

แผนบริหารการสอนประจำบทที่ 7

ความสุขของชีวิต

หัวข้อเนื้อหาประจำบท

7.1 แนวคิดเกี่ยวกับความสุข

- 7.1.1 ความหมายของความสุข
- 7.1.2 ประเภทของความสุข
- 7.1.3 ระดับของความสุข
- 7.1.4 ข้ำศึกของความสุข

7.2 วิธีการแสวงหาความสุข

- 7.2.1 วิธีสร้างความสุขตามทัศนะของพระธรรมโกศาจารย์
- 7.2.2 วิธีสร้างสุขตามทัศนะของพุทธทาสภิกขุ
- 7.2.3 ทางสู่ความสุขของบาทหลวงมิเกล กาไรซาบาล, เอส. เจ.
- 7.2.4 แนวทางสร้างสุขของชัยเสณฐ์ พรหมศรี
- 7.2.5 วิธีการดำรงชีวิตให้เป็นสุขด้วยหลัก 5 พ. ของวุฒิพงษ์ ดายะพิงค์

7.3 การพัฒนาความสุขของชีวิต

- 7.3.1 ปฏิจสมุปรบาทกับการพัฒนาความสุขของชีวิต
- 7.3.2 อโหสิกรรมกับการพัฒนาความสุขของชีวิต
- 7.3.3 สมาริกับการพัฒนาความสุขของชีวิต
- 7.3.4 เมตตาทาวนากับการพัฒนาความสุขของชีวิต
- 7.3.5 การเปลี่ยนจิตเพื่อพัฒนาความสุขของชีวิต

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. เพื่อให้ให้นักศึกษาบอกความหมายของคำว่าความสุขได้
2. เพื่อให้ให้นักศึกษายกตัวอย่างความสุขประเภทต่าง ๆ ได้
3. เพื่อให้ให้นักศึกษาเลือกวิธีการสร้างสุขรูปแบบต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม
4. เพื่อให้ให้นักศึกษาจำแนกความแตกต่างของความสุขระดับต่าง ๆ ได้
5. เพื่อให้ให้นักศึกษาฝึกฝนพัฒนาความสุขของตนเองได้
6. เพื่อให้ให้นักศึกษาเสนอแนวทางในการแสวงหาความสุขของตนเองได้

วิธีสอนและกิจกรรมการเรียนการสอน

1. วิธีสอน

1.1 วิธีสอนแบบบรรยายประกอบสื่อ เริ่มจากการเสนอปัญหาหรือตั้งคำถามเพื่อนำเข้าสู่การบรรยาย มีการตั้งคำถาม ตอบคำถามระหว่างผู้สอนและผู้เรียน

1.2 วิธีการสอนแบบมีส่วนร่วม ซึ่งมีขั้นตอนการสอนคือ 1) ประสพการณ์ (E1) 2) สะท้อนความคิดและถกเถียง (R&D) 3) เข้าใจและเกิดความคิดรวบยอด (C) และ 4) การทดลองหรือประยุกต์แนวคิด (E2)

2. กิจกรรมการเรียนการสอน

2.1 ขั้นเตรียมความพร้อมก่อนเรียน

2.1.1 ตัวแทนนักศึกษาเช็คชื่อและตรวจสอบวินัยในชั้นเรียน

2.1.2 อาจารย์ให้นักศึกษานั่งสมาธิตามวิถีทัศนสันการนำนั่งสมาธิของดร.อาจง ชุมสาย ฯ และบันทึกผลการนั่งสมาธิในแบบบันทึก

2.1.3 ระหว่างบันทึกผลการนั่งสมาธิฟังเพลงประจำรายวิชา คือ วิถีทัศนสันเพลงสายลมแห่งจริยธรรม เพลงคนค้นคน เพลงแผ่เมตตา เพลงความสุขเล็ก ๆ เพลงสบาย ๆ ครั้งละหนึ่งเพลง

2.2 ขั้นประสพการณ์ (S1)

