia.the free encyclopedia*. <http://www.mype.co.za/yoga/meditation_from_wikipedia._the_free_online_e> 14/4/2559.