

หน่วยที่ 12

การดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขในสังคมปัจจุบัน

นางปานดี คงสมบัติ



วิทยาลัยชุมชนระนอง สถาบันวิทยาลัยชุมชน
กระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม

แผนการสอนประจำหน่วย

หน่วยที่ 12 การดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขในสังคมปัจจุบัน

1. หัวข้อเนื้อหา

1.1 แนวคิดเกี่ยวกับความสุข

1.1.1 ความหมายของความสุข

1.1.2 ประเภทของความสุข

1.1.3 ระดับของความสุข

1.1.4 ข้ำคึกของความสุข

1.2 วิธีการแสวงหาความสุข

1.2.1 วิธีสร้างความสุขตามทัศนะของพระธรรมโกศาจารย์

1.2.2 วิธีสร้างสุขตามทัศนะของพุทธทาสภิกขุ

1.2.3 ทางสู่ความสุขของบาทหลวงมิเกลกาไรซาบาล, เอส.เจ.

1.2.4 แนวทางสร้างสุขของ ชัยเสฏฐ์ พรหมศรี

1.2.5 วิธีการดำรงชีวิตให้เป็นสุขด้วยหลัก 5 พ.ของ วุฒิพงศ์ ดายะพิงค์

1.3 การพัฒนาความสุขของชีวิต

1.3.1 ปฏิจจสมุปบาทกับการพัฒนาความสุขของชีวิต

1.3.2 อโหสิกรรมกับการพัฒนาความสุขของชีวิต

1.3.3 สมานกับการพัฒนาความสุขของชีวิต

1.3.4 เมตตาภาวนากับการพัฒนาความสุขของชีวิต

1.3.5 การเปลี่ยนจิตเพื่อพัฒนาความสุขของชีวิต

1.4 การออกแบบการดำเนินชีวิตในสังคมปัจจุบัน

1.4.1 การตรวจสอบและการพัฒนาชีวิต

1.4.2 การเข้าใจตนเองและผู้อื่น

2. วัตถุประสงค์การเรียนรู้

2.1 อธิบายแนวคิดเกี่ยวกับความสุข

2.2 บอกวิธีการแสวงหาความสุข

2.3 อธิบายการพัฒนาความสุขของชีวิต

2.4 อธิบายวิธีการตรวจสอบการดำเนินชีวิตในสังคม

2.5 บอกเทคนิควิธีการดำเนินชีวิตสู่ความสำเร็จในสังคมปัจจุบัน

2.6 ออกแบบแนวทางในการดำเนินชีวิตของตนเองให้มีความสุขในสังคมปัจจุบันได้

3.สาระการเรียนรู้

การดำเนินชีวิตให้มีความสุขในสังคม มนุษย์ทุกคนต้องการความสุขทั้งทางกายและทั้งจิตใจ จะต้องเรียนรู้แนวคิดเกี่ยวกับความสุข วิธีการแสวงหาความสุข การพัฒนาความสุขของชีวิต การตรวจสอบและการพัฒนาชีวิต การเข้าใจตนเองและผู้อื่นมาออกแบบการดำเนินชีวิตในสังคม เป็นการสร้างความสุขของชีวิตในปัจจุบัน

4. วิธีการสอนและกิจกรรมการเรียนรู้การสอน

4.1 วิธีการสอน

4.1.1 วิธีสอนแบบบรรยายและอภิปรายซักถาม

4.1.2 วิธีการแบ่งกลุ่มศึกษาค้นคว้าและรายงานกลุ่ม

4.2 กิจกรรมการเรียนรู้การสอน

4.2.1 ผู้สอนนำเสนอสื่อ PowerPoint เสนอเนื้อหาเกี่ยวกับแนวคิดเกี่ยวกับความสุข วิธีการแสวงหาความสุข การพัฒนาความสุขของชีวิตและตรวจสอบและออกแบบการดำเนินชีวิต เป็นการสร้างความสุขของชีวิตในสังคมปัจจุบัน พร้อมทั้งให้นักศึกษาจดบันทึก

4.2.2 แบ่งกลุ่มนักศึกษาให้มีจำนวนสมาชิกแต่ละกลุ่มใกล้เคียงกันแล้วให้นักศึกษาค้นคว้าเนื้อหาเป็นการล่วงหน้าจากเอกสารประกอบการสอนรายวิชาศิลปะและทักษะการใช้ชีวิต เอกสารตำราที่เกี่ยวข้อง แล้วให้นำเสนอใบงานหรือรายงานจากการค้นคว้าในชั่วโมงสอน

4.2.3 ใบงานวัดปริมาณความสุข, แนวคิดเกี่ยวกับความสุข

4.2.4 ใบงานวิเคราะห์ปัจจัยสัมพัทธ์กับการพัฒนาความสุขของชีวิต

4.2.5 ใบงานอโหสิกรรม เวย์อมระงับด้วยการไม่จองเวร

4.2.6 ใบงานความเข้าใจในตนเองในการดำเนินชีวิตที่เป็นสุข

4.2.7 ใบงาน วิเคราะห์บทเรียนรูปแบบการดำเนินชีวิต

4.2.8 มอบหมายให้นักศึกษาทำแบบฝึกหัดเป็นการบ้านเป็นรายบุคคล

4.2.9 ให้นักศึกษาทำแบบทดสอบหลังเรียนเมื่อจบหน่วยที่ 12

5. สื่อการสอน

5.1 สื่อ PowerPoint ประกอบด้วย คอมพิวเตอร์พกพา พร้อมเครื่องฉาย LCD Projector

5.2 เอกสารประกอบการเรียนการสอนรายวิชา ศิลปะและทักษะการใช้ชีวิต และเอกสารตำราที่เกี่ยวข้อง

6. การวัดและประเมินผล

- 6.1 สังเกตและบันทึกผลจากพฤติกรรมความสนใจ และการมีส่วนร่วมในชั้นเรียน
- 6.2 สังเกตและบันทึกผลการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมกลุ่ม การทำกิจกรรมการเรียนรู้ การสอน การตอบคำถามในขณะที่มีการอภิปราย และซักถาม
- 6.3 สังเกตและบันทึกผลการนำไปใช้ในการทำแบบฝึกหัด
- 6.4 ตรวจสอบผลงานที่ได้รับมอบหมายจากการทำแบบฝึกหัด
- 6.5 ประเมินผลจากการสอบกลางภาคเรียนและปลายภาคเรียน

หน่วยที่ 12 การดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขในสังคมปัจจุบัน

มนุษย์ทุกคนที่เกิดมาย่อมมีเป้าหมายเหมือนกัน และเป็นเป้าหมายที่ควรแบ่งปันให้แก่กัน คือ ทุกคนต้องการความสุขและไม่ต้องการความทุกข์ มีสองทางที่จะสร้างความสุขทางหนึ่ง คือ ภายนอกด้วยการหาที่อยู่ให้ดีขึ้น มีเสื้อผ้าดีขึ้น มีเพื่อนที่ดีขึ้น ทางที่สองคือ การพัฒนาจิตใจ เพื่อให้ได้ความสุขภายใน ทางทั้งสองนี้ไม่จำเป็นต้องไปด้วยกันอย่างเท่าเทียมกัน แต่อย่างไรก็ตาม ความสุขภายนอกจะอยู่ได้ไม่ยืนนานหากขาดความสุขภายใน การเพิ่มพูนวัตถุมากขึ้นเพื่อสนองความสุขนั้นบางทีก็แก้ปัญหาไปได้เปลาะหนึ่ง หากแต่สร้างปัญหาขึ้นได้อีกเปลาะหนึ่งด้วยเช่นกัน เพราะบางคนได้รับความร่ำรวย ได้รับการศึกษาดี และมีฐานะสูงส่งทางสังคม แต่ก็หาความสุขไม่ได้ คนพวกนี้ต้องกินยานอนหลับหรือดื่มเหล้ามากเกินไป เพราะอะไรขาดหายไป คนพวกนี้จึงถือเอายาเสพติดหรือสุราเมรัยเป็นที่พึ่ง ในทางตรงกันข้าม บางคนนั้นมีเงินน้อย แต่ก็ไม่ได้วิตกแล้วก็ได้ได้รับความสงบ เขาย่อมนอนหลับยามราตรี แม้จะยากจนในทางวัตถุแต่เขาก็พอใจในสิ่งที่มีอยู่และมีความสุข ดังนั้น ความสุขของมนุษย์มีหลายทางและหลายระดับ การศึกษาเรื่องความสุขจะทำให้เราดำเนินชีวิตได้อย่างเป็นสุข สมดังที่ ริการ์. (2551) กล่าวว่า “ทุกคนอยากเป็นสุข แต่การจะเป็นอย่างนั้นได้ แรกสุด เขาต้องเข้าใจว่าความสุขคืออะไร” (อ้างถึงใน) ดังนั้นในการศึกษาเรื่องความสุขของชีวิตมีประเด็นสำคัญในการศึกษาดังนี้

1.1 แนวคิดเกี่ยวกับความสุข

ในการดำรงชีวิตของมนุษย์ สิ่งดีมีค่าที่สุดของชีวิต คือ ความสุข แต่ความสุขคืออะไรนั้นแต่ละสำนักให้คำตอบไม่เหมือนกัน ศาสนาพุทธสอนว่าความสุขเป็นสิ่งมีค่าของชีวิตแต่ความสุขในความเข้าใจของศาสนาพุทธมีทั้งส่วนเหมือนและไม่เหมือนกับสำนักอื่น ๆ ดังนั้นจึงจำเป็นต้องศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับความสุขในประเด็นต่าง ๆ ดังนี้

1.1.1 ความหมายของความสุข

การที่จะศึกษาทำความเข้าใจเกี่ยวกับความสุขให้เกิดความเข้าใจเป็นพื้นฐานนั้นจำเป็นต้องทำความเข้าใจเกี่ยวกับความหมายของความสุข ซึ่งมีผู้รู้ได้ให้ความหมายของความสุขไว้ ดังนี้

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน. (2556) ให้ความหมายของคำว่าสุขไว้ว่า “ความสบายกายสบายใจ” ความสุขภายในภาษาบาลีใช้คำว่า กายิกสุข (Happiness) หมายถึง ความสุขทางกาย ความสุขนี้เกิดขึ้นจากร่องราวและวัตถุภายนอก เจือปนไขเบื้องต้นของความสุขกาย คือ ต้องมีร่องราวและวัตถุที่บันดาลความสุขให้ เช่น ได้ครอบครองสิ่งที่อยากได้ เป็นต้น ดังนั้นกระบวนการของความสุขกายเกิดจากภายนอกเข้าสู่ภายใน ปัญหาจากความสุขกาย คือ ในเมื่อความสุข

ขึ้นอยู่กับปัจจัยภายนอก ดังนั้นเมื่อใดที่ปัจจัยแห่งความสุขนั้นหายไปความสุขก็จะหายไปด้วย ส่วน
 สุขใจหรือสบายใจนั้น ภาษาบาลีใช้คำว่า เจตสิกสุข (Mental Happiness) หมายถึง ความสุขทางใจ
 ได้แก่ การที่จิตใจเบิกบาน รู้สึกมีความสุข ซึ่งเบ่งบานออกมาจากภายในสู่ภายนอก เกิดขึ้นและ
 หลั่งไหลพรุ้งพรุ้งออกมาจากส่วนลึกในจิตใจ ดังนั้นเมื่อใดที่ได้เป็นเจ้าของความสุขใจสิ่งใด ๆ จาก
 ภายนอก ก็แย่งความสุขใจไปไม่ได้

ความสุข มาจากรากศัพท์ภาษาอังกฤษว่า happiness มาจากคำว่า happ ในภาษาของ
 ชาวไอซ์แลนด์ ซึ่งมีความหมายว่า “โชค” หรือ “โอกาส” โดยมาจากรากศัพท์เดียวกับคำว่าเกิดขึ้น
 โดยไม่ได้ตั้งใจ (Haphazard) และเกิดขึ้นโดยบังเอิญ ชาฮาลร์ Happenstance (ม.ป.ป.)จากรากศัพท์
 ในภาษาอังกฤษทำให้สรุปได้ว่าความสุขเป็นสิ่งที่เกิดโดยความบังเอิญ

ชาฮาลร์ Happenstance. (ม.ป.ป.) ให้ความหมายของความสุขไว้ว่า “ประสบการณ์ใน
 ภาพรวมของความพอใจและความหมาย คนที่มีความสุขจะมีอารมณ์ในแง่บวกและมองว่าชีวิต
 ตัวเองเปี่ยมไปด้วยความหมาย” ความพอใจนั้นเกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ถึงอารมณ์ในแง่บวกใน
 ปัจจุบันเกี่ยวข้องกับประโยชน์ที่จะได้รับในปัจจุบัน ส่วนความหมายนั้นมีที่มาจากการมีจุดมุ่งหมาย
 ในชีวิตมีที่มาจากประโยชน์ที่จะได้รับในอนาคตอันเนื่องมาจากการกระทำของเรา

ริการ์. (2551) ได้อธิบายถึงความสุขไว้ว่า “สุขะเป็นภาวการณ์ดีที่ดำรงอย่างยั่งยืน ซึ่งจะ
 เกิดขึ้นได้เมื่อเราเป็นอิสระจากความมืดบอดทางจิตและอารมณ์ที่เป็นทุกข์เป็นปัญญาที่เปิดให้เรา
 ได้เห็นโลกตามที่มันเป็น อย่างปราศจากมานบังตาหรือความปิดเปื้อนใดและสุดท้ายคือการได้
 อิสระภาพภายใน และความเมตตาการุณย์ที่เผื่อแผ่แก่ผู้อื่น”

วัชระ งามจิตตเจริญ. (2550) อธิบายความหมายของความสุขว่า “คำว่า “สุข” (สุข) หรือ
 “ความสุข” แปลตามศัพท์หมายถึงสภาวะที่ทนได้ง่าย (สุขเขน ขมิบเตติ สุข) ตรงกันข้ามกับคำว่า
 “ทุกข์” หรือ “ความทุกข์” ที่แปลว่า “ทนได้ยาก” โดยทั่วไปความสุขจึงหมายถึงความรู้สึกสบาย
 หรือสภาวะที่คนพึงพอใจและปรารถนาที่จะได้เสพละเลย”

ความสุขในความหมายของ EQ (Emotional intelligence) หรือความฉลาดทางอารมณ์
 ความสุข หมายถึงความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข กรมสุขภาพจิต. (2543)

จากการศึกษาความหมายของคำว่าความสุขสรุปได้ว่า ความสุขเป็นคำที่มีความหมาย
 ครอบคลุมทั้งความสุขทางกายและมีความสุขทางใจ แต่ความสุขของมนุษย์นั้นเป็นความรู้สึก
 ซึ่งมีหลายระดับ ดังนั้นเมื่อพูดถึงความสุขจึงต้องรู้ว่าเป็นความสุขประเภทใด เพราะความสุขนั้น
 มีหลายระดับ

1.1.2 ประเภทของความทุกข์

จากความหมายของคำว่าความทุกข์ที่กล่าวมาข้างต้นทำให้เห็นว่าความทุกข์ของมนุษย์นั้นสามารถเกิดขึ้นได้สองทาง คือ ทางกายและทางใจ และความทุกข์นั้นมีความลึกซึ้งไปตามลำดับดังนั้นความทุกข์จึงมีหลายประเภท ในการจัดประเภทของความทุกข์นั้นเราสามารถจัดได้หลายประเภท

1.1.2.1 แบ่งตามเงื่อนไขที่ทำให้เกิดความทุกข์ ความทุกข์ของมนุษย์นั้นหากจัดแบ่งตามเงื่อนไขที่ทำให้เกิดความทุกข์สามารถแบ่งออกได้เป็น 2 ประเภท ดังนี้

(1) สามีสุข หมายถึง ความสุขภายนอก เป็นความสุขที่มีเหยื่อล่อ เป็นสุขแบบมีเงื่อนไข เมื่อได้สิ่งที่ถูกใจเราจะมีความสุข เป็นความสุขแบบชาวบ้านทั้งหลาย ความทุกข์ประเภทนี้มักจะสัมพันธ์กับปัจจัยต่าง ๆ ในการดำรงชีวิต ประกอบด้วยดัชนีชี้วัด เช่น ความสุขจากการมีปัจจัยสี่เพียงพอ มีอาหารบริโภค ปลอดภัย ที่อยู่อาศัยมั่นคง มีรายได้เพียงพอ ความสุขจากการมีความมั่นคงในชีวิต มีหลักประกันในชีวิต ปราศจากหนี้สิน มีครอบครัวอบอุ่น มีชุมชนที่เข้มแข็งเอื้ออาทร มีสิ่งแวดล้อมที่ดี สุทธิ อากาศโร และเชมณัฐ อินทรสุวรรณ. (2553) ความทุกข์ประเภทนี้จะมีได้จะต้องมีเงื่อนไขหรือเหยื่อล่อจากภายนอกมาตอบสนอง