2.2.1 อาจารย์ให้นักศึกษาชมวิถีทัศนสันเกี่ยวกับความสุขประเภทต่าง ๆ หรืออารมณ์ที่ทำให้เกิดความทุกข์โดยมีวิดีโอสั้นเรื่อง 1) ความสุขรูปแบบต่าง ๆ 2) เพลงความสุขเล็ก ๆ 3) เพลง ณ ตรงนี้ที่ใจฉันสุข และ 4) อารมณ์โกรธ อาจารย์และนักศึกษาสนทนาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับความสุข

2.2.2 อาจารย์แจ้งจุดประสงค์การเรียนรู้

2.2.3 อาจารย์ให้นักศึกษาทำกิจกรรมวัดปริมาณความสุขตามใบงานที่ 1

2.3 ขั้นเรียนรู้ประสพการณ์ใหม่

2.3.1 ขั้นสะท้อนความคิดและถกเถียง (R & D)

2.3.1.1 อาจารย์แบ่งกลุ่มนักศึกษากลุ่มละ 5-6 คน ตามความสมัครใจ

2.3.1.2 อาจารย์อธิบายแนวคิดเกี่ยวกับความสุขประกอบสื่อ พาวเวอร์พอยต์ และวิถีทัศนสันรายการพื้นที่ชีวิต ตอนตามหาความสุข

2.3.1.3 อาจารย์ให้นักศึกษาอภิปรายเกี่ยวกับความสุขตามใบงานที่ 2

2.3.1.4 อาจารย์ให้นักศึกษาส่งตัวแทนมานำเสนอผลการอภิปรายหน้าชั้น

2.3.2 ขั้นเข้าใจและเกิดความคิดรวบยอด (C)

2.3.2.1 อาจารย์และนักศึกษาสรุปแนวคิดเกี่ยวกับความสุขและวิธีการสร้างความสุขด้วยกิจกรรม Mind Map

2.3.3 ชั้นการทดลองหรือประยุกต์แนวคิด (E2)

2.3.3.1 อาจารย์ให้นักศึกษาชมคลิปวีโอเรื่องสมาธิกับวิทยาศาสตร์และสรุปเนื้อหาพร้อมทั้งอธิบายประโยชน์ของสมาธิลงในสมุดบันทึก

2.3.3.2 อาจารย์ให้นักศึกษาทำใบงานการประยุกต์ใช้หลักปฏิจสมุปบาทเพื่อพัฒนาความสุขตามใบงานที่ 3

2.3.3.3 อาจารย์ให้นักศึกษาทำใบงานการประยุกต์ใช้การอโหสิกรรมกับการพัฒนาความสุขตามใบงานที่ 4

2.4 ชั้นสรุป

อาจารย์บรรยายสรุปเนื้อหาเกี่ยวกับความสุขและการประยุกต์ใช้วิธีการพัฒนาความสุขของชีวิต

2.5 ฝึกทักษะชีวิตประจำบท

อาจารย์ให้นักศึกษาทำแบบฝึกทักษะชีวิตในแต่ละสัปดาห์โดยทำที่บ้านพักของนักศึกษาตามใบงานการฝึกทักษะชีวิตที่ 1 ความสุขอยู่ที่ไหน และใบงานแบบฝึกทักษะชีวิตที่ 2 ฝึกมองบวกในสถานการณ์ลบ

สื่อการเรียนการสอน

1. เอกสารประกอบการสอนรายวิชาจริยธรรมและทักษะชีวิต
2. วิดีทัศน์สั้นประกอบการนั่งสมาธิเรื่อง 1) นานั่งสมาธิของดร.อาจง ชุมสายฯ 2) เพลงสายลมแห่งจริยธรรม 3) เพลงคนค้นคน 4) เพลงแผ่นดินตา 5) เพลงความสุขเล็กๆ และ 6) เพลงสบาย สบาย
3. วิดีทัศน์สั้นเรื่อง 1) ความสุขรูปแบบต่างๆ 2) เพลงความสุขเล็กๆ 3) เพลง ณ ตรงนี้ที่ใจฉันสุข 4) อารมณ์โกรธ 5) สมาธิกับวิทยาศาสตร์ 6) สารจากวารี และ 7) รายการพื้นที่ชีวิต ตอน ตามหาความสุข
4. พาวเวอร์พอยต์สรุปเนื้อหาบทที่ 7
5. ใบงานที่ 1 วัดปริมาณความสุข
ใบงานที่ 2 อภิปรายแนวคิดเกี่ยวกับความสุข
ใบงานที่ 3 วิเคราะห์หลักปฏิจสมุปบาทกับการพัฒนาความสุขของชีวิต
ใบงานที่ 4 อโหสิกรรม เวรย่อมระงับด้วยการไม่จองเวร
6. ใบงานการฝึกทักษะชีวิตที่ 1 ความสุขอยู่ที่ไหน
ใบงานแบบฝึกทักษะชีวิตที่ 2 ฝึกมองบวกในสถานการณ์ลบ

การวัดผลและการประเมินผล

1. แบบทดสอบก่อนเรียน-หลังเรียน
2. ใบงานและการประเมินผลใบงาน
3. ใบสังเกตกิจกรรมกลุ่มและการประเมินผล

บทที่ 7

ความสุขของชีวิต

มนุษย์ทุกคนที่เกิดมามีเป้าหมายเหมือนกัน และเป็นเป้าหมายที่ควรแบ่งปันให้แก่กัน คือ ทุกคนต้องการความสุขและไม่ต้องการความทุกข์ มีสองทางที่จะสร้างความสุขทางหนึ่ง คือ ภายนอก ด้วยการหาที่อยู่ให้ดีขึ้น มีเสื้อผ้าดีขึ้น มีเพื่อนที่ดีขึ้น ทางที่สองคือ การพัฒนาจิตใจ เพื่อให้ได้ความสุขภายใน ทางทั้งสองนี้ไม่จำเป็นต้องไปด้วยกันอย่างเท่าเทียมกัน แต่อย่างไรก็ตามความสุขภายนอกจะอยู่ได้ไม่ยั่งยืนหากขาดความสุขภายใน การเพิ่มพูนวัตถุให้มีมากขึ้นเพื่อสนองความสุขนั้นบางทีก็แก้ปัญหาไปได้เปลาะหนึ่ง หากแต่สร้างปัญหาขึ้นได้อีกเปลาะหนึ่งด้วยเช่นกันเพราะ บางคนได้รับความร่ำรวย ได้รับการศึกษาดี และมีฐานะสูงส่งทางสังคม แต่ก็หาความสุขไม่ได้ คนพวกนี้ต้องกินยานอนหลับหรือดื่มเหล้ามากเกินไป เพราะอะไรขาดหายไปคนพวกนี้จึงถือเอายาเสพติดหรือสุราเมรัยเป็นที่พึ่ง ในทางตรงกันข้าม บางคนนั้นมีเงินน้อย แต่ก็ไม่วิตกแล้วก็ได้รับความสงบ เขาย่อมนอนหลับยามราตรี แม้จะยากจนในทางวัตถุแต่เขาก็พอใจในสิ่งที่มีอยู่และมีความสุข ดังนั้น ความสุขของมนุษย์มีหลายทางและหลายระดับ การศึกษาเรื่องความสุขจะทำให้เราดำเนินชีวิตได้อย่างเป็นสุข สมดังที่ ฌอง-ฌาคส์ รูสโซ กล่าวไว้ว่า “ทุกคนอยากเป็นสุข แต่การจะเป็นอย่างนั้นได้ แรกสุด เขาต้องเข้าใจว่าความสุขคืออะไร” (อ้างถึงใน ริการ์, 2551, หน้า 41) ดังนั้นในการศึกษาเรื่องความสุขของชีวิตมีประเด็นสำคัญในการศึกษาดังนี้

7.1 แนวคิดเกี่ยวกับความสุข

นักปรัชญาโดยทั่วไปแทบทุกสำนักจะถือว่า สิ่งดีมีค่าที่สุดของชีวิต คือ ความสุข แต่ความสุขคืออะไรนั้นแต่ละสำนักให้คำตอบไม่เหมือนกัน ศาสนาพุทธสอนว่าความสุขเป็นสิ่งมีค่าของชีวิตแต่ความสุขในความเข้าใจของศาสนาพุทธมีทั้งส่วนเหมือนและไม่เหมือนกับสำนักอื่น ๆ ดังนั้นจึงจำเป็นต้องศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับความสุขในประเด็นต่าง ๆ ดังนี้