(2) นิรามีสสุข หมายถึง ความสุขภายใน สุขที่ไม่มีเหยื่อล่อ ไม่มีเงื่อนไข เป็นความสุขที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ มีความประณีตกว่าความสุขประเภทแรก เกิดขึ้นในระดับจิตใจ และปัญญาไม่ได้ขึ้นกับปัจจัยภายนอกโดยตรง ซึ่งประกอบด้วยดัชนีชี้วัด เช่น ความสุขจากการมีอิสรภาพ ปราศจากการถูกรบกวนรำคาญใจและการถูกระตุ้นจากสิ่งเร้าภายนอก ความสุขจากความภูมิใจในสิ่งที่มืออยู่สามารถชนะใจตนเองให้ทำแต่ความดี ความสุขจากการเข้าถึงหลักศาสนา ความสุขจากความสงบ (สมาธิ) คือ ความสงบในจิตใจ ไม่ฟุ้งซ่าน ความสุขจากความไม่ยึดมั่นถือมั่น (ปัญญา) คือ ความไม่ยึดติดในตัวตนและวัตถุ เข้าใจความไม่เที่ยงแท้ของชีวิตและโลก พระมหาสุทิต อากาศโร และเชมณัฐ อินทรสุวรรณ. (2553)

1.1.2.2 แบ่งตามความละเอียดประณีตของความทุกข์ ความทุกข์ของมนุษย์นั้นมีความละเอียดประณีตไปตามลำดับซึ่งสามารถแบ่งความประณีตของความทุกข์ วัชระ งามจิตรเจริญ. (2550) ได้ 3 ประเภทดังนี้

(1) กามสุข ปุถุชนทั่วไปย่อมมีตัณหาบ้างไม่มากก็น้อย การมีตัณหาทำให้มนุษย์ ให้ความหมายแก่โลกและคาดหวังจากโลก บางที่มนุษย์ก็สมหวังได้รับความสุข บางที่ก็ผิดหวังได้รับความทุกข์ ความทุกข์ที่เกิดขึ้นนี้เป็นเรื่องทางกายหรือทางวัตถุเรียกว่า “กามสุข” และหากจะพูด ในวงกว้างอาจหมายถึงความสุขทางสังคม เช่น เกียรติยศ ความอบอุ่น ไม่ตรีจิต ฯลฯ ด้วยทั้งหมดเป็นการเสพสุขจากสิ่งที่อยู่ในโลกภายนอกตัวมนุษย์ (คือวัตถุสิ่งของพืชและเพื่อน

มนุษย์) การเสพสุขจากโลกภายนอกนี้หากไม่มีการยับยั้งชั่งใจแล้ว แทนที่จะเป็นสุขกลับเป็นทุกข์การหมกมุ่นมัวเมาในความสุขแบบนี้จนเกินเลยไม่เพียงพอแต่จะทำให้ตัวเองไม่อยู่ในสภาพที่จะเสพสุขได้ต่อไปอีกเท่า่นั้น แต่ยังทำให้สังคมปั่นป่วนทำให้เกิดการแก่งแย่งเอาเปรียบอย่างไม่เป็นธรรม

กามสุข หมายถึงความสุขอันเกิดจากการใช้ประสาทสัมผัสรับรู้หรือสัมผัสสิ่งต่าง ๆ ความสุขชนิดนี้ถือว่าเป็นความสุขที่อยู่ในวิสัยของชาวบ้านที่จะพึงแสวงหา ศาสนาพุทธมิได้ถือว่าการเสพสุขจากโลกภายนอกหรือกามสุขเป็นสิ่งที่ชั่วร้าย เพียงแต่บอกว่ามีความสุขที่สูงกว่านี้เท่านั้นการเสพกามสุขขั้นสูงสุด คือ เสพเพียงเพื่อให้ชีวิตดำรงอยู่ได้อย่างปกติ เพื่อจะได้แสวงหาความสุขขั้นสูงขึ้นไป

(2) ฌานสุข แม้ว่ากามสุขจะมีใช้สิ่งชั่วร้าย แต่ก็ยังเป็นความสุขที่หยาบและไม่ยั่งยืน สิ่งที่ทำให้ความสุขนั้นมีจำนวนจำกัดไม่เพียงพอแก่ทุกคน จึงมีการแย่งชิงกัน ทะเลาะวิวาทกัน การรู้จักประมาณในการแสวงหาความสุขนั้นย่อมมีผลดีทั้งต่อสังคมและต่อตนเอง สุขที่เหนือกามสุขก็คือ ฌานสุข อาจเรียกได้ว่าเป็นความสุขทางใจ ฌาน แปลว่า เฟ้ง ได้แก่ ภาวะที่จิตบรรลุนิติถึงระดับหนึ่ง ฌานสุขนี้แม้จะมีใช้ความสุขที่เกิดจากวัตถุแต่ก็ยังต้องการบางสิ่งบางอย่าง (แม้จะมีใช้วัตถุ) มาสนองจึงเป็นเหตุให้เกิดความยึดมั่นหรืออุปาทาน ดังนั้นจึงไม่ใช่ความสุขขั้นสูงสุด

(3) นิพพานสุข ศาสนาพุทธถือว่านิพพานเป็นความสุขขั้นสูงสุด หรือบรมสุข เพราะปราศจากทุกข์ทั้งทางกายและทางใจอย่างสิ้นเชิง นิพพานเป็นประสบการณ์ที่รู้ได้เฉพาะตน นิพพานคือความดับ ดับในที่นี้หมายถึง ตมहाดับ นิพพานคือสภาพที่สิ้นโทสะ ราคะ โมหะ ความสุขประเภทนี้เป็นความสุขสูงสุดไม่มีความสุขอื่นใดจะมาเปรียบได้ซึ่งพระพุทธเจ้าได้ตรัสยืนยันไว้ว่า “นิพพาน ปรม สุข” แปลว่า นิพพานเป็นความสุขสูงสุด

1.1.2.3 สุขของคฤหัสถ์ คฤหัสถ์ หมายถึง ผู้ครองเรือนคือชาวบ้านผู้ยังข้องเกี่ยวอยู่ในชีวิตแบบชาวบ้านซึ่งต่างจากพระสงฆ์ผู้สละทรัพย์สินบ้านเรือนออกแสวงหาความหลุดพ้น ความสุขของคฤหัสถ์จึงแตกต่างจากความสุขของผู้ออกบวช สามารถแบ่งความสุขของคฤหัสถ์ได้ 4 ประเภท พระพรหมคุณาภรณ์.(ป.อ.ปยุตโต). (2556) ดังนี้

(1) อัตถิสุข คือ ความสุขอันเกิดจากการมีทรัพย์ โดยการแสวงหาทรัพย์สินเงินทองมาได้จากการประกอบอาชีพที่สุจริต มีความภาคภูมิใจ เอิบอím ว่าตนได้ทรัพย์สินมาด้วยความขยันหมั่นเพียรและความชอบธรรม

(2) โภคสุข คือ ความสุขที่เกิดจากการได้ใช้ทรัพย์สินเงินทองของตนเองไปในทางที่ถูกต้องควร ไม่ใช่จ่ายสุรุ่ยสุร่ายเกินไป อาทิเช่น การใช้จ่ายในการซื้ออาหารเลี้ยงชีพตามสมควร ไม่ทำให้ตนเองและผู้อื่นเดือดร้อน

(3) **อนณสุข** คือ ความสุขที่เกิดจากการไม่เป็นหนี้สินกับใครหรือสถาบันใดอันจะก่อให้เกิดความเดือดร้อนแก่ตนเองและครอบครัวตลอดจนสังคม

(4) **อนวัชสุข** คือ ความสุขอันเกิดจากพฤติกรรมของตนเองที่ไม่สร้างความเดือดร้อนให้แก่บุคคลใดบุคคลหนึ่งหรือแก่สังคม ไม่มีความเสียหายทั้งในแง่ส่วนตัวและส่วนอื่น ๆ มีความประพฤติเรียบร้อยทั้งกายวาจาใจ หลีกไกลจากอบายมุข

1.1.2.4 **ความสุขระดับบุคคลและชุมชน** ความสุขของมนุษย์นั้นหากแบ่งบุคคลและสังคมแล้วสามารถแบ่งออก สุกิต อาภากรโร และเชมณัฐ อินทรสุวรรณ. (2553) ได้เป็น 2 ระดับ ดังนี้

(1) **ความสุขระดับบุคคล** ครอบครัว หมายถึง การมองเห็นคุณค่าและภูมิใจในตนเอง เคารพในสิทธิของกันและกัน มีธรรมะเป็นสิ่งยึดเหนี่ยว ครอบครัวอบอุ่น มีความรัก ความเข้าใจ อยู่พร้อมหน้า สุขภาพกาย ใจแข็งแรง ไม่เครียด ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ มีงาน มีรายได้เพียงพอไม่มีหนี้ หรือมีหนี้้น้อย มีทรัพย์สินเป็นของตนเอง มีที่ดินทำกิน มีที่อยู่อาศัยมั่นคง ได้รับการยอมรับและความเป็นธรรมในสังคม

(2) **ความสุขระดับชุมชน** หมายถึง คนในชุมชนรักท้องถิ่นสำนึกรักท้องถิ่นมีความร่วมมือพึ่งพาอาศัยกัน ในชุมชน มีความเป็นธรรม ยุติธรรมเสมอภาค มีวัฒนธรรมประเพณีเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวของชุมชน มีการจัดการทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมของชุมชน มีความมั่นคงปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน มีการให้บริการสาธารณะและทางสังคมอย่างทั่วถึง มีพื้นที่สีเขียวร่มรื่น สะอาด ปลอดภัยจากมลพิษ

กล่าวโดยสรุป ประเภทแนวคิดเกี่ยวกับความสุขเป็นสิ่งที่มีความสำคัญที่ทุกคนต้องเข้าใจเป็นพื้นฐานว่า ความสุขเกิดขึ้นได้ 2 ทาง คือทางกายและทางใจ ความสุขจัดได้หลายประเภทถ้าแบ่งตามเงื่อนไขที่ให้เกิดความสุขมี สามิสสุข เป็นความสุขภายนอก และนิรามิสสุข เป็นความสุขภายใน ถ้าแบ่งตามความละเอียดประณีตของความสุขมี กามสุขความสุขอันเกิดจากการใช้ประสาทสัมผัสรับรู้หรือสัมผัสสิ่งต่าง ๆ ฌานสุข เป็นความสุขทางใจ และนิพพานสุข ศาสนาพุทธถือว่านิพพานเป็นความสุขขั้นสูงสุด ส่วนสุขของคฤหัสถ์ มีอติสุข เป็นความสุขอันเกิดจากการมีทรัพย์ โภคสุข เป็นความสุขที่เกิดจากการได้ใช้ทรัพย์สินเงินทองของตนเองไปในทางที่ถูกต้องควร อนณสุขเป็นความสุขที่เกิดจากการไม่เป็นหนี้สิน อนวัชสุขเป็นความสุขอันเกิดจากพฤติกรรมของตนเองที่ไม่สร้างความเดือดร้อน และความสุขระดับบุคคลและชุมชน

1.1.3 ระดับของความทุกข์

พระพรหมคุณาภรณ์. (2555) ได้แสดงทัศนะเกี่ยวกับความทุกข์ไว้ว่ามนุษย์นั้นสามารถพัฒนาให้เข้าถึงความสุขได้ 5 ชั้น ดังนี้

ขั้นที่ 1 คือ ความสุขจากการเสพวัตถุ หรือสิ่งบำรุงบำเรอภายนอกที่นำมาใช้ในการปรนเปรอ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ของเราข้อนี้เป็นความสุขสามัญ ที่ทุกคนในโลกปรารถนา กันมาก ความสุขประเภทนี้ขึ้นต่อสิ่งภายนอก เพราะว่าเป็นวัตถุหรืออามิสภายนอก เมื่อเป็นสิ่งภายนอก อยู่นอกตัว ก็ต้องหาต้องเอา เพราะฉะนั้นสภาพจิตของคนที่หาความสุขประเภทนี้จึงเต็มไปด้วยความคิดที่จะได้จะเอา แล้วก็ต้องหาและดิ้นรนทะยานไป เมื่อได้ยากก็มีความสุขมากแล้วก็เพลิดเพลินไปกับความสุขเหล่านั้น นั่นพอได้มากเข้าต่อมากก็นึกว่าตัวเองเก่งมากไป ๆ มา ๆ โดยไม่รู้ตัวก็มีภาวะอย่างหนึ่งเกิดขึ้น คือ ชีวิตและความสุขของตัวเองต้องไปขึ้นกับวัตถุเหล่านั้น อยู่ลำบากง่าย ๆ อย่างเก่าไม่สุขเสียแล้วตอนที่เกิดมาใหม่ ๆ นี้ไม่ต้องมีอะไรมากก็มีความสุขได้ ต่อมากมีวัตถุมากเสพมาก ที่นี้ขาดวัตถุเหล่านั้นไม่ได้เสียแล้ว กลายเป็นสูญเสียอิสรภาพ ชีวิตและความสุขต้องไปขึ้นกับวัตถุ ความสุขที่ต้องหาแสดงว่าเราขาดคือยังไม่มีความสุขนั้น เราหาได้เสพทีก็มีมีความสุขที่ แต่ระหว่างนั้นต้องอยู่ด้วยการรออยู่ด้วยความหวัง

ขั้นที่ 2 พอเจริญคุณธรรม เช่น มีเมตตา กรุณา มีศรัทธา เราก็มีความสุขเพิ่มขึ้นอีกประเภทหนึ่ง แต่ก่อนนี้ชีวิตเคยต้องได้วัตถุมาเสพต้องได้ต้องเอา เมื่อได้จึงมีความสุข ถ้าให้คือเสียก็ไม่มีความสุข แต่คราวนี้ คุณธรรมทำให้ใจเปลี่ยนไป เหมือนพ่อแม่ที่มีความสุขเมื่อให้แก่ลูก เพราะ รักลูก ความรักคือเมตตา ทำให้อยากให้ลูกมีความสุข ดังนั้นคุณธรรมที่พัฒนาขึ้นในใจ เช่น เมตตา กรุณา ศรัทธา จึงทำให้เรามีความสุขจากการให้ การให้กลายเป็นความสุข

ขั้นที่ 3 ความสุขเกิดจากการดำเนินชีวิตถูกต้องสอดคล้องกับความเป็นจริงของธรรมชาติ ไม่หลงอยู่ในโลกของสมมติ มนุษย์ในสังคมมักหลงอยู่ในโลกของสมมติมากและบางทีก็หลงไปกับความสุขในโลกของสมมตินั้น แล้วก็ถูกสมมติล่อหลอกทำให้ดำรงชีวิตอยู่ด้วยความหวังจากสมมติที่ไม่จริงจั่งยั้งยืน

ขั้นที่ 4 ความสุขจากความสามารถปรุงแต่ง คนเรานี้มีความสามารถในการปรุงแต่งซึ่งเป็นลักษณะพิเศษของมนุษย์ ปรุงแต่งทุกข์ปรุงแต่งสุขก็ได้ ที่สำคัญก็คือ ในใจของเราเอง เรามักจะใช้ความสามารถในทางที่เป็นผลร้ายแก่ตนเอง แทนที่จะปรุงแต่งความสุข เรามักปรุงแต่งความทุกข์ คือ เก็บเอาอารมณ์ที่ไม่ดี ที่ขัดหู ขัดตา เอามาครุ่นคิดให้ไม่สบายใจ ขุ่นมัวเศร้าหมอง พระพุทธเจ้าทรงสอนให้เรา รู้จักใช้ความสามารถในการปรุงแต่งแทนที่จะปรุงแต่งทุกข์ก็ปรุงแต่งสุข เก็บเอาแต่อารมณ์ที่ดีมาปรุงแต่งใจให้สบาย แม้แต่หายใจทำนยังปรุงแต่งความสุขไปด้วย ลองฝึกดูก็ได้เวลาหายใจเข้าก็ทำให้เบิกบาน เวลาหายใจออกก็ทำให้โปร่งเบา ในเวลาที่พูดในใจอย่างไร ก็ทำให้เป็นอย่างนั้นจริง ๆ ด้วย

ขั้นที่ 5 ความสุขเหนือการปรุงแต่ง คราวนี้ไม่ต้องปรุงแต่ง คือ อยู่ด้วยปัญญา รู้เท่าทันความจริงของโลกและชีวิต การเข้าถึงความจริงด้วยปัญญา เห็นแจ้ง ทำให้จิตวางใจลงตัว สนิทสบายกับทุกสิ่งทุกอย่าง อยู่อย่างผู้เจนจบชีวิต

กล่าวโดยสรุป ระดับของความสุขของมนุษย์ที่จะนำมาพัฒนาได้เป็นความสุขจากการเสพวัตถุ หรือสิ่งบำรุงบำเรอภายนอกที่นำมาใช้ในการปรนเปรอ ตา หู จมูก ลิ้น กาย มีเมตตา กรุณา มีศรัทธา การดำเนินชีวิตถูกต้องสอดคล้องกับความเป็นจริงของธรรมชาติ รู้จักใช้ความสามารถในการปรุงแต่งใจให้สบาย

1.1.4 ข้าศึกของความสุข

มนุษย์ทุกคนนั้นต้องการความสุขแต่น้อยคนนักที่จะพบความสุขอยู่ตลอดเวลาเพราะในการดำเนินชีวิตมนุษย์มักพบทั้งความสุขและความทุกข์อยู่เสมอ อะไรเป็นสิ่งที่มาทำลายขัดขวางไม่ให้มนุษย์ประสบความสำเร็จ สิ่งนั้นเรียกว่า ข้าศึกหรือศัตรูของความสุข คือ อกุศลมูล อกุศลมูล หมายถึง รากเหง้าของความชั่ว หรือต้นเหตุของความชั่วที่เป็นตัวขัดขวางทำลายความสุขของมนุษย์เรียกว่า ข้าศึกของความสุขมี 3 ประการดังนี้