7.1.1 ความหมายของความสุข

การที่จะศึกษาทำความเข้าใจเกี่ยวกับความสุขให้เกิดความเข้าใจเป็นพื้นฐานนั้น จำเป็นจะต้องทำความเข้าใจเกี่ยวกับความของความสุขซึ่งมีผู้รู้ได้ให้ความหมายของความสุขไว้ ดังนี้

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554 (2556, หน้า 1241) ให้ความหมายของคำว่า สุขไว้ว่า “ความสบายกายสบายใจ” ความสุขภายในภาษาบาลีใช้คำว่า กายิกสุข (Happiness)

หมายถึง ความสุขทางกาย ความสุขนี้เกิดขึ้นจากเรื่องราวและวัตถุภายนอก เงื่อนไขเบื้องต้นของความทุกข์คือ ต้องมีเรื่องราวและวัตถุที่บันดาลความสุขให้เช่นได้ครอบครองสิ่งที่อยากได้เป็นต้น ดังนั้นกระบวนการของความทุกข์เกิดจากภายนอกเข้าสู่ภายใน ปัญหาจากความทุกข์คือ ในเมื่อความสุขขึ้นอยู่กับปัจจัยภายนอก ดังนั้นเมื่อใดที่ปัจจัยแห่งความสุขนั้น ๆ หายไปความสุขก็จะหายไป ด้วย ส่วนสุขใจหรือสบายใจนั้น ภาษาบาลีใช้คำว่า เจตสิกสุข (Mental Happiness) หมายถึง ความสุขทางใจได้แก่ การที่จิตใจเบิกบาน รู้สึกมีความสุข ซึ่งเบ่งบานออกมาจากภายในสู่ภายนอก เกิดขึ้นและหลังไหลพร่างพรูออกมาจากส่วนลึกในจิตใจ ดังนั้นเมื่อใดที่ได้เป็นเจ้าของความสุขใจสิ่งใด ๆ จากภายนอกก็แย่งความสุขใจไปไม่ได้

ความสุข มาจากรากศัพท์ภาษาอังกฤษว่า happiness มาจากคำว่า happ ในภาษาของชาวไอซ์แลนด์ ซึ่งมีความหมายว่า “โชค” หรือ “โอกาส” โดยมาจากรากศัพท์เดียวกับคำว่า เกิดขึ้นโดยไม่ได้ตั้งใจ (haphazard) และเกิดขึ้นโดยบังเอิญ (happenstance) (ชาฮาลร์, ม.ป.ป., หน้า 27) จากรากศัพท์ในภาษาอังกฤษ ทำให้สรุปได้ว่าความสุขเป็นสิ่งเกิดโดยความบังเอิญ

ชาฮาลร์ (ม.ป.ป., หน้า 60) ให้ความหมายของความสุขไว้ว่า “ประสบการณ์ในภาพรวมของความพอใจและความหมาย คนที่มีความสุขจะมีอารมณ์ในแง่บวกและมองว่าชีวิตตัวเองเปี่ยมไปด้วยความหมาย” ความพอใจนั้นเกี่ยวข้องกับการสัมผัสถึงอารมณ์ในแง่บวกในปัจจุบันเกี่ยวข้องกับประโยชน์ที่จะได้รับในปัจจุบัน ส่วนความหมายนั้นมีที่มาจากการมีจุดมุ่งหมายในชีวิตมีที่มาจากประโยชน์ที่จะได้รับในอนาคตอันเนื่องมาจากการกระทำของเรา

ริกเกอร์ (2551, หน้า 50) ได้อธิบายถึงความสุขไว้ว่า “สุขะเป็นภาวะการณ์ดีที่ดำรงอย่างยั่งยืน ซึ่งจะเกิดขึ้นได้เมื่อเราเป็นอิสระจากความมืดบอดทางจิตและอารมณ์ที่เป็นทุกข์ เป็นปัญหาที่เปิดให้เราได้เห็นโลกตามที่มันเป็น อย่างปราศจากม่านบังตาหรือความบิดเบือนใด ๆ และสุดท้ายคือการได้อิสระภายใน และความเมตตาการุณย์ที่แผ่อแผ่แก่ผู้อื่น”

วัชระ งามจิตรเจริญ (2550, หน้า 424) อธิบายความหมายของความสุขว่า “คำว่า “สุข” (สุข) หรือ “ความสุข” แปลตามศัพท์หมายถึงสภาวะที่ทนได้ง่าย (สุเขน ขมียเตติ สุข) ตรงข้ามกับคำว่า “ทุกข์” หรือ “ความทุกข์” ที่แปลว่า “ทนได้ยาก” โดยทั่วไปความสุขจึงหมายถึง ความรู้สึกสบายหรือสภาวะที่คนพึงพอใจและปรารถนาที่จะได้เสพเสวย”

ความสุขในความหมายของ EQ (Emotional intelligence) หรือความฉลาดทางอารมณ์ ความสุขหมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข (กรมสุขภาพจิต, 2543, หน้า 16)

จากการศึกษาความหมายของคำว่าความสุขจะเห็นได้ว่า คำว่าความสุขเป็นคำที่มีความหมายครอบคลุมทั้งความสุขทางกายและมีความสุขทางใจแต่ความสุขของมนุษย์นั้นเป็นความรู้สึกซึ่งมีหลายระดับ ดังนั้นเมื่อพูดถึงความสุขจึงต้องรู้ว่าเป็นความสุขประเภทใด เพราะความสุขนั้นมีหลายระดับ

7.1.2 ประเภทของความสุข

จากความหมายของคำว่าความสุขที่กล่าวมาข้างต้นทำให้เห็นความสุขของมนุษย์นั้นสามารถเกิดขึ้นได้สองทางคือทางกายและทางใจและความสุขนั้นความลึกซึ่งไปตามลำดับดังนี้ ความสุขจึงมีหลายประเภท ในการจัดประเภทของความสุขนั้นเราสามารถจัดได้หลายประเภท

7.1.2.1 แบ่งตามเงื่อนไขที่ให้เกิดความสุข ความสุขของมนุษย์นั้นหากจัดแบ่งตามเงื่อนไขที่ให้เกิดความสุขสามารถแบ่งออกได้เป็น 2 ประเภท ดังนี้

1) สามีสุข หมายถึง ความสุขภายนอก เป็นความสุขที่มีเหยื่อล่อ เป็นสุขแบบมีเงื่อนไขเมื่อได้สิ่งที่ถูกใจเราจะมี ความสุข เป็นความสุขแบบชาวบ้านทั้งหลาย ความสุขประเภทนี้มักจะสัมพันธ์กับปัจจัยต่าง ๆ ในการดำรงชีวิต ประกอบด้วยดัชนีชีวิต เช่น ความสุขจากการมีปัจจัยสี่เพียงพอ มีอาหารบริโภค ปลอดภัย ที่อยู่อาศัยมั่นคง มีรายได้เพียงพอ ความสุขจากการมีความมั่นคงในชีวิต มีหลักประกันในชีวิต ปราศจากหนี้สิน มีครอบครัวอบอุ่น มีชุมชนที่เข้มแข็งเอื้ออาทร มีสิ่งแวดล้อมที่ดี (สุทิศย์ อากาศโร และเขมณัฎฐ์ อินทรสุวรรณ, 2553, หน้า 62) ความสุขประเภทนี้จะมีได้จะต้องมีเงื่อนไขหรือเหยื่อล่อจากภายนอกมาตอบสนอง

2) นิรามิสสุข หมายถึง ความสุขภายใน สุขที่ไม่มีเหยื่อล่อ ไม่มีเงื่อนไขเป็นความสุขที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ มีความประณีตกว่าความสุขประเภทแรก เกิดขึ้นในระดับจิตใจและปัญญา ไม่ได้ขึ้นกับปัจจัยภายนอกโดยตรง ซึ่งประกอบด้วยดัชนีชีวิต เช่น ความสุขจากการมีอิสรภาพ ปราศจากการถูกครอบงำความคิดและการถูกกระตุ้นจากสิ่งเร้าภายนอก ความสุขจากความภูมิใจในสิ่