1.1.4.1 โลภะ หมายถึง ความอยากได้สิ่งของของผู้อื่น มาเป็นของตนด้วยอาการอันไม่ชอบธรรม เมื่อความโลภเกิดขึ้นแล้ว อกุศลมูลอย่างอื่น เช่น ความเพ่งเล็ง ความมักมากความตระหนี่ ความหลงกลวง การฉ้อโกง การลักขโมย และ การปล้นสะดมทรัพย์ เป็นต้น ก็เกิดขึ้นตามมา

1.1.4.2 โทสะ หมายถึง ความคิดประทุษร้ายผู้อื่น ด้วยความขาดเมตตา เมื่อโทสะเกิดขึ้นแล้ว ความจองล้างจองผลาญกัน ความจองเวรกัน การทำร้ายกัน การฆ่าฟันกันและกัน การว่าร้าย การพูดคำหยาบ เป็นต้น ที่ยังไม่เกิดก็เกิดขึ้น

1.1.4.3 โมหะ หมายถึง ความหลงมกมาย โดยไม่รู้ตามความเป็นจริงว่าอะไรผิดอะไรถูก เป็นต้น เมื่อโมหะเกิดมีขึ้นแล้วอกุศลอย่างอื่น เช่น ความลบหลู่คุณท่าน ความตีตนเสมอท่าน ความริษยา ความถือดี ความเป็นคนหัวดีคือว่ายากสอนยาก ความเห็นผิดเป็นชอบ เห็นชั่วเป็นดี เป็นต้น ที่ยังไม่เกิดก็เกิดขึ้น

กล่าวโดยสรุป ข้าศึกของความสุขคือต้นเหตุของความชั่วที่เป็นตัวขัดขวางทำลายความสุขของมนุษย์เมื่ออกุศลมูลทั้ง โลภะ โทสะ และโมหะ นี้ยังมีอยู่ในตัวมนุษย์และเกิดขึ้นเมื่อใด ย่อมทำให้เกิดความทุกข์เมื่อนั้นอันเป็นการทำลายความสุขของมนุษย์

1.2 วิธีการแสวงหาความสุข

ในการแสวงหาความสุขหรือการสร้างความสุขให้เกิดขึ้นกับชีวิตนั้นมีผู้เสนอไว้หลายวิธีด้วยกันดังนี้

1.2.1 วิธีสร้างความสุขตามทัศนะของพระธรรมโกศาจารย์

พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต). (2549) ได้อธิบายถึงวิธีสร้างความสุข 3 วิธี ดังนี้

วิธีที่ 1 เราลดความโลภลงบ้างวางกฎแห่งความสุขให้น้อยลง ขยายโอกาสที่จะมีความสุขให้มากขึ้น อย่าไปจำกัดว่าต้องเท่านั้นเท่านั้นจึงจะมีความสุข แม้เราจะได้รางวัลนิด ๆ หน่อย ๆ เราก็มีความสุข แค่ได้รอยยิ้มของเด็กก็ทำให้เรามีความสุขได้

วิธีที่ 2 เราหันมองโลกในแง่ดี แสวงประโยชน์จากสิ่งทั้งหลาย

สองคนยลตามช่อง คนหนึ่งมองเห็นโคลนตม

อีกคนตาแหลมคม เห็นดวงดาวอยู่พราวพราย

วิธีที่ 3 เราเป็นผู้สร้างสุข ไม่ใช่รอรับความสุขอย่างเดียว เราสร้างความสุขด้วยการทำความดี เช่น การถวายทาน รักษาศีล นุ่งกรรมฐาน ฟังธรรม

1.2.2 วิธีสร้างสุขตามทัศนะของพุทธทาสภิกขุ. (2544)

ท่านพุทธทาสภิกขุได้กล่าวถึงวิธีสร้างสุขในการทำงานโดยท่านได้อธิบายว่าทำงานอย่างไรให้มีความสุขโดยท่านได้อธิบายเรื่องทำงานให้มีความสุขไว้ว่า

“คำว่าชีวิตหรือชีวนะนี้เป็นอยู่อย่างสดชื่น เหมือนต้นไม้ต้นไร่ที่มันสดชื่น แล้วมันเอิบอิมด้วยการมีชีวิต ถ้าเรียกว่าความสุขแห่งชีวิต มันต้องสดชื่นและอิมอยู่ฉะนั้นเราต้องหล่อเลี้ยงชีวิตด้วยธรรมะ ในทุกแง่ทุกมุม จะต้องทำให้ชีวิตมันอิมอยู่และพอใจอยู่เสมอเมื่อทำงานก็พอใจในการทำงาน เป็นสุขสนุกในการทำงานในตัวการงานนั้นแหละมีความสุขของชีวิต ไม่ใช่เงิน หรือไม่ใช่ผลที่เกิดจากงาน นั้นเอามาทำลายชีวิตก็ได้ เอามาทำให้ชีวิตเราร้อนก็ได้ แล้วมันยุ่งยากลำบากที่จะใช้เงินเพื่อหาความสงบสุข แต่เราหาความสุขจากพระธรรม มีพระธรรมเมื่อไรมีความสุขเมื่อนั้นแล้ว ก็เมื่อทำงานนั้นแหละ มีพระธรรมได้มากที่สุดมันก็มีสุขเยือกเย็นในการทำงาน”

1.2.3 ทางสู่ความสุขของบาทหลวงมิเกลกาไรซาบาล, เอส.เจ. (อ้างถึงใน สุวรรณา สถาอานันท์. (2546) ได้เสนอทางไปสู่ความสุขไว้ดังนี้

1.2.3.1 ใส่ใจต่อผู้อื่น การใส่ใจต่อผู้อื่นมีผลดีต่อเราดังนี้ ความรักอันแท้จริงนั้นช่วยสมานกระทำให้เรากลายเป็นคนที่มีค่า และมอบความหมายให้แก่ชีวิตของเรา ถ้าหากคุณปรารถนาจะมีความสุขจงรัก และใส่ใจในผู้อื่น ความรักอันแท้จริงนั้นย่อมสำแดงออกมาในสามลักษณะต่อไปนี้

- (1) กระทบการอันเื้อประโยชน์
- (2) มอบกำลังใจให้
- (3) ทำทนายเพื่อให้ผู้คนเติบโตตั้งงาม

1.2.3.2 พยายามเป็นคนมองโลกในแง่ดี ผู้มองโลกในแง่ดีคือคนที่มองคนอื่นในแง่ดี พยายามมองหาข้อดีของเขา ชื่นชม และไม่พูดจาให้ร้าย คุณจะรู้สึกผ่อนคลายเมื่ออยู่กับผู้มองโลกในแง่ดี คุณจะรู้สึกว่าคุณดีหรือถูกประณามเพราะผู้มองโลกในแง่ดียอมเคารพและยอมรับในตัวคุณอย่างที่คุณเป็น สามารถยอมรับความผิดพลาดของตนอย่างง่ายดาย และสามารถที่จะหัวเราะในความผิดพลาดของตน

1.2.3.3 รับผิดชอบในความผิดพลาดของตน เราล้วนเป็นผู้คนแห่งความผิดพลาด เป็นวิสัยของมนุษย์ที่จะกระทบการผิดพลาด เมื่อเกิดความผิดพลาดคุณไม่จำเป็นต้องหนีไปจากความรู้สึกผิดใด ๆ คุณไม่จำเป็นต้องเสแสร้งไม่จำเป็นต้องพิสูจน์ตัวเองกับผู้ใด ไม่จำเป็นต้องโกหกหรือเสไปประณามผู้อื่น จงยอมรับในข้อจำกัดของตน เมื่อนั้นคุณจะรู้สึกสงบใจลง

1.2.3.4 ให้อภัยเสมอ การให้อภัย หมายถึง การละเว้นที่จะแก้แค้น คือการไม่กระทบความชั่วต่อความชั่ว คุณจะสามารถให้อภัยได้อย่างหมดจดก็ต่อเมื่อคุณไม่คิดจะเอาคืนกับผู้ที่ทำร้ายคุณและคุณจะรู้สึกเป็นสุขหากเลือกที่จะกระทบความดีต่อความชั่ว เมื่อใดที่เราปฏิเสธที่จะแก้แค้นหากแต่เลือกที่จะปฏิบัติต่อผู้อื่นอย่างให้เกียรติ มิใช่ว่าเขาจะปฏิบัติต่อเราอย่างไร เมื่อนั้นความสุขอย่างล้นพ้นย่อมอุบัติขึ้นในใจเราและเราจะค้นพบความปิติสุขอันแท้จริง

1.2.3.5 จงเบิกบานในสิ่งดี ๆ ที่ชีวิตมอบให้ ชีวิตเป็นสิ่งไม่แน่นอน เรามักจะถือเอาว่าสิ่งต่าง ๆ ว่าเป็นของแน่นอนอยู่แล้ว โดยมีได้ตระหนักว่าเราช่างโชคดีเพียงใด จงลืมตาตื่นขึ้นและเบิกบานมีสุขกับบรรดาสิ่งเล็ก ๆ น้อย ๆ ทั้งหลายในชีวิต

1.2.4 แนวทางสร้างสุขของ ชัยเสฏฐ์ พรหมศรี. (2553) ได้เสนอแนวทางสร้างสุขไว้ดังนี้

1.2.4.1 ซาบซึ้งหรือพึงพอใจกับสิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต ข้อเสนอแนะเพื่อสร้างความสุขก็คือการเขียนสิ่งที่เรารู้สึกดีมีความสุขหรือเราต้องการขอบคุณลงในกระดาษประมาณ 3-5 เรื่องต่อสัปดาห์

1.2.4.2 ฝึกฝนการกระทำที่มีเมตตา พยายามทำในสิ่งที่มีเมตตาต่อบุคคลรอบข้าง และควรทำอย่างสม่ำเสมอ ทำให้บ่อย ๆ ทั้งที่ทำงานและในการดำเนินชีวิตในเวลาปกติ เช่น พูดดีกับคนอื่นทำความเข้าใจหรือรับฟังมุมมองของคนอื่น มีน้ำใจและเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อคนอื่น เป็นต้น

1.2.4.3 สร้างความสนุกในชีวิต มุ่งความสนใจไปที่ความพึงพอใจในชีวิต ชื่นชมและพึงพอใจต่อสิ่งที่อยู่รอบข้างตัวเรา เพราะบางครั้งช่วงเวลาที่เราเร่งรีบในแต่ละวันทำให้เราพลาดโอกาสที่จะเสพในสิ่งดี ๆ ของชีวิตไป

1.2.4.4 ขอขอบคุณที่เลี้ยง เราต้องถามตัวเราเองว่าใครที่เรายังเป็นหนี้บุญคุณหรือ ต้องการจะตอบแทนอีกบ้าง ถ้ามีก็ควรแวะไปเยี่ยมเยียนหรือโทรศัพท์ไปหาเขาเพื่อกล่าวถึงสิ่งที่ดีที่เขาเคยทำหรือเคยมอบให้เรา เราต้องสร้างทัศนคติของการระลึกถึงหรือการเห็นคุณค่าของบุคคลอื่นซึ่งสะท้อนให้เห็นว่าเราชื่นชมคนอื่นอย่างไร

1.2.4.5 เรียนรู้ที่จะให้อภัย คนที่จะมีความสุขแบบยั่งยืนได้ต้องสามารถจัดความโกรธและความเศร้าหมองออกไปได้ สาเหตุของความโกรธและความเศร้าหมองมาจากการที่เราไม่สามารถให้อภัยคนอื่นได้

1.2.4.6 ใช้เวลาและร่างกายกับเพื่อนและครอบครัว ปัจจัยที่สำคัญและมีผลต่อความสุขของคนเราได้แก่ความเข้มแข็งของความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ดังนั้นเราจึงต้องแบ่งเวลาให้ดีต้องมีเวลาให้กับครอบครัว เพื่อน และคนที่เรารัก ไม่ใช่มุ่งแต่ทำงานเพียงอย่างเดียว

1.2.4.7 ให้ความเอาใจใส่ต่อสุขภาพร่างกาย เราอาจเคยได้ยินคำว่า จิตที่แจ่มใสอยู่ในร่างกายที่แข็งแรง คนที่จะมีความสุขได้ต้องมีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง ดังนั้นต้องดูแลร่างกายให้ดี

1.2.5 วิธีการดำรงชีวิตให้เป็นสุขด้วยหลัก 5 พ. ของวุฒิปงศ์ ดายะพิงค์. (2549)
ได้เสนอวิธีดำรงชีวิตให้เป็นสุขด้วยหลัก 5 พ. ไว้ดังนี้

1.2.5.1 อยู่อย่างพอเพียง เป็นวิธีคิดที่นำมาซึ่งความสงบสุขของชีวิตและสังคม คำว่าพอเพียงในที่นี้ คือความพอเพียง 5 ประการ ดังนี้

(1) การพอเพียงด้านจิตใจ คือ การมีจิตสำนึกที่ดี เดินสายกลาง รู้เท่าทันความต้องการและรู้จักระบอบความต้องการที่เกินความจำเป็น เพราะการพอเพียงด้านจิตใจเป็นจุดเริ่มต้นของการพอเพียงด้านอื่น ๆ

(2) พอเพียงด้านสังคม คือ ต้องมีความช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกันในสังคม สร้างความเข้มแข็งให้กับชุมชนและสังคมโดยรวม รู้จักถนอมกำลังและมีกระบวนการเรียนรู้ที่เกิดจากรากฐานของชุมชนที่แท้จริง

(3) พอเพียงด้านทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม คือ การรู้จักใช้ทรัพยากรอย่างฉลาดรอบคอบและประหยัด เพื่อให้สามารถใช้ทรัพยากรได้อย่างยั่งยืนยาวนานเพื่อพัฒนาสังคมและประเทศต่อไป

(4) พอเพียงด้านเทคโนโลยี คือ การรู้จักใช้เทคโนโลยีให้เหมาะสมสอดคล้องกับปัญหาและความต้องการที่พอเพียง และพัฒนาเทคโนโลยีจากภูมิปัญญาท้องถิ่นเพื่อใช้ในการดำรงชีวิต

(5) พอเพียงด้านเศรษฐกิจ คือ เมื่อผลิตสิ่งต่าง ๆ เพื่อการดำรงชีพเป็นหลัก แล้วจึงเผื่อแผ่ไปสู่การทำมาค้าขายในเชิงธุรกิจเพิ่มรายได้และใช้จ่ายอย่างประหยัด

1.2.5.2 อยู่อย่างเพื่อนพ้อง การอยู่อย่างเพื่อนพ้องน้องพี่นั้นเป็นการอยู่กันอย่างมีมิตรภาพเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เกื้อกูลต่อกัน และมีความสามัคคีต่อกัน ทั้งในระดับครอบครัว ชุมชน และกว้างใหญ่ในระดับประเทศ ตลอดจนมนุษยโลกด้วยกันโดยปฏิบัติตามหลักสาราณียธรรม 6 คือ

- (1) เมตตาทายกรรม คือ กระทำต่อกันด้วยความรักความเมตตา
- (2) เมตตาวจีกรรม คือ พูดต่อกันด้วยความรักความเมตตา
- (3) เมตตาโมหกรรม คือ ติดต่อกันด้วยความรักความเมตตา
- (4) สาธารณโภคี คือ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่กัน
- (5) สีสสามัญญา คือ รักษาระเบียบวินัยของสังคม
- (6) ทิฏฐสามัญญา คือ มีความลงรอยกันไม่แตกแยกทางความคิดยอมรับ

ความคิดเห็นที่แตกต่าง

1.2.5.3 อยู่เพื่อผู้อื่น การอยู่เพื่อผู้อื่นเป็นคุณธรรมขั้นสูงที่กรอบทางความคิดไม่ยึดติดอยู่ที่ตัวเองเป็นหลัก แต่เป็นการคิดเพื่อผู้อื่นซึ่งหมายถึงเพื่อนมนุษย์ สังคม สิ่งแวดล้อม การอยู่เพื่อผู้อื่นนั้นบุคคลต้องรู้จักการให้และการเสียสละเป็นหลัก มิใช่การรับหรือการเห็นแก่ตัว

1.2.5.4 อยู่อย่างพรหม การอยู่อย่างพรหมคือ การตั้งมั่นอยู่ในหลักธรรมพรหมวิหารสี่ประกอบ ด้วย เมตตา คือ ปรารถนาให้ผู้อื่นมีความสุข กรุณา คือ ปรารถนาให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ มุทิตาคือ ยินดีในความดี ความสุข ความสำเร็จของผู้อื่นโดยไม่มีจิตริษยา อุเบกขา คือ มีจิตเป็นกลางยอมรับความเป็นไปของชีวิตและสรรพสิ่งได้โดยเข้าใจว่าโลกและสรรพสิ่งเกิดขึ้น ตั้งอยู่ดับไปไม่มีอะไรแน่นอน

1.2.5.5 อยู่อย่างพระ การอยู่อย่างพระ หมายถึง การอยู่อย่างสงบ รักษาศีลเข้าถึงหลักธรรมคำสอนของศาสนาและสั่งสอนธรรมช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ให้พ้นทุกข์

กล่าวโดยสรุป วิธีการแสวงหาความสุขในการดำรงชีวิตให้มีความสุขในความเป็นมนุษย์ปุถุชนนั้น จะต้องเรียนรู้วิธีการสร้างความสุขของตนเองทั้งทางร่างกายและจิตใจ มาเป็นหลักในการการกำกับความคิด คิดแล้วจะทำให้การดำรงชีวิตอย่างมีความสุขได้ตามอัตภาพแบบสมมติสุขที่เข้าใจและรู้เท่าทัน หากมีความเข้าใจรู้เท่าทันพร้อมพากเพียรปฏิบัติอยู่เสมอความสงบสุขก็ปรากฏในใจของเราได้ในที่สุด

1.3 การพัฒนาความสุขของชีวิต

ความสุขเป็นทักษะที่สามารถพัฒนาได้ เหมือนหนึ่งกล้ามเนื้อที่ฝึกฝนทุกวันก็จะแข็งแรงขึ้น หากบุคคลใดพัฒนากล้ามเนื้อแห่งทักษะความสุข บุคคลผู้นั้นก็จะเป็นคนมีความสุขได้ง่ายและมีความสุขทุกที่ได้ยากในการพัฒนาความสุขสามารถพัฒนาได้ดังนี้

1.3.1 ปฏิจจสมุปปาทกับการพัฒนาความสุขของชีวิต

หลักปฏิจจสมุปปาทเป็นหลักคิดที่สำคัญทางพระพุทธศาสนาเป็นคำสอนที่สอนให้มองโลกตามความเป็นจริง เพราะการรู้ความจริงเป็นฐานทางปัญญา หลักปฏิจจสมุปปาทเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า อิทัปปัจจยตา แปลว่า ความเป็นปัจจัยให้เกิดขึ้น เป็นหลักคิดอย่างเป็นกลางและเชื่อมโยง ส่วนคำว่า ปฏิจจสมุปปาท หมายถึง สิ่งที่ยึดอาศัยกันและกันเกิดขึ้น ไม่สามารถแยกจากกันได้กฎแห่งเหตุผล ทุกอย่างที่เกิดขึ้นต้องมีเหตุปัจจัยเกี่ยวเนื่อง หรือสิ่งใดก็ตามในจักรวาลนี้จะเป็นเองโดยไม่มีปัจจัยอื่นหรือองค์ประกอบอื่น ๆ ร่วมด้วยนั้น ย่อมเป็นไปได้ตามสูตรของปฏิจจสมุปปาทมีหลักทั่วไปว่าดังนี้

เมื่อสิ่งนี้มี	สิ่งนี้จึงมี
เพราะสิ่งนี้เกิดขึ้น	สิ่งนี้จึงเกิดขึ้น
เมื่อสิ่งนี้ไม่มี	สิ่งนี้ก็ไม่มี
เพราะสิ่งนี้ดับไป	สิ่งนี้ก็ดับไป

การนำหลักปฏิจจสมุปปาทมาพัฒนาความสุขของชีวิตได้ดังนี้ คือ 1) การฝึกคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัยเพื่อสืบค้นหาเหตุของปรากฏการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น 2) การฝึกใช้ชีวิตอย่างรู้เท่าทันกระบวนการของการเกิดและดับของโลกและชีวิต 3) การฝึกสาวหาเหตุปัจจัยช่วยให้ดับกระบวนการเกิดทุกข์และสร้างกระบวนการเกิดสุข และ 4) การฝึกสาวหาเหตุช่วยให้จัดการปรับปรุงชีวิตให้ดีขึ้นต่อไปได้ อภิญฺวณฺณ โปธิสฺสาน.(2551) การฝึกคิดและมองโลกด้วยหลักปฏิจจสมุปปาททำให้รู้เท่าทันกระแสความคิดและทำให้มีกระแสความคิดอย่างเป็นกลางคล่องอิสระ ไม่ติดขัด ก่อให้เกิดอิสรภาพ หลุดพ้นจากความบีบคั้น เกิดปรกติภาพหรือความสุขประเวศ วลี.(2547) ตัวอย่างการฝึกมองโลกตามหลักปฏิจจสมุปปาท จากนิทานเรื่อง ตากับยายปลุกถั่วปลุกงาให้หลานเฝ้าซึ่งมีเนื้อหาดังนี้

ตากับยายปลุกถั่วปลุกงาให้หลานเฝ้า	หลานไม่เฝ้า กาจึงกินถั่วกินงา
ยายมายายดาตามาตาดิ	หลานจึงร้องให้ไปหานายพราน ให้ช่วยยิงกา
นายพรานบอกว่าธูระอะไรของข้า	หลานจึงร้องให้ไปหาหนูให้ช่วยกัดสายธนูนายพราน
หนูบอกว่าธูระอะไรของข้า	หลานจึงร้องให้ไปหาแมว ให้ช่วยจับหนู
แมวบอกว่าธูระอะไรของข้า	หลานจึงร้องให้ไปหาหมาให้ช่วยกัดแมว
หมาบอกว่าธูระอะไรของข้า	หลานจึงร้องให้ไปหาช้างให้ช่วยกระทืบหมา
ช้างบอกว่าธูระอะไรของข้า	หลานจึงร้องให้ไปหาแมลงหวี่ให้ช่วยตอมตาช้าง

แมลงหวี่ไปตอมตาช้าง – ช้างไปกระทืบหมา – หมาไปกัดแมวแมวไปจับหนู – หนูไปกัดสายธนูนายพราน – นายพรานไปยิงกา – กาไม่มากินถั่วกินงา – ยายมายายไม่ดา ตามาตาดิไม่ตี
ประเวศ วลี. (2547)

1.3.2 อโหสิกรรมกับการพัฒนาความสุขของชีวิต

ความสุขความทุกข์ของมนุษย์เกิดขึ้นจากการกระทำของมนุษย์เอง มนุษย์ตกอยู่ภายใต้กฎแห่งกรรมและวงจรแห่งความทุกข์ที่เรียกว่า ไตรวัฏฏ์ ซึ่งอธิบายถึงวงจรแห่งความทุกข์ 3 ประการ คือ กิเลส กรรม วิบาก กิเลสเป็นเหตุให้ทำกรรม เมื่อทำกรรมก็ได้รับวิบาก คือ ผลของกรรมนั้น อันเป็นเหตุปัจจัยให้เกิดกิเลสแล้วทำกรรมหมุนเวียนต่อไปอีก เช่น เกิดกิเลสอยากได้ของเขาจึงทำกรรมด้วยการไปลักของเขามา ถูกตำรวจจับได้ติดคุกจึงได้รับผลของกรรมคือความทุกข์ เป็นต้น หลักทั่วไปของกฎไตรวัฏฏ์ คือ



ภาพที่ 12.1 วงจรแห่งความทุกข์

1.3.2.1 กิเลส หมายถึง สิ่งที่ทำให้ใจเศร้าหมอง ความไม่ดี ไม่งาม ที่แฝงลึกอยู่ในความรู้สึกนึกคิด อันจะนำมาซึ่งพฤติกรรมที่แสดงออก ได้แก่ ความโลภ ความโกรธ ความหลง ความลบหลู่ผู้อื่น ความริษยา ความตระหนี่ ฆ่า ความเื้ออวดหลอกหลวงผู้อื่น การพุดปด ความลามกความเห็นผิด เป็นต้น

1.3.2.2 กรรม หมายถึง การกระทำดีหรือไม่ดีที่ส่งผลมาจากอดีตมาจนถึงปัจจุบันหรือส่งผลต่อไปในอนาคต อีกนัยหนึ่ง คือ การกระทำที่มีเจตนาดีหรือชั่วอันเกิดจากกิเลสซึ่งมีอริชชาและตัณหาเป็นเหตุปัจจัย หรืออาจจะกล่าวได้ว่า การกระทำอะไรก็ตามที่ประกอบด้วยเจตนาเรียกว่ากรรม

1.3.2.3 วิบาก หมายถึง ผลของกรรม คือ ผลที่เกิดขึ้นจากการกระทำไว้ในอดีตที่มีการส่งผลต่อเนื่อง สัมพันธ์กันอย่างครบวงจร เช่น กิเลสเป็นเหตุให้ผลถึงกรรมที่ได้รับไม่ว่าจะเป็นทางกุศลหรืออกุศลก็ตาม ต้องได้รับผลจากการกระทำเป็นระบบ อาทิ การที่บุคคลทำความดีไว้มีความซื่อสัตย์สุจริต เป็นที่น่ารักน่าเคารพแก่คนทั่วไป ผลที่ได้รับก็คือ การได้รับการยอมรับ การให้ความเคารพ

การจะหลุดพ้นจากความทุกข์ตามกฎแห่งกรรมตามหลักไตรวิภูได้นั้นจะหลุดพ้นจากความทุกข์และเข้าถึงความสุขได้ด้วยการอโหสิกรรม คำว่า อโหสิกรรม แปลว่า กรรมเล็กให้ผลพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต).(2551) หรือให้ผลสำเร็จแล้วหรือกรรมต่าง ๆ ที่ได้รับการขอขมาให้อภัยกันแล้วก็จะกลายเป็นอโหสิกรรม ดังนั้น ในการพัฒนาความสุขของชีวิตเพื่อให้ตนเองมีความสุขหลุดพ้นจากวงจรแห่งความทุกข์คือการฝึกให้อภัย หรือฝึกขออโหสิกรรมแก่กันเป็นการไม่ผูกเวรกัน คำว่าผูกเวรในความหมายทางศาสนา หมายถึง การผูกใจเจ็บหรือพยาบาทการผูกเวรก็เหมือนการผูกพยาบาทเมื่อต่างฝ่ายต่างผูกใจเจ็บกันอยู่เวรก็ไม่สามารถระงับลงได้ แต่หากฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งเลิกผูกเวรเสียด้วยการให้อภัยและแผ่เมตตาให้เสมอ ๆ เวรย่อมระงับลงได้ในเวลาไม่นานนัก การไม่ผูกเวรทำให้จิตใจเราสบาย เมื่อได้ใจผูกเวรเมื่อนั้นมองไปไหนก็เห็นแต่ศัตรู แต่เมื่อใดใจเราไม่มีเวรกับใคร มีแต่เมตตาปรานี เมื่อนั้นมองไปทางไหนก็เจอแต่มิตร

1.3.3 สมานกับการพัฒนาความสุขของชีวิต

โรงพยาบาลแมสซาชูเซตส์ เจเนอรัล ได้ทำการศึกษาวิจัยและพบว่า การนั่งสมาธิวันละ 27 นาที จะส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงขึ้นกับสมองเมื่อปฏิบัติครบ อ้างถึงใน โคเยอร์. (2556) สมาน แปลว่า ความตั้งมั่นของจิต หรือภาวะที่จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนด คำจำกัด ๆ ความของสมาน คือ จิตตัสเสกักคคตา เรียกสั้น ๆ ว่า เอกัคคตา ภาวะที่จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง คือการที่จิตกำหนดแน่วแน่อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ไม่ฟุ้งซ่านหรือส่ายไป

จิตที่สงบเป็นสมาน เป็นสิ่งจำเป็นมากสำหรับการคิด การพิจารณา การจดจำ การเรียนรู้ การพูด และการทำงานทุกชนิด เพราะจิตที่สงบแล้วย่อมมีความใส เปรียบเหมือนน้ำในตุ่มในถัง หรือในขันที่สงบนิ่งไม่กระฉอก ไม่กระเพื่อม ตะกอนย่อมนอนก้นถึง ทำให้น้ำใส ผิวหน้างาม เรียบ สามารถส่องดูเงาหน้าแทนกระจกได้ คนที่กำลังวิ่ง หรือนั่งอยู่ในรถที่กำลังแล่นย่อมมองเห็น อะไรไม่ชัด ถ้าอยากเห็นอะไรชัดตามความเป็นจริงต้องหยุดวิ่ง หรือหยุดรถ จิตใจของคนย่อมวิ่งวุ่นจากอารมณ์นั้นสู่อารมณ์นี้ จากอารมณ์นี้สู่อารมณ์โน้นอยู่ตลอดเวลาไม่เคยหยุดนิ่ง คนจึงรู้เห็น อะไรไม่ชัดเจน ถ้าอยากรู้เห็นชัดเจนนต้องทำจิตให้สงบนิ่ง

1.3.3.1 พระธรรมปิฎก(ป.อ.ปยุตโต). (2542) ได้แสดงประโยชน์ของสมาน ไว้ดังนี้

(1) เป็นจุดหมายสูงสุดทางพระพุทธศาสนา คือความหลุดพ้นจากกิเลสและทุกข์ทั้งปวง

(2) ได้อภิญญา 6 เช่น หูทิพย์ ตาทิพย์ ฯลฯ

(3) ประโยชน์ในตัวสุขภาพจิตและพัฒนาบุคลิกภาพ ทำให้เป็นคนสุขุมมั่นคง เยือกเย็นสุขภาพ ผ่องใส ฯลฯ ดำเนินชีวิตอย่างมีสติ รู้เท่าทันความเป็นจริง

(4) ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน

4.1) ช่วยทำให้จิตใจผ่อนคลายหายเครียด เกิดความสงบ หายกระวนกระวาย ทำให้ใจสบายและมีความสุข

4.2) เป็นเครื่องมือเสริมประสิทธิภาพในการทำงาน การศึกษาเล่าเรียน และกิจกรรมทุกอย่าง เพราะจิตมั่นคงแน่วแน่ เป็นสมาธิอยู่ในกิจที่ทำ

4.3) ช่วยเสริมสุขภาพกายและใช้รักษาบำบัดโรคบางอย่างได้ กายและจิตต้องอาศัยเกื้อกูลต่อกัน ปุถุชนร่างกายเจ็บป่วยจิตใจทรุดตามไปด้วย ผู้มีจิตเป็นสมาธิช่วยให้โรคระงับได้

1.3.3.2 การพัฒนาความสุขของชีวิตด้วยการทำสมาธิ ซึ่งชาฮาร์. (ม.ป.ป.) กล่าวว่า งานวิจัยของเฮอริเบิร์ต เบน จอน คาบัท-ซินน์ และริชาร์ด เดวิดสัน ได้เผยให้เห็นถึงผลลัพธ์อันลึกซึ้งที่เกิดจากการทำสมาธิอย่างสม่ำเสมอ และได้สอนวิธีนั่งสมาธิไว้ดังนี้

(1) จงทำสมาธิ! หาบริเวณที่เงียบสงบ นั่งลงบนเก้าอี้หรือบนพื้นด้วยท่าขัดสมาธิจงแน่ใจว่าคุณรู้สึกสบายในท่าที่หลังและคอตั้งตรง คุณจะหลับตาหรือลืมตาก็ได้

(2) เข้าสู่ภาวะสงบนิ่งด้วยการหายใจลึก ๆ ทางจมูกหรือปาก หายใจเข้าดิ่งลมเข้าสู่ช่องว่างในท้องของคุณ และค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจออกมาทางจมูกหรือปากของคุณ

(3) ใช้จิตสำรวจร่างกายตนเอง ถ้าส่วนใดรู้สึกเกร็ง ให้พ่นลมหายใจของคุณตรงไปที่บริเวณนั้นเพื่อผ่อนคลาย แล้วกลับมาจดจ่อกับลมหายใจของคุณอีกครั้ง โดยหายใจให้ลึก ๆ เลยช้า ๆ อย่างน้อยที่สุดห้านาทีหรืออาจจะนานถึงยี่สิบนาทีก็ได้ ถ้าคุณเสียสมาธิและคิดฟุ้งซ่านให้ค่อย ๆ ถึงสมาธิกลับมายังลมหายใจอีกครั้ง

(4) ในขณะที่หายใจลึก ๆ อยู่ นั้น ให้นึกถึงแต่เฉพาะอารมณ์ในแง่บวก คุณอาจนึกถึงตัวคุณเองที่มีความสุขมาก ๆ นึกถึงช่วงเวลาที่คุณอยู่กับใครสักคนที่คุณรัก หรือนึกถึงตอนที่คุณประสบความสำเร็จอย่างสูงในหน้าที่การงาน จงย้อนระลึกถึงอารมณ์ในแง่บวกและปล่อยให้มันพวยพุ่งอยู่ในตัวคุณเป็นเวลาสามสิบวินาทีถึงห้านาที หลังจากทำแบบฝึกหัดนี้เป็นประจำ คุณอาจไม่จำเป็นต้องนึกถึงเหตุการณ์หรือสถานการณ์บางอย่างเป็นพิเศษเลยก็ได้เพราะคุณสามารถดึงอารมณ์แง่บวกขึ้นมาได้ด้วยการนึกถึง คำว่า สุข สงบ หรือสนุกเท่านั้น

จงทำสมาธิเป็นกิจวัตร หาเวลาสักสิบนาทีถึงหนึ่งชั่วโมงในแต่ละวันเพื่อทำสมาธิไม่ว่าจะเป็นในตอนเช้าเมื่อคุณตื่นนอน ระหว่างช่วงพักกลางวัน หรือบางเวลาในช่วงบ่าย หลังจากทำสมาธิอย่างสม่ำเสมอ คุณอาจได้รับประโยชน์บางอย่างจากการทำสมาธิภายในเวลาแค่ห้าถึงสิบนาทีเท่านั้น เมื่อใดก็ตามที่คุณรู้สึกเครียดหรืออารมณ์เสีย หรือเมื่อคุณแค่ต้องการสัมผัสกับความสงบหรือความสุขเพียงชั่วขณะ คุณสามารถหายใจลึก ๆ สองสามครั้งเพื่อสัมผัสถึงคลื่นของอารมณ์ในแง่บวกที่พวยพุ่งขึ้นมา ถ้าจะให้ดีที่สุดที่สุดคุณควรทำสมาธิในบริเวณที่เงียบสงบ

แต่คุณก็สามารถทำสมาธิในขณะที่นั่งรถไฟ นั่งอยู่บนเบาะหลังรถแท็กซี่ หรือนั่งอยู่ที่โต๊ะทำงานของคุณได้ด้วยเช่นกัน

1.3.4 เมตตาภาวนากับการพัฒนาความสุขของชีวิต

คำว่า เมตตา หมายถึง ความรัก ความปรารถนาดี ต้องการให้มีความสุข ความเจริญยิ่ง ๆ ขึ้นไป โดยปราศจากความอิจฉาริษยา และหมายถึงความมีเมตริจิตต่อกันด้วยความจริงใจฐานมิตร ดังนั้นการแผ่เมตตาจึงได้แก่การส่งกระแสจิตของตนไปสู่ผู้อื่นทั้งที่เป็นเทวดา มนุษย์และสัตว์ด้วยความหวังดีที่จะให้เขามีความสุข ได้รับความสมหวังในชีวิต เป็นการแสดงออกซึ่งน้ำใจที่เปี่ยมด้วยเมตตาธรรมของผู้แผ่เมตตา พระธรรมกิตติวงศ์.(2551) มนุษย์ทุกคนที่เกิดมา ย่อมปรารถนาความสุขด้วยกันทั้งนั้น การที่มนุษย์ได้ตั้งจิตปรารถนาดีต่อกันเป็นจุดเริ่ม ที่สำคัญที่จะทำให้มนุษย์อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข การฝึกฝนการส่งความรักความปรารถนาดีไปยังบุคคลอื่นเรียกว่า การฝึกเมตตาภาวนาหรือการแผ่เมตตา ซึ่งหมายถึงการตั้งจิตปรารถนาให้ผู้อื่นมีความสุข แผ่เมตริจิตคิดจะให้สัตว์ทั้งปวงเป็นสุขทั่วหน้า ผู้ที่เจริญเมตตาธรรมอยู่เสมอจนจิตมั่นในเมตตา มีเมตตาเป็นคุณสมบัติประจำใจจะได้รับอานิสงส์ คือผลดี 11 ประการคือ 1) หลับก็เป็นสุข 2) ตื่นก็เป็นสุข 3) ไม่ฝันร้าย 4) เป็นที่รักของมนุษย์ทั้งหลาย 5) เป็นที่รักของอมนุษย์ทั้งหลาย 6) เทวดาย่อมรัก 7) ไม่ต้องภัยจากไฟยาพิษหรือคัสตราวุธ 8) จิตเป็นสมาธิง่าย 9) สีหน้าผ่องใส 10) เมื่อจะตายใจก็สงบไม่หลงใหลไร้สติ 11) ถ้ายังไม่บรรลุนิพพานที่สูงกว่า ย่อมเข้าถึงพรหมโลก พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2551)

การฝึกการแผ่เมตตาเพื่อพัฒนาความสุขของชีวิตนั้นสามารถทำได้ 2 ประเภท คือ การแผ่เมตตาให้แก่ตนเองและการแผ่เมตตาให้กับผู้อื่นซึ่งมีวิธีการปฏิบัติ ดังนี้

1.3.4.1 การแผ่เมตตาให้แก่ตนเอง การแผ่เมตตานี้ควรแผ่ให้ตนเองก่อน คือ ต้องปรารถนาความสุขให้แก่ตนเองเสียก่อนโดยวิธีสร้างความรักตัวเองในทางที่ถูกที่ควรโดยกล่าวคำภาวนา ดังนี้

อหํ สุขิตโต โหมิ	ขอให้ข้าพเจ้ามีความสุข
นิทุทุกโข โหมิ	ขอให้ข้าพเจ้าปราศจากความทุกข์
อเวโร โหมิ	ขอให้ข้าพเจ้าจงอย่าได้มีเวรมีภัยเลย
อพฺยาบชฺโณ โหมิ	ขอให้ข้าพเจ้าอย่าได้มีความเบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย
อนิสฺโหมิ	ขอให้ข้าพเจ้าจงอย่ามีความทุกข์กายและทุกข์ใจเลย
สุขี อุตฺตานํ ปรีหฺรามิ	ขอให้ข้าพเจ้าจงเป็นผู้ที่มีความสุขรักษาตนอยู่เถิด

1.3.4.2 การแผ่เมตตาให้แก่ผู้อื่น เมื่อแผ่เมตตาให้แก่ตนเองแล้วจึงขยายความเมตตาออกไปยังผู้อื่นและสัตว์อื่นตามลำดับแม้ผู้นั้นจะเป็นผู้ที่ตนไม่ชอบหรือเป็นศัตรูกันก็ตามโดยกล่าวคำภาวนาดังนี้

สพฺเพ สตุตา	สัตว์ทั้งหลายทั้งปวงที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตายด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น
อเวรา โหนตุ สพฺเพ สตุตา	จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย สัตว์ทั้งหลายทั้งปวงที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตายด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น
อพฺยาปชฺฌา โหนตุ สพฺเพ สตุตา	จงเป็นสุขเป็นสุขเถิดอย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย สัตว์ทั้งหลายทั้งปวงที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตายด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น
อนิฆา โหนตุ สพฺเพ สตุตา	จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีความทุกข์กายทุกข์ใจเลย สัตว์ทั้งหลายทั้งปวงที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตายด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น
สุโข อุตฺตานิ ปริหรนตุ	จงมีความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยอันตรายทั้งสิ้นเถิด

เพราะฉะนั้น ผู้ประสงค์จะเป็นที่รักที่นับถือของผู้อื่นหรือหวังความสุขความสงบความเยือกเย็นแห่งจิตใจ จึงควรได้ฝึกแผ่เมตตาสร้างเมตตาธรรมไว้ในจิตใจโดยแผ่เมตตาทุกวันอย่างน้อยก่อนนอนทุกคืน ถ้าสามารถทำได้มากครั้งต่อวันก็จะยิ่งเพิ่มพูนความสุขให้แก่ชีวิต

1.3.5 การเปลี่ยนจิตเพื่อพัฒนาความสุขของชีวิต

จากความเชื่อที่ว่า จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว คุณภาพของจิตจึงส่งผลต่อความทุกข์ความสุขของมนุษย์ ทั้งความสุขทางกายและมีความสุขทางจิตใจ

1.3.5.1 สาเหตุของความเจ็บป่วยทางกาย ในปัจจุบันมีการค้นพบว่าโรคภัยไข้เจ็บทางกายมีสาเหตุมาจากจิตใจ และความสุขของมนุษย์มีผลต่อสุขภาพ คนที่มีความสุขจะมีความสุขเจ็บป่วยน้อยกว่าคนที่ไม่มีความสุข เอ็ด ดิเนอร์ และโรเบิร์ต ปีสวาส-ดิเนอร์. (2555) ผู้เขียนหนังสือ ความสุขปลดปล่อยสู่ความมั่งคั่งทางจิต สุขภาพกายสุขภาพใจ กล่าวว่า “งานวิจัยใหม่ ๆ ชี้แนะว่า การไต่ถามถึงความสุขเป็นสิ่งสำคัญมากที่แพทย์ควรทำเพื่อวินิจฉัยสุขภาพและความยืนยาวของอายุปัจจุบันมีหลายหลักฐานบ่งชี้ว่าความสุขสำคัญอย่างยิ่งต่อสุขภาพการศึกษาเรื่องคนมีความสุขพบว่า คนที่มีความพอใจกับชีวิตและมองโลกแง่บวก มีแนวโน้มแสดงอาการป่วยน้อยและป่วยไม่บ่อย” ส่วน เฮย์.(2556) ผู้เขียนหนังสือเปลี่ยนจิตพิชิตโรคได้อธิบายสาเหตุทางจิตที่มีผลต่อความเจ็บป่วยเป็นโรคร้ายต่าง ๆ ว่า “ทั้งสิ่งดี ๆ และสิ่งยากลำบากทั้งหลายในชีวิตของเราเป็นผล

มาจากรูปแบบความคิดของจิตที่สร้างประสบการณ์ต่าง ๆ เราทั้งหลายต่างมีรูปแบบทางความคิดมากมายที่สร้างสิ่งดี ๆ ประสบการณ์ที่เป็นบวกซึ่งทำให้เรามีความสุข ส่วนรูปแบบความคิดที่ติดลบ ก็สร้าง ความไม่สบาย สร้างประสบการณ์ที่ไม่มีรางวัลอะไรเลย อันเป็นประสบการณ์ที่เราพัวพัน มันต้องเป็นความต้องการของเราที่จะเปลี่ยนความเจ็บป่วยของชีวิต ให้เป็นสุขภาพที่สมบูรณ์” จากคำกล่าวนี้ชี้ให้เห็นว่า รูปแบบความคิดทางจิตเป็นสาเหตุทั้งปวงในร่างกาย และความป่วยไข้ทางกายมีสาเหตุมาจากจิตใจ ซึ่ง เฮย์.(2556) กล่าวว่า โรคภัยหลายอย่างมาจากจิตที่เต็มไปด้วย การวิพากษ์วิจารณ์ ความโกรธ ความโกรธแค้น และความรู้สึกผิด ซึ่งมีโรคที่มีสาเหตุมาจากสิ่งเหล่านี้ เช่น

การวิพากษ์วิจารณ์ ที่กระทำมาเป็นเวลานานพอสมควรมักนำไปสู่ปัญหาสุขภาพ เช่น โรคไขข้ออักเสบ

ความโกรธ เปลี่ยนทุกสิ่งให้เดือดและไหม้ จึงทำให้ร่างกายอักเสบ

ความโกรธแค้น ที่ยาวนานก่อให้เกิดการเน่าเปื่อยในร่างกายและกัดกร่อนร่างกาย สุดท้ายก็นำไปสู่การเป็นเนื้องอกและมะเร็ง

ความรู้สึกผิด คอยแสวงหาการลงโทษอยู่ตลอดเวลา จึงนำไปสู่ความเจ็บปวด

จากการอธิบายถึงสาเหตุทางจิตที่เป็นลบอันมีผลทำให้เกิดโรคทางกายของเฮย์ ทำให้เห็นว่าถ้าเราจะป้องกันโรคและรักษาโรคร้ายต่าง ๆ เราต้องป้องกันและรักษาที่ต้นเหตุของโรคจริง ๆ นั่นคือการเปลี่ยนจิต ซึ่งเฮย์ ได้อธิบายไว้ในหนังสือสำคัญ 3 เล่ม คือ เปลี่ยนจิตชีวิตเป็นสุข เปลี่ยนจิตเปิดพลังชีวิตของคุณ และเปลี่ยนจิตพิชิตโรค

1.3.5.2 ฝึกเปลี่ยนจิตพิชิตโรค เฮย์.(2556) เชื่อว่า ปัจจุบันขณะเป็นสิ่งสำคัญที่สุดของชีวิต เราสามารถเปลี่ยนแปลงชีวิตของเราได้โดยเราต้องอยู่กับปัจจุบันโดยอธิบายว่า ต่อไปนี้สิ่งที่เราเลือกจะคิด เลือกที่จะพูดในวันนี้ ในขณะนี้ จะสร้างวันพรุ่งนี้ วันต่อไป สัปดาห์ต่อไป เดือนต่อไป และปีต่อไป เป็นเช่นนั้น “ จุดแห่งพลัง อยู่ในปัจจุบันขณะเสมอ” เพราะเหตุนี้เราจึงเริ่มต้นเปลี่ยนจิตได้ ณ บัดนี้ ความคิดที่อิสระเสรี เราสามารถเริ่มต้นจากการปลดปล่อยความคิดเก่า ๆ ที่ไม่ได้เรื่องออกไปเดี๋ยวนี้เลยจุดเริ่มต้นเล็ก ๆ จะสร้างสิ่งที่ต่างออกไป” การเปลี่ยนจิตนั้นต้องฝึกคิดบวก การปลดปล่อย และให้อภัย ซึ่งแทบทุกอาการของโรคสามารถเยียวยารักษาได้ ถ้าเราลงมือจัดรูปแบบความคิดติดลบออกไปจากจิตใจของเรา ในขณะที่เรายังมีร่างกายแข็งแรง

1.3.5.3 เคล็ดลับปรับสุขภาพ เบิร์น.(2551) ได้แนะนำเคล็ดลับปรับสุขภาพดังนี้

“มุ่งคิดถึงแต่สุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์” คือสิ่งที่เราทำได้ด้วยใจ ไม่ว่าจะสภาพเงื่อนไขภายนอกจะเป็นอย่างไรก็ตาม

การหัวเราะจะดึงดูความร้ายแรงยินดี ขจัดสิ่งที่เป็นด้านลบออกไป และนำไปสู่การรักษาโรคได้อย่างปาฏิหาริย์

โรคที่อยู่ในร่างกายได้ก็เพราะถูกล่ามไว้ด้วยความคิด ด้วยการสังเกต ค้นหาอาการป่วย และด้วยความสนใจที่มีต่อโรคนั้น ถ้าคุณรู้สึกไม่สบายเล็ก ๆ น้อย ๆ อย่าไปพูดถึงพยายามตั้งใจคิดถึงภาพสภาวะสุขภาพดี

ความเชื่อเรื่องการแก่ชราเป็นความคิดที่ฝังหัวเราทุกคน จงสลัดออกจากสำนึกของคุณและหันมารวมศูนย์ความคิดที่สุขภาพดีและเยาว์วัยนิรันดร์

ไม่ต้องติดตามข่าวสารเรื่องโรคและความชรา ข่าวสารด้านลบเหล่านี้ช่วยอะไรคุณไม่ได้

1.3.5.4 การฝึกมองด้านบวกเพื่อสร้างความสุขของชีวิต เบรดเลย์ วิลส์คอกซ์ อ้างถึงในวิชาน ฐานะวุฑฒ์. (2553) ได้เสนอหลักการสร้างสุขอย่างของชาวโอกินาวาเพื่อการมองโลกแง่บวกแง่ดี ดังนี้

- (1) หากคนที่เป็นแบบอย่างที่ดีในเรื่องการมองโลกในแง่ดีและพยายามปฏิบัติตาม
- (2) ให้พูดคุยกับตัวเองในทางบวกเสมอ จะส่งผลให้สารเคมีที่ดีในวงจรบวกจะหลั่งออกมาเป็นผลดีต่อร่างกายเรา
- (3) มองคนในแง่ดีเสมอ ทุกคนย่อมมีทั้งดีและไม่ดีในตัวเองเสมอ ไม่มีใครดีพร้อม 100 เปอร์เซ็นต์ การมองส่วนที่ดีของผู้อื่นเป็นการส่งผลดีกับตัวเราเอง และให้ระวังเรื่องคำพูดในเรื่องที่ไม่ดีของผู้อื่น เพราะนั้นจะส่งผลไม่ค่อยดีนักกับตัวเราเองด้วยเสมอ
- (4) จงปรารถนาที่จะมีความสุข และตั้งใจที่จะตัวให้มีความสุข

กล่าวโดยสรุป การพัฒนาความสุขของชีวิต เป็นการฝึกฝน จิต ให้เข้มแข็งโดยการปฏิบัติจนอุปมาทการมองโลกตามความจริงและพิจารณาไตร่ตรองด้วยปัญญา รู้จักเหตุ รู้จักผล การอโหสิกรรม เป็นการหลีกเลี่ยงสิ่งที่จะทำให้เกิด โดยหลุดพ้นจาก กิเลส กรรมที่เป็นการกระทำที่ไม่ดี ฝึกจิตที่สงบเป็นสมาธิ เมตตาภาวนา การมีเมตตาต้องการให้ผู้อื่นมีความสุขความเจริญ การเปลี่ยนจิตที่เป็นสุขก่อให้เกิดความแข็งแรงทั้งทางกายและใจ

1.4 การออกแบบการดำเนินชีวิตในสังคมปัจจุบัน

นักปรัชญาชาวกรีกยุคโบราณชื่อ Socrates ได้กล่าวอมตะพจน์ไว้ว่า **“ชีวิตที่ไม่ได้รับการตรวจสอบ ไม่ใช่การดำรงอยู่ที่มีคุณค่า”** (Unexamined life is not the worth living) เพราะอาจทำให้หลงทางเสียเวลา ไม่เป็นคุณและอาจถึงกับเป็นโทษกับตน สังคม และต่อโลก จึงต้องตรวจสอบชีวิตโดยพิจารณาทุกด้านเพื่อให้เป็นชีวิตที่มีคุณค่า ดังที่นักปรัชญาชาวเดนมาร์กยุคปัจจุบันชื่อ Soren Kierkegaard กล่าวไว้ทำนองเดียวกันว่า **“ชีวิตต้องดำเนินไปข้างหน้า แต่จะสามารถเข้าใจมันได้เมื่อมองย้อนกลับมา”** (Life must be lived forward, but can only be understood backward.)

1.4.1 การตรวจสอบและการพัฒนาชีวิต

แนวทางการดำเนินชีวิตส่วนใหญ่มักจะเกี่ยวข้องกับตนเอง เป็นวิธีการพัฒนาบุคคลครบทั้ง 3 ด้านคือ ด้านพฤติกรรม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา และยังรวมถึงสิ่งแวดล้อมด้วย ทั้งสิ่งแวดล้อมทางสังคมคือ มนุษย์ด้วยกัน สิ่งแวดล้อมที่เป็นวัตถุคือวัสดุอุปกรณ์และหรือเทคโนโลยีที่มนุษย์สร้างขึ้นเพื่ออำนวยความสะดวกแก่ชีวิต และสิ่งแวดล้อมที่เป็นธรรมชาติซึ่งมีผลต่อสุขทุกข์ของเราด้วย ดังนั้นการตรวจสอบชีวิตจึงจำเป็นต้องตรวจสอบให้ครบทุกด้านด้วย ในที่นี้มีข้อเสนอแนะในการตรวจสอบตนเองแบบง่าย ๆ โดยถามตนเองว่าการกระทำแต่ละครั้งของเรานั้น

1.4.1.1 ในแง่ของพฤติกรรมมีผลกระทบต่อสังคมต่อการอยู่ร่วมกันในโลกต่อสภาพแวดล้อมอย่างไร?

1.4.1.2 ในแง่ของจิตใจ แรงจูงใจเบื้องหลังคืออะไร ดึงดูด สร้างสรรค์หรือไม่? จิตใจของเรามีภาวะอย่างไร มีความสุขหรือความทุกข์อย่างไรในการกระทำนั้น? มีความเบิกบานผ่อนคลายหรือไม่? กำลังของจิตเป็นอย่างไร? มีพลังตั้งมั่นเข้มแข็งควรแก่การงานหรือไม่?

1.4.1.3 ในแง่ของปัญญา เราเข้าใจเหตุผลในการกระทำ รู้คุณ รู้โทษ รู้ว่าจะส่งผลอย่างไรในเบื้องหน้าหรือไม่?

ถ้าพบว่าผลของการกระทำหรือการดำเนินชีวิตของเรามีผลกระทบต่อตนเอง ต่อผู้อื่น ต่อสิ่งแวดล้อมทางวัตถุและธรรมชาติในเชิงสร้างสรรค์ มิใช่ในเชิงเบียดเบียนทำลาย จิตใจของเรามีเจตนาสร้างสรรค์ มิใช่เบียดเบียนทำลายตนเอง ผู้อื่น วัตถุและธรรมชาติแวดล้อม ขณะที่กระทำก็มีสมาธิ มีความตั้งใจมั่นเข้มแข็งไม่ทอดถอยและมีความสุข รู้เข้าใจเหตุผลในการกระทำของตน รู้คุณรู้โทษ รู้ว่าจะส่งผลอย่างไรในเบื้องหน้า ก็ถือว่าการดำเนินชีวิตหรือการกระทำของเราอยู่ในแนวทางที่ถูกต้อง ถ้าพฤติกรรม จิตใจ และปัญญาของเราเป็นไปในทางตรงกันข้าม กล่าวคือผลของการกระทำ หรือดำเนินชีวิตของเรามีผลกระทบต่อในเชิงเบียดเบียนทำลายตน ผู้อื่น และสิ่งแวดล้อมทางวัตถุและธรรมชาติ เจตนาของเราเป็นไปในทางเบียดเบียนทำลายตน ผู้อื่น และสิ่งแวดล้อม

ทางวัตถุและธรรมชาติ ขณะทำไม่มีความสุข หงุดหงิด โกรธแค้น ฟุ้งซ่าน ท้อถอย ทำด้วยความไม่รู้ไม่เข้าใจก่อนที่จะกระทำก็ไม่รู้ว่าเกิดผลอย่างไร ก็หมายความว่า การกระทำหรือการดำเนินชีวิตเช่นนั้นไม่เหมาะสม และจะส่งผลเป็นความทุกข์ความเดือดร้อนแก่เราเอง จึงควรดลี่ยไม่กระทำสิ่งนั้น ถ้ากระทำไปแล้วก็ต้องยอมรับผลด้วยความสงบและสำรวมระวังไม่กระทำอีก

การพัฒนาชีวิตอย่าลืมว่า **การดำเนินชีวิตเป็นทั้งศาสตร์ และศิลป์** ต้องทั้งรู้และทั้งทำ จึงจะนำความสำเร็จมาให้ การรักตัวเองในทางที่ถูกคือการหมั่นศึกษา พัฒนาตนเอง ดำรงชีวิตอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี หลีกหนีให้ไกลจากอบายมุข การศึกษาข้อบกพร่องของตน ทำให้รู้จักตัวเอง ความผิดพลาดครั้งแรกให้ถือว่าเป็นครู ถ้าทำผิดซ้ำครั้งที่สองถือว่าเป็นความโง่ ความสำเร็จย่อมเป็นของปากเพียร ไม่มีอะไรเกินความพากเพียรของมนุษย์ คนเราต้องเตือนตน ไม่ให้ลืมตน อย่าทะนงว่าตัวนั้นเลอเลิศไปกว่าคนอื่น ในโลกนี้มีคนที่ดีกว่าเราเสมอ คนเราถ้าเข้าใจการจากไปอย่าง ไม่ย้อนกลับของกาลเวลา ย่อมใช้ชีวิตอย่างมีค่า

1.4.2 การเข้าใจตนเองและผู้อื่น

ในชีวิตของคนเราอาจมีบางช่วงเวลาที่เราอยากอยู่คนเดียวเงียบ ๆ ไม่อยากพูดคุยเกี่ยวข้องกับใคร แต่เมื่อพิจารณาเวลาส่วนใหญ่ในการดำเนินชีวิตของเราแล้วจะพบว่า การดำเนินชีวิตของเรานั้นจำเป็นต้องเกี่ยวข้องกับบุคคลอื่นอยู่มาก สัมพันธภาพระหว่างเรากับผู้อื่นหากเป็นสัมพันธภาพที่ดีจะส่งผลให้เราเกิดความสุข แต่ถ้าเป็นสัมพันธภาพที่ไม่ดีก็จะส่งผลให้เราเกิดความทุกข์ ฉะนั้นจึงควรปฏิบัติ ดังนี้

1.4.2.1 การปฏิสัมพันธ์ระหว่างเรากับบุคคลอื่น สามารถส่งผลกระทบต่อสภาพจิตใจและการดำเนินชีวิตได้ การจะสร้างปฏิสัมพันธ์ที่ดีระหว่างเรากับบุคคลอื่นได้นั้น จึงต้องคำนึงถึงหลักองค์ประกอบพื้นฐานทางธรรมชาติของมนุษย์ (Human Nature) อยู่ 4 ประการดังนี้ อารี เพชรผุด. (2530)

(1) ความแตกต่างระหว่างบุคคล (Individual Difference) บุคคลจะมีลักษณะบางอย่างร่วมกัน เช่น มีความรัก ความโลภ ความโกรธ ความหลง ความเศร้า ความสุข แต่การแสดงออกหรือการรับรู้ของแต่ละบุคคลจะแตกต่างกันออกไป เช่น ในบางเหตุการณ์เราอาจรู้สึกเป็นทุกข์กับเรื่องใด เรื่องหนึ่งแต่เพื่อนของเรากลับมองว่าเรื่องดังกล่าวเป็นเพียงเรื่องเล็กน้อยเท่านั้นไม่จำเป็นที่เราจะต้องนำเรื่องดังกล่าวมาคิดเป็นทุกข์ใจ และบางครั้งเราอาจเกิดความรู้สึกน้อยใจว่าทำไมเพื่อนของเราไม่เข้าใจความรู้สึกของเราบ้างเลย จนทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างเรากับเพื่อนเกิดความห่างเหินกันได้ ดังนั้นหากเรายอมยอมรับว่าบุคคลแต่ละคนย่อมมีความแตกต่างกัน เมื่อมีปัญหาใดเกิดขึ้นเราควรใช้สติและปัญญาในการไตร่ตรองพิจารณาเหตุการณ์แวดล้อมที่เกี่ยวข้องกับปัญหาโดยคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลด้วย ก็จะสามารถทำให้เรา

ตัดสินใจแก้ปัญหาได้ด้วยดี โดยไม่เสียสัมพันธภาพระหว่างเรากับผู้อื่น การเข้าใจว่าบุคคลแต่ละคนย่อมแตกต่างกันทำให้เราหลีกเลี่ยงที่จะใช้คำพูดหรือความคิดในทำนองที่ว่า “ทำไมเธอถึงทำไม่ได้ ฉันยังทำได้เลย” สาเหตุก็เพราะว่า “ฉันไม่ใช่เธอและเธอก็ไม่ใช่ฉัน” “เราอาจมีบางสิ่งที่เหมือนกันและมีบางสิ่งที่แตกต่างกัน” ฉันอาจมีความสามารถอย่างที่ดีและแตกต่างจากความสามารถของเธอ

(2) ลักษณะของบุคคลมักถูกรับรู้ในภาพรวม (A Whole Person) เมื่อเราเริ่มทำความรู้จักกับใครบางคน เราอาจเกิดความรู้สึกยอมรับเขาโดยคำนึงถึงรูปร่าง หน้าตา กิริยา คำพูด ความสามารถ ความคิด ไหวพริบต่าง ๆ ที่เขามีอยู่เท่าที่เราได้ทราบในช่วงเวลาที่เรากว้างขวางกับเขา คุณสมบัติต่าง ๆ ที่กล่าวมาเป็นเพียงส่วนหนึ่งของบุคลิกภาพของเขาแต่ยังมีลักษณะอื่น ๆ อีกมากมายซึ่งเราอาจจะยังไม่รู้ในช่วงแรกที่ทำทำความรู้จักกัน เช่น นิสัยส่วนตัวต่าง ๆ ของเขาซึ่งเป็นพฤติกรรมที่เกิดขึ้นจากการหล่อหลอมของสภาพแวดล้อมที่บ้าน เช่น บุคลิกภาพของ พ่อ-แม่ การอบรมเลี้ยงดู บุคคลอื่น ๆ ภายในครอบครัว กลุ่มเพื่อน หรือแม้กระทั่งตัวเราล้วนมีอิทธิพลต่อการหล่อหลอมลักษณะนิสัย บุคลิกภาพและคุณสมบัติต่าง ๆ ที่กลายเป็นตัวตนของเขาทั้งสิ้น

ดังนั้นการทำความเข้าใจมนุษย์จึงต้องคำนึงถึงบุคคลในลักษณะภาพรวมคือ คำนึงถึงลักษณะนิสัยและสิ่งแวดล้อมที่มีผลเกี่ยวข้องกับตัวบุคคลนั้นด้วย ไม่ควรพิจารณาแยกส่วนโดยกำหนดลักษณะเฉพาะเป็นส่วนใดส่วนหนึ่งโดยไม่พิจารณาส່วนอื่น ๆ เช่น ไม่ควรสนิทสนมรักใคร่กับผู้อื่นเพียงเพราะเขาหน้าตาดี หรือเพียงเพราะเขามีทรัพย์สินมากมาย หรือเพียงเพราะว่าเขามีการศึกษาสูงเท่านั้น หรือการที่เราสรุปว่าผู้อื่นไม่ดีเพราะว่าเขาไม่ชอบหรือมีนิสัยบางอย่างที่เราไม่ชอบ โดยที่เราไม่ได้นำเอานิสัยส่วนที่ดีของเขามาพิจารณาร่วมด้วยเลย

(3) พฤติกรรมมีสาเหตุ(The Cause of Behavior)พฤติกรรมทุกอย่างที่มนุษย์กระทำทั้งพฤติกรรมที่ดี และพฤติกรรมที่ไม่ดีล้วนมีสาเหตุมาจากความต้องการของแต่ละบุคคล (Need) ซึ่งกระตุ้นให้บุคคลกระทำพฤติกรรมต่าง ๆ ในบางครั้งเราอาจไม่ทราบความต้องการของผู้อื่น หรือแม้กระทั่งความต้องการที่แท้จริงของเราเองที่ผลักดันให้เราแสดงพฤติกรรมออกมา การเข้าใจสาเหตุที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมจะทำให้เรายอมรับพฤติกรรมนั้น ๆ ได้มากขึ้น ตลอดจนสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทั้งของตัวเองและผู้อื่นให้เป็นไปอย่างดีและเหมาะสมถูกต้องอันจะก่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่นต่อไป ยกตัวอย่างเช่น เมื่อแม่รู้ว่าลูกโกหกว่าสอบผ่านทุกวิชาแม่รู้สึกโกรธมากที่ลูกไม่พูดความจริงและลงโทษลูก แต่หากพิจารณาถึงสาเหตุของพฤติกรรม การโกหกแล้วนั้น ลูกอาจจะโกหกเพราะไม่ยอมให้แม่เสียใจ(รักแม่...และรู้สึกผิดถ้าทำให้แม่เสียใจหรือลูกอาจจะกลัว แม่โกรธ ถ้ารู้ว่าตนเองสอบตกรู้สึกไม่มั่นคงปลอดภัย...กลัวว่าแม่จะไม่รักไม่พอใจ) หากแม่เข้าใจสาเหตุของพฤติกรรมของลูกตามที่ยกตัวอย่างมานี้ แม่อาจจะไม่โกรธลูก

อาจพร้อมที่จะให้อภัยและชี้แจงให้ลูกเข้าใจในเรื่องคุณค่าของการกล้าเผชิญกับความจริงและช่วยลูกหาวิธีการในการแก้ไขปัญหาและเปลี่ยนแปลง ปรับปรุงวิธีการเรียนของลูกร่วมกัน รวมถึงการยืนยันและการแสดงให้ลูกเห็นว่าไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้นก็ตาม แม่ก็ยังรักเข้าใจและห่วงใยลูกเสมอ พฤติกรรมของลูกที่จะเกิดขึ้นต่อเนืองมาก็คือ การที่ลูกจะเปิดเผยและพูดความจริงกับแม่ในครั้งต่อไป

(4) ศักดิ์ศรีของมนุษย์ (Human Dignity) มนุษย์เป็นสัตว์สังคมและจัดได้ว่าเป็นสัตว์ที่ประเสริฐกว่าสัตว์ทั้งหลาย ในแง่ที่ว่ามนุษย์ต้องการที่จะได้รับการปฏิบัติจากผู้อื่นด้วยความยอมรับนับถือและให้เกียรติ มนุษย์มีศักดิ์ศรีถึงแม้ว่าในบางครั้งการแสดงพฤติกรรมของมนุษย์จะเป็นไปอย่างไม่ถูกต้องและสมควรที่จะถูกลงโทษ แต่การลงโทษซึ่งไม่ว่าจะเป็นการลงโทษในรูปแบบใดนั้นควรเป็นไปโดยใช้หลักการที่ว่า “เป็นการลงโทษเพื่อให้เกิดการปรับปรุง และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ให้ดีขึ้น” การลงโทษที่จะก่อให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมดังกล่าว จำเป็นอย่างยิ่งที่ไม่ควรละเมิดศักดิ์ศรีของบุคคล การว่ากล่าวตักเตือนอย่างสุภาพและแสดงถึงเจตนาที่ดี การดำเนินด้วยความห่วงใย เชื้ออาหาร ย่อมดีกว่าการพูดส่อเสียดให้อับอาย วิธีการพูดดูถูกหรือการประจานให้ผู้อื่นได้ร่วมรับรู้ในความผิดพลาดด้วยนั้นเป็นสิ่งที่ไม่ควรกระทำ เพราะนอกจากจะไม่ทำให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและอาจเกิดการต่อต้านแล้วยังจะทำให้เสียสัมพันธภาพระหว่างบุคคลอีกด้วย

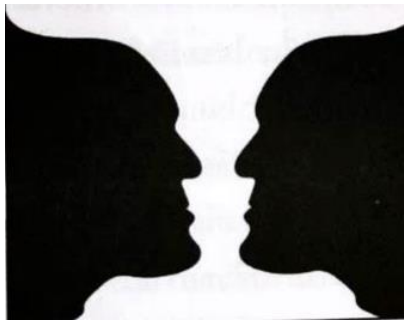
กล่าวโดยสรุปการเข้าใจตนเองโดยคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล เมื่อเราเข้าใจตัวเราที่แตกต่างจากบุคคลอื่นแล้ว ก็จะทำให้เราขยายความเข้าใจไปยังบุคคลรอบข้างที่เราเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์ด้วย อันจะส่งผลทำให้ปฏิสัมพันธ์ระหว่างเราและผู้อื่นเป็นไปอย่างราบรื่น ดำเนินชีวิตไปสู่เป้าหมายและอุดมคติของชีวิตที่แต่ละคนคาดหวังไว้ต่อไป

1.4.2.2 การปรับเปลี่ยนภาพและพื้นเพื่อการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข

เวลาที่เรากำลังเผชิญกับปัญหาอยู่ในช่วงวิกฤตของชีวิต สถานการณ์หรือเหตุการณ์นั้นนับว่าเป็นภาพ (Figure) เป็นเรื่องราวที่เดินชัดในความคิด ความรู้สึกเมื่อสถานการณ์แวดล้อมเปลี่ยนแปลงไป เหตุการณ์ใหม่ก็แทรกเข้ามาเป็นภาพ และเหตุการณ์เดิมก็กลายเป็นพื้น (Ground) สลับกันไป ดังภาพ หากเรามองให้สีดำเด่นชัด เราจะเห็นภาพคือ ใบหน้าของคน 2 คน แต่ถ้าหากเรามองให้สีขาวเด่นชัด ภาพคือ พานที่มีก้านยาว ตัวอย่างของการนำหลักของการรับรู้ภาพและพื้นมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน เช่น

ในช่วงเช้าเราอาจทะเลาะมีปัญหาคัดแย้งกับเพื่อนรัก จากปัญหาดังกล่าวความสัมพันธ์ที่ราบรื่นระหว่างเรากับเพื่อนรักจัดได้ว่าเป็น “ภาพ” อาจก่อให้เกิดอารมณ์ความรู้สึกเจ็บปวด ไม่มีความสุข ขาดความกระตือรือร้น ท้อแท้ หดหู่ใจ เป็นต้น ต่อมาในช่วงสายของวันเดียวกัน เราต้องเข้าเรียนโดยการฟังบรรยายของอาจารย์ หากเราสามารถควบคุมอารมณ์ ช่มใจ

ให้เข้าเรียนได้และมีสติมีสมาธิในการฟังบรรยายตามเนื้อหาวิชาที่อาจารย์สอนหน้าชั้นเรียน ขณะนี้เนื้อหาวิชาที่อาจารย์บรรยายได้กลายเป็น “ภาพ” และเรื่องราวความสัมพันธ์ที่ราวฉนวนระหว่างเรากับเพื่อนรักได้กลายเป็น “พื้น” หากเราพยายามปรับสิ่งที่เกิดขึ้นแล้วและไม่เป็นผลดีให้กลายเป็น “พื้น” ของชีวิตไปเสียและ พยายามสร้าง “ภาพ” (ที่เป็นจริง) ที่จะนำผลดีมาสู่ชีวิตเราขณะนั้นดังนี้ เราก็จะสามารถมีสมาธิกับการเรียนหรือการดำเนินชีวิตฝ่าฟันอุปสรรคต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามาแต่ละช่วงของชีวิตไปได้ด้วยดี และจัดได้ว่าดำเนินชีวิตอย่างผู้มีศิลปะการดำเนินชีวิตที่ดีคนหนึ่ง



ภาพที่ 12.2 ภาพและพื้น เมื่อบุคคลแต่ละคนมองภาพนี้อย่างรวดเร็วจะตีความหมายของภาพแตกต่างกัน
ที่มา: Gilmer, Beverly von Haller. *Psychology*. New York : Harper & Row, Publisher, 1970, 172.4

ในบางกรณีที่เราอาจไม่สามารถเปลี่ยนภาพและพื้นให้แปรเปลี่ยนไปตามสถานการณ์ จังหวะของชีวิตได้ เนื่องจากยังยึดติดยึดมั่นอยู่กับบุคคลเหตุการณ์หรือประสบการณ์ที่ผ่านมามาในอดีต ที่บั่นทอนความคิด พลังใจ ทำให้สูญเสียศักยภาพที่ตนเองมีอยู่ เช่น ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ การมีไหวพริบในการตัดสินใจ การกล้าพูดกล้าแสดงความคิดเห็น และกลับกลายเป็นคนที่เศร้าซึม เงียบ คอยครุ่นคิดถึงแต่เรื่องที่ผ่านมาและเจ็บปวด จนไม่สามารถดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบัน

เมื่อทบทวนอย่างมีสติจะเห็นได้ว่าสาเหตุของความทุกข์ของคนเราส่วนใหญ่มักมีสาเหตุจากความสัมพันธ์ระหว่างเรากับผู้อื่นนั่นเอง

ลักษณะของพฤติกรรมที่เกิดจากการขาดความเข้าใจตนเองและผู้อื่น ซึ่งจะทำให้สัมพันธ์ภาพเป็นไปอย่างไม่ราบรื่นจะมีลักษณะดังนี้

(1) การตามใจผู้อื่นหรือแสดงพฤติกรรมตามความคาดหวังของผู้อื่น โดยพฤติกรรมที่กระทำนั้นขัดกับความต้องการหรือความรู้สึกของตนเอง

(2) การแสดงพฤติกรรมตามความต้องการของตนเองโดยไม่คำนึงถึงความต้องการของผู้อื่น เบียดเบียนผู้อื่น

(3) การแสดงพฤติกรรมในลักษณะบังคับควบคุมให้ผู้อื่นแสดงพฤติกรรมตามที่เราต้องการ

พฤติกรรมในแต่ละลักษณะดังกล่าวนี้ล้วนแต่มีผลดี หากไม่ทำให้ผู้อื่นไม่พอใจ เป็นทุกข์ก็เป็นไปในลักษณะที่ทำให้ตนเองเป็นทุกข์ หากเราดำเนินชีวิตร่วมกับบุคคลที่แสดง พฤติกรรมสอดคล้องกับความต้องการของเราย่อมทำให้เราเกิดความพึงพอใจมีความสุข ในทาง ตรงกันข้าม หากเราจำเป็นต้องดำเนินชีวิตร่วมกับบุคคลที่เราไม่ชอบหรือมีความต้องการไม่ตรงกัน ย่อมทำให้เราไม่พึงพอใจเป็นทุกข์ และในบางครั้งเราจะพบว่าในคน ๆ เดียวกันจะมีทั้งพฤติกรรมที่ เราชอบและพฤติกรรมที่เราไม่ชอบ ทำให้เรารู้สึกขัดแย้ง ลังเล อึดอัด อย่างไรก็ตามคนเราไม่ สามารถเลือกที่จะมีชีวิตท่ามกลางบุคคลที่แสดงพฤติกรรมเฉพาะที่เราพึงพอใจได้ การดำเนินชีวิต อยู่ในสังคมอย่างมีความสุขหรือไม่มีความสุขจึงขึ้นอยู่กับ การปรับตัวอย่างสมดุลระหว่าง ความต้องการของร่างกาย จิตใจ และสังคมสิ่งแวดล้อมรอบตัวของเรา หากปรับตัวเข้ากันได้ เรียกว่ามี การรวมกันอย่างสมบูรณ์ และนำมาซึ่งความสุขความพึงพอใจ ถ้าปรับตัวไม่ได้ก็เรียกว่ามีการ รวมกันอย่างไม่สมบูรณ์ อาจนำมาซึ่งความขัดแย้งและความทุกข์ได้

วรากรณ์ พูลสวัสดิ์. (2559) กล่าวว่า เฟรดเดอริค เอส. เพิร์ลส์ (Frederick S. Peris) นักจิตวิทยาผู้ก่อตั้งทฤษฎีรวมสมบูรณ์บำบัด (Gestalt Therapy Theory) ได้เขียนบทกวีให้ ข้อคิดในการดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุขและมีสุขภาพจิตที่ดีไว้ ดังนี้

I do my thing and you do your thing.

I am not in this world to live up to your expectations.

And you are not in this world to live up to mine.

You are you and I am I.

And if by chance we find each other, it's beautiful.

If not, it can't be helped.

จากบทกวีของเพิร์ล หมายถึง การดำเนินชีวิตอยู่อย่างมีความสุขมีสุขภาพจิตที่ดีนั้น จำเป็นที่จะต้องค้นหาเป้าหมาย ความต้องการของตัวเอง รู้จักตัวเองอย่างชัดเจนและเข้าใจ ความอื่นด้วย เมื่อใดก็ตามที่เรามีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นก็ให้พิจารณาไตร่ตรองว่า ความต้องการ ของเราคืออะไร หากความต้องการของเราที่จะนำเราไปสู่เป้าหมายของชีวิตนั้นสอดคล้องกับ บุคคลรอบข้าง ก็จะช่วยส่งเสริมให้เราดำเนินชีวิตไปสู่เป้าหมายของเราได้อย่างรวดเร็ว แต่ถ้าหาก ความต้องการของเราขัดกับความต้องการของผู้อื่น ก็จำเป็นที่เราจะต้องวางกลยุทธ์เพื่อให้ทั้งเรา และผู้อื่นดำเนินชีวิตไปสู่เป้าหมายที่แต่ละคนตั้งไว้ให้ได้ดีที่สุดเท่าที่จะสามารถทำได้

1.4.2.3 กลยุทธ์การดำเนินชีวิตไปสู่ความสำเร็จในชีวิตโดยการเข้าใจตนเองและผู้อื่นมีดังนี้

- (1) คนทุกคนมีความต้องการ มีเป้าหมายเฉพาะตน
- (2) ความต้องการส่งผลผลักดันให้เราเลือกวิถีทางดำเนินชีวิตไปสู่เป้าหมายนั้น ดังนั้นเราต้องค้นหาความต้องการและเป้าหมายในชีวิตของเราให้พบและทำความเข้าใจในความต้องการนั้นให้ชัดเจน
- (3) วิถีทางดำเนินชีวิตไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้จำเป็นต้องเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์กับผู้อื่น
- (4) การเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์กับผู้อื่นสามารถเป็นไปได้ทั้งในทางส่งเสริมสนับสนุนและต่อต้านขัดแย้งกัน ดังนั้นการประนีประนอม การประสานประโยชน์ สามัคคี และแบ่งปันจะทำให้ทุกคนที่ดำเนินชีวิตร่วมกันนั้นสามารถบรรลุเป้าหมายที่ตนเองคาดหวังไว้ได้
- (5) คนจึงต้องเข้าใจตนเองและเข้าใจผู้อื่น คนต้องตระหนักถึงสภาวะอารมณ์ของตนเองและสามารถจัดการกับอารมณ์ สามารถรู้จักตนเอง ตลอดจนทั้งสามารถจัดการสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้อย่างสำเร็จ คนจึงจะมีความสุขในการดำเนินชีวิต

1.4.2.4 การออกแบบแนวทางในการดำเนินชีวิตของตนเองให้มีความสุขในสังคมปัจจุบันได้

เมย์ ศรีพัฒนาสกุล.(2561) ที่สตุติโอบอกแบบของมหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ดมีป้ายเขียนไว้ว่า *คุณอยู่ตรงนี้* นักเรียนของเราชอบป้ายนี้กันมาก อาจเป็นเพราะข้อความนั้นสั้นๆ ชัดเจน ป้ายนี้สื่อว่าไม่ว่าคุณจะมาจกไหน อยากรุ่งไปทางใด เคยทำอาชีพอะไร หรือคิดว่าตนควรทำอาชีพอะไร ทั้งหมดนี้ไม่มีสิ่งใด เร็วหรือช้าเกินไปทั้งสิ้น กระบวนการคิดเชิงออกแบบจะช่วยออกแบบเส้นทางมุ่งไปข้างหน้าจากจุดใดก็ตามที่คุณยืนอยู่ ไม่ว่าจะคุณเผชิญปัญหาใดในการออกแบบชีวิต แต่ก่อนจะหาหนทางนั้นเจอ คุณต้องรู้ก่อนว่า ตอนนี้อยู่ที่จุดไหนและกำลังจะแก้ปัญหาอะไร เราได้เห็นแล้วว่านักออกแบบชอบปัญหา และเมื่อเราคิดอย่างนักออกแบบ เราจะมองปัญหาในมุมมองที่ต่างออกไปอย่างสิ้นเชิง นักออกแบบนั้นตื่นตัวกับปัญหา โทศนาเหตุที่เราเรียกว่าปัญหาโหดไม่ใช่เพราะมันชั่วร้ายหรือไม่ดีเอาเสียเลยแต่เพราะเป็นเรื่องท้าทายที่จะเสาะหาคำตอบของคำถามนั้น ยอมรับเถอะว่าคุณคงไม่อ่านหนังสือเล่มนี้ หากคุณมีคำตอบทุกอย่างพร้อมได้ทำอาชีพในฝัน และมีชีวิตที่เปี่ยมล้นด้วยความหมาย และเป้าหมายมากกว่าที่เคย

จินตนาการไว้ ชีวิตคุณในตอนนีเหมือนติดกับอยู่ที่ไหนสักแห่ง
 พวกเราต่างก็มีปัญหาโหดด้วยกันทั้งสิ้น
 และนั่นเป็นจุดเริ่มต้นที่ยอดเยี่ยมและน่าตื่นเต้น

การค้นหาปัญหา + การแก้ปัญหา = ชีวิตดี ๆ จากการออกแบบ

ในกระบวนการคิดเชิงออกแบบ เราให้ความสำคัญกับการปัญหาพอ ๆ กับการแก้ปัญหา เพราะจะมีประโยชน์อะไรหากปัญหาที่ผิด พวกเราให้ความสำคัญกับเรื่องนี้ เพราะไม่ใช่เรื่องง่ายเสมอที่จะเข้าใจว่าปัญหาของเราคืออะไรกันแน่ บางครั้งเราคิดว่าต้องหางานให้หรือหาเจ้านายใหม่ แต่บ่อยครั้งที่เราไม่รู้ว่าจะจริง ๆ แล้วเราขาดเหลืออะไรในชีวิต เรามักแก้ปัญหาชีวิตราวกับเป็นโจทย์บวกลบทางคณิตศาสตร์ซึ่งเราอยากได้บางสิ่ง(บวก) หรืออยากกำจัดบางสิ่ง(ลบ) ตลอดเวลาเราอยากได้งานที่ดีขึ้น อยากได้เงินมากขึ้น อยากประสบความสำเร็จยิ่งกว่าเดิมอยากมีชีวิตที่สมดุล อยากลดน้ำหนัก 10 ปอนด์ อยากกำจัดความเศร้า และความเจ็บปวด บางที่เราอาจแค่รู้สึกไม่พอใจอยู่สัก ๆ รู้สึกเพียงว่าต้องการอะไรที่ต่างออกไปจากเดิม หรือต้องการบางสิ่งมากกว่าที่มีอยู่ในปัจจุบัน

เรามักนิยามและกำหนดปัญหาจากสิ่งที่เราขาด แต่ไม่จำเป็นต้องเป็นเช่นนั้นเสมอไป สิ่งที่เราพึงรู้ไว้คือ

เรามีปัญหา เพื่อนเรามีปัญหา ทุกคนต่างก็มีปัญหา

วิธีเดียวที่จะตอบได้ปัญหาแรงโน้มถ่วง คือ ยอมรับมัน และนี่คือ จุดเริ่มต้นสำคัญของนักออกแบบที่ดี “คุณอยู่ตรงนี้” หรือขั้น “ยอมรับ” ในกระบวนการคิดเชิงออกแบบ รู้จักยอมรับ นี่เองคือเหตุผลที่ควรเริ่มต้น ณ จุดที่เราอยู่นอกระยะห่างจากตำแหน่งที่เราอยากจะเป็น หวังจะเป็น หรือควรจะเป็น แต่เริ่มต้นจากการยอมรับสิ่งที่เราเป็น ณ ปัจจุบัน

กล่าวโดยสรุป การตรวจสอบและการพัฒนาชีวิตแนวทางการดำเนินชีวิตเป็นทั้งศาสตร์และศิลป์ วิธีการพัฒนาบุคคลครบทั้ง 3 ด้านคือ ด้านพฤติกรรม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา และยังรวมถึงสิ่งแวดล้อมเป็นการศึกษาข้อบกพร่องของตน ทำให้รู้จักตัวเอง ใช้ชีวิตอย่างมีค่า การเข้าใจตนเองโดยคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล เมื่อเราเข้าใจตัวเราที่แตกต่างจากบุคคลอื่นแล้ว ก็จะทำให้เราขยายความเข้าใจไปยังบุคคลรอบข้างที่เราเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์ด้วย อันจะส่งผลทำให้ปฏิสัมพันธ์ระหว่างเราและผู้อื่นเป็นไปอย่างราบรื่น สามารถปรับเปลี่ยนภาพและฟื้นคืนหาปัญหา และการแก้ปัญหา สามารถถอดแบบการดำเนินชีวิตไปสู่เป้าหมายและอุดมคติของชีวิตที่แต่ละคนคาดหวังไว้

สรุป

มนุษย์ทุกคนต้องการความสุขทั้งทางกายและทั้งจิตใจ ความสุขทางกายนั้นเกิดจากการมีสุขภาพกายที่ดี และมีปัจจัยพื้นฐานพร้อมพร้อมและการอยู่ในสังคมที่ดีมีเกียรติยศชื่อเสียง แต่ความสุขทางการนั้นไม่ใช่ความสุขที่แท้จริง เพราะเป็นความสุขที่ต้องอาศัยปัจจัยภายนอก เมื่อมีปัจจัยภายนอกเปลี่ยนไปมนุษย์ก็พร้อมที่จะมีความทุกข์ และอาจเป็นเหตุให้ต้องไปเบียดเบียนผู้อื่นได้ ความสุขที่แท้จริงนั้นคือ ความสุขภายใน ซึ่งมนุษย์สามารถฝึกฝนให้เกิดขึ้นได้ด้วยวิธีการทางศาสนาต่าง ๆ ความสุขภายในเป็นความสุขที่ถาวรไม่ต้องอาศัยปัจจัยภายนอก เกิดขึ้นจากการฝึกฝนพัฒนาจิต เป็นความสุขที่ติดตัวไปในโลกหน้าด้วย มนุษย์ควรมีความสุขทั้งภายในและภายนอกและควรแบ่งปันความสุขให้กับผู้อื่นและสัตว์โลกเพื่อการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ด้วยเหตุที่ความสุขมีหลายประเภทและหลายระดับ วิธีการแสวงหาความสุขก็มีหลากหลายวิธีด้วยกัน เช่น การแสวงหาวัตถุตอบสนองความสุขให้เพียงพอ การมองโลกในแง่ดี การให้อภัยและใส่ใจผู้อื่น การดำรงชีวิตด้วยหลัก 5 พ. และการพัฒนาความสุขด้วยหลักศาสนธรรม

การดำรงอยู่ที่มีคุณค่า ต้องตรวจสอบ และการพัฒนาชีวิตตามแนวทางการดำเนินชีวิตที่ทั้ง 3 ด้านคือ ด้านพฤติกรรม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา เพื่อให้เข้าใจตนเองและผู้อื่นในการปรับเปลี่ยนภาพและพื้นการดำเนินชีวิต ค้นหาเป้าหมาย ความต้องการของตัวเอง รู้จักตัวเองอย่างชัดเจนและเข้าใจความอื่น เมื่อใดก็ตามที่เรามีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นก็ให้พิจารณาไตร่ตรองว่า ความต้องการของเราคืออะไร หากความต้องการของเราที่จะนำเราไปสู่เป้าหมายของชีวิตนั้นสอดคล้องกับบุคคลรอบข้าง ก็จะช่วยส่งเสริมให้เราดำเนินชีวิตไปสู่เป้าหมายของเราได้อย่างรวดเร็ว แต่ถ้าหากความต้องการของเราขัดกับความต้องการของผู้อื่น ก็จำเป็นที่เราจะต้องวางกลยุทธ์ **การค้นหาปัญหา + การแก้ปัญหา = ชีวิตดี ๆ** จากการออกแบบ เพื่อให้ทั้งเราและผู้อื่นดำเนินชีวิตไปสู่เป้าหมาย

แบบฝึกหัดหลังเรียน

หน่วยที่ 12 การดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขในสังคมปัจจุบัน

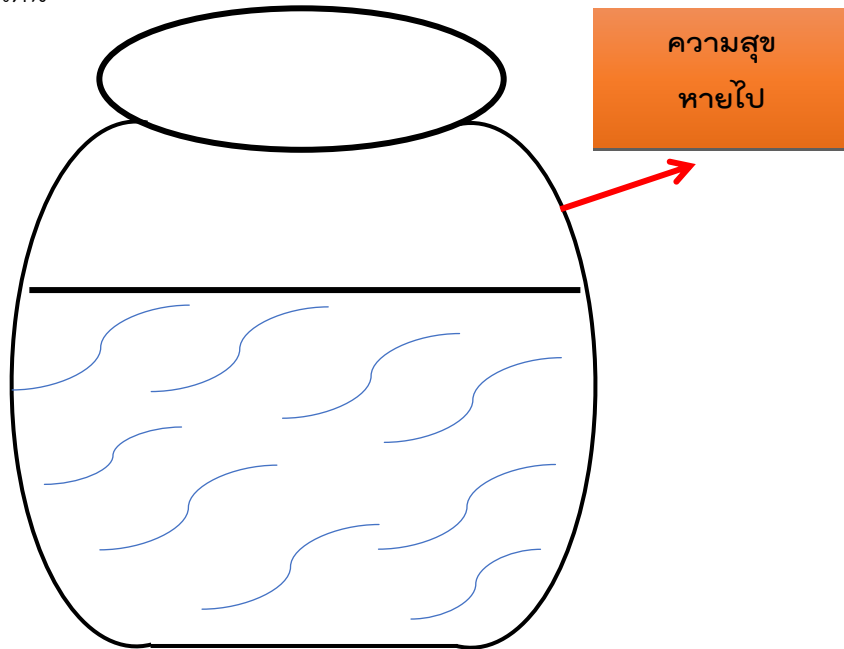
ตอนที่ 1 : จงตอบคำถามต่อไปนี้ให้ได้ใจความสมบูรณ์

1. นิยามความหมายของความสุข และให้ความหมายของความสุขในทัศนะของนักศึกษา
2. บอกประเภทของความสุข และบอกความแตกต่างของความสุขประเภทต่าง ๆ
3. อธิบายความแตกต่างของความสุขระดับต่าง ๆ
4. อธิบายสิ่งที่เป็นข้อดีของความสุขและวิธีกำจัดข้อเสียของความสุข ยกตัวอย่างที่นักศึกษาได้กระทำมาบ้างแล้ว
5. บอกวิธีการสร้างความสุขและนำมาประยุกต์ใช้กับชีวิต
6. อธิบายการแสวงหาความสุขตามหลัก 5 พ.
7. นักศึกษาสามารถนำหลักปรัชญาสมุพบาทมาประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาความสุขได้อย่างไร
8. การออกกำลังกายและการแผ่เมตตาสามารถพัฒนาความสุขได้อย่างไร สามารถนำมาสร้างความสุขได้อย่างไร
9. การฝึกสมาธิและการเปลี่ยนจิตสามารถพัฒนาความสุขได้อย่างไร
10. ทำไมจึงต้องมีการตรวจสอบชีวิตตนเอง มีวิธีการตรวจสอบอย่างไร
11. แนวทางการดำเนินชีวิตมีวิธีการพัฒนาบุคคลอย่างไร
12. บอกเทคนิควิธีการดำเนินชีวิตสู่ความสำเร็จในชีวิตโดยการเข้าใจตนเองและผู้อื่น
13. ให้นักศึกษาออกแบบแนวทางในการดำเนินชีวิตของตนเองได้

ใบงานที่ 1

วัดปริมาณความสุข

คำชี้แจง ให้นักศึกษาวาดภาพโองแล้วให้วาดหรือระบายสีปริมาณความสุขของชีวิตของเราในขณะนี้ว่ามีความสุขอยู่ในระดับใดและให้บอกความสุขที่หายไปว่าเพราะอะไรหรือความสุขหายไปไหน



1. ความสุขที่หายไป คือ

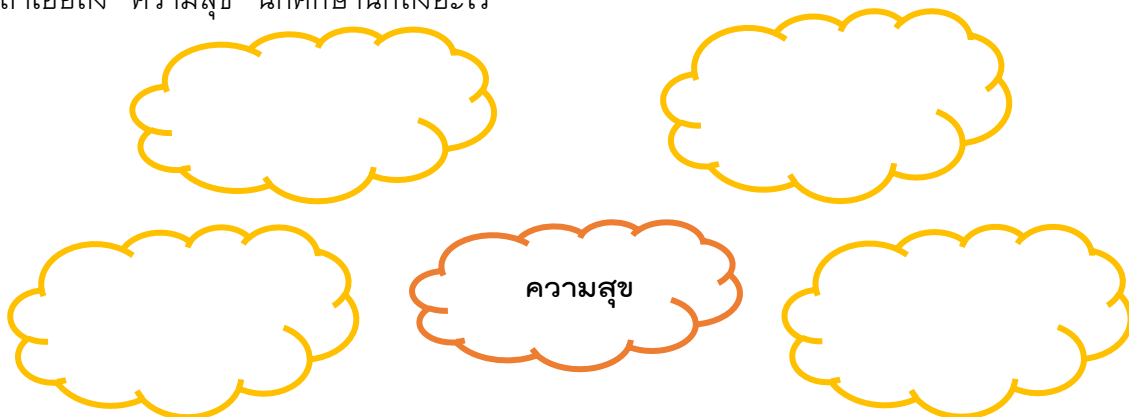
.....

.....

.....

.....

2. ถ้าเอ่ยถึง “ความสุข” นักศึกษานึกถึงอะไร



ใบงานที่ 2

แนวคิดเกี่ยวกับความสุข

คำชี้แจง ให้นักศึกษาใช้เวลากลุ่มละ 10 นาที อภิปรายในประเด็นต่อไปนี้

1. ความสุขคืออะไร

.....

.....

.....

2. สามีสุขกับนิราสมิสุขแตกต่างกันอย่างไร

.....

.....

.....

3. กามสุข ฌานสุข นิพพานสุขต่างกันอย่างไร

.....

.....

.....

4. คุณหัตถ์มีความสุขได้อย่างไร

.....

.....

.....

5. ข้อดีของความสุขมีอะไรบ้าง เราควรปฏิบัติอย่างไรต่อข้อดีของความสุข

.....

.....

.....

ใบงานที่ 3

อิทธิพลกรรม เวรย่อมระงับด้วยการไม่จองเวร

คำชี้แจง ให้นักศึกษาใช้เวลาไม่เกิน 15 นาที ทำกิจกรรมต่อไปนี้

ให้นักศึกษาสรุปกฎไตรวิภว คือ กิเลส กรรม วิบาก เกี่ยวข้องกับความสุขความทุกข์ของมนุษย์อย่างไร

.....

.....

.....

อ่านนิทานเรื่องยักขิณีชื้อกาลีและทำวงจรแห่งการจองเวรและวงจรของความทุกข์

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

นักศึกษาสามารถนำนิทานเรื่องนี้มาประยุกต์ใช้เพื่อการพัฒนาความสุขของชีวิตได้อย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ใบงานที่ 4

ความเข้าใจในตนเองในการดำเนินชีวิตที่เป็นสุข

คำชี้แจง ให้นักศึกษาอธิบายถึงความหมาย สิ่งซ่อนเร้นของบทประพันธ์นี้และสะท้อนกลับถึงตนเอง

“แม่มิได้เป็นหงส์ผู้ทรงศักดิ์

ก็จงรักเป็นโนรีที่ทรนธา

แม่มิได้เป็นน้ำแม่คงคา

ก็จงเป็นธาราใสที่ไหลเย็น

บทประพันธ์นี้ต้องการให้ผู้อ่านเห็นคุณค่าในเรื่องอะไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ตัวเรา

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ใบงานที่ 5

วิเคราะห์บทเรียนรูปแบบการดำเนินชีวิต

คำชี้แจง นักศึกษาแบ่งกลุ่มเป็น 4 กลุ่ม วิเคราะห์รูปแบบการดำเนินชีวิต แล้วนำมาเสนอและอภิปรายหน้าชั้นเรียน

1. การดำเนินชีวิตแบบ “การรู้เท่าทันชีวิต”
2. การดำเนินชีวิตแบบ “อุปมาผู้ขับซีรถยนต์”
3. การดำเนินชีวิตแบบ “มีการพัฒนาที่ยั่งยืน”
4. การดำเนินชีวิตตามแนวพระบรมราโชวาท “ตามรอยพระยุคลบาท”

แบบทดสอบประเมินผลหลังเรียนหน่วยที่ 12

วัตถุประสงค์ เพื่อประเมินความรู้ของนักศึกษาเกี่ยวกับเรื่อง “การดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข
ในสังคมปัจจุบัน”

คำแนะนำ ให้นักศึกษาเลือกข้อที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว โดยทำเครื่องหมาย X ลงหน้าข้อที่
ถูกต้องที่สุด

1. ข้อใดมีความหมายตรงกับคำว่า “ความสุข” มากที่สุด

- | | |
|---------------------------|-----------------------------|
| ก. ความมีชื่อเสียงเงินทอง | ข. ความสบายกายสบายใจ |
| ค. ความอยากมีอยากได้ | ง. ความเป็นอยู่ที่สะดวกสบาย |

2. บุคคลที่มีความสุขจะมีลักษณะเป็นอย่างไร

- | | |
|--------------------------------|------------------------------------|
| ก. ไม่สนใจความรู้สึกของคนอื่น | ข. ไม่ชอบสนุกสนานอยู่กับเพื่อนฝูง |
| ค. ไม่ชอบประสบการณ์ชีวิตใหม่ ๆ | ง. ไม่รู้สึกวิตกกังวลกับชีวิตตนเอง |

3. ข้อใด **ไม่ใช่** ความสุขทางใจ

- | |
|--|
| ก. การรับรู้สภาพความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย |
| ข. การที่จิตใจเบิกบานแจ่มใส |
| ค. การรู้สึกมีความสุข |
| ง. การรับรู้ความรู้สึกทางบวกที่มีต่อตนเอง |

4. ข้อใดคือความสุขในความหมายของ EQ (Emotional intelligence) หรือความฉลาดทางอารมณ์

- | | |
|--|---|
| ก. ความรู้สึกสบายหรือสภาวะที่คนพึงพอใจ | ข. ความสุขขึ้นอยู่กับปัจจัยภายนอก |
| ค. ความสุขจากการมีปัจจัยสี่เพียงพอ | ง. ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข |

5. ข้อใดคือลักษณะของความสุขภายนอก (สามิสสุข)

- | |
|---|
| ก. ความสุขจากการมีอิสรภาพ ปราศจากการถูกครอบงำความคิด |
| ข. ความสุขจากความภูมิใจในสิ่งที่มีอยู่สามารถชนะใจตนเองให้ทำแต่ความดี |
| ค. ความสุขที่เกิดจากการมีความมั่นคงในชีวิต มีอาหารบริโภค มีที่อยู่อาศัยมั่นคง มีรายได้เพียงพอ |
| ง. ความสุขจากความสงบในจิตใจ ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่ยึดมั่นถือมั่น |

6. ข้อใดคือความสุขของคฤหัสถ์ทั้ง 4 ประเภท

- | |
|--|
| ก. อุตติสุข โภคสุข กามสุข และฌานสุข |
| ข. อุตติสุข โภคสุข อนณสุข และอนวัชชสุข |
| ค. อุตติสุข โภคสุข อนณสุข และนิพพานสุข |
| ง. อุตติสุข กามสุข ฌานสุข และนิพพานสุข |

เฉลยแบบประเมินผลหลังเรียน หน่วยที่ 12
การดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขในสังคมปัจจุบัน

บรรณานุกรม

- กรมสุขภาพจิต.(2543).**สุขภาพจิตดีด้วยอีคิว**.กรุงเทพฯ : กรมสุขภาพจิต.
- โคเยอร์, เดเนี่ยล.(2556).**52เคล็ดลับวิชาเปลี่ยนคนธรรมดาให้เป็นอัจฉริยะ**.แปลจาก The Little Book of Talent.โดย พูลเลิศ อธิษฐ์.กรุงเทพฯ : วีเลิร์น.
- ชัยเสฏฐ์ พรหมศรี.(2553).**วิถีแห่งความสุข**.กรุงเทพฯ : อักษรสัมพันธ์.
- ซาฮาร์, ทาล เบน.(ม.ป.ป.).**เปิดห้องเรียนวิชาความสุข**.แปลจาก Happier. โดย พรเลิศ อธิษฐ์, กรุงเทพฯ : วี เลิร์น, ม.ป.ป.
- เปิร์น,รอนดา.(2551). **เดอะซีเคร็ต**. แปลจาก The Secret.โดย จิระนันท์ พิตรปรีชา.พิมพ์ครั้งที่ 10. กรุงเทพฯ : อัมรินทร์.
- ปนัดดา ชำนาญสุข.(2556).**ศิลปะการดำเนินชีวิต**. (การความเข้าใจชีวิต).กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ประเวศ วะสี.(2547).**ธรรมชาติของสรรพสิ่ง : การเข้าถึงความจริงทั้งหมด**. กรุงเทพฯ : มูลนิธิ สดศรี-สฤษดิ์วงศ์.
- พระธรรมกิตติวงศ์(ทองดี สุรเตโช).(2548).**พจนานุกรมคำวัด**.กรุงเทพฯ : พิมพ์คำ.
- พระธรรมโกศาจารย์(ประยูร ธมฺมจิตฺโต).(2549).**บอกใจให้เป็นสุขกับผลงานชุดธรรมะอ่านง่าย**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต).(2541).**พุทธธรรม.(ฉบับขยายความ)**.กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์.(2555).**คู่มือชีวิต**.กรุงเทพฯ : Awakebooks.
- _____. (2556).**ธรรมนุญชีวิต**.กรุงเทพฯ : Awakebooks..
- พระมหาสุทิต อาภากรโร.และเชมณัฐ อินทร์สุวรรณ.(2553).**ตัวชีวิตความสุข**.กรุงเทพฯ : สถาบันเสริมสร้างการเรียนรู้เพื่อชุมชนเป็นสุข.
- พุทธทาสภิกขุ.(2544).**คู่มือมนุษย์ฉบับสมบูรณ์**.กรุงเทพฯ : คณะธรรมทานไชยา.
- เมย์ ศรีพัฒนางกุล.(2561).**คู่มือออกแบบชีวิตด้วย Design Thinking**.แปลจากเรื่อง Designing Your Life : How to Build a Well-Lived, Joyful Life โดย Bill Burnett และ Dave Evans. สำนักพิมพ์ bookscape.
- ราชบัณฑิตยสถาน.(2556).**พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554**. กรุงเทพฯ : ราชบัณฑิตยสถาน.

- ริการ์, มาติเยอ.(2551).**ความสุข**.แปลจาก Happiness a guide to developing life s most important skill. โดย สดใส ชันติวรพงศ์. กรุงเทพฯ : สวณเงินมีมา.
- วรารกรณ์ พูลสวัสดิ์.(2559).**จริยธรรมและทักษะชีวิต**.กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.
- วคิน อินทสระ. (2546).**ธรรมบท ทางแห่งความดี เล่ม 1**. กรุงเทพฯ : ธรรมดา.
- วิชาน ฐานะวุฒม์,(2553).**หัวใจใหม่ชีวิตใหม่**.กรุงเทพฯ : ศยาม.
- วัชระ งามจิตรเจริญ.(2550).**พุทธศาสนาเถรวาท**.กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- วุฒิพงศ์ ดายะพิงค์.(2549).**อยู่อย่างไรให้เป็นสุข**. กรุงเทพฯ : มติชน.
- สุวรรณนา สถาอานันท์.(2546).**ความสุขในชีวิต**.จากบทความบาทหลวงมิเกล กาโรซาบาล.
- อารี เพชรผุด. (2530).**มนุษย์สัมพันธ์ในการทำงาน**.กรุงเทพฯ : เนติกุลการพิมพ์.
- อภิญวัฒน์ โพธิ์सान.(2551).**พุทธศาสน์แนวปฏิบัติเพื่อชีวิต**. มหาสารคาม : มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- เอ็ด ดีเนอร์ และโรเบิร์ต บีสวาส-ดีเนอร์.(2555).**ความสุข ปลดล็อกสู่ความมั่งคั่งทางจิต**.แปลจากHappiness Unlocking the Mysteries of Psychological Wealth. โดยชัยวัฒน์ และ ชลลดา คุประตกุล.กรุงเทพฯ : สวณเงินมีมา.
- เฮย์, หลุยส์ แอล.(2556). **เปลี่ยนจิตพิชิตโรค**. แปลจาก Heal Your Body. โดย นิดดา หงส์วิวัฒน์. กรุงเทพฯ : แสงแดด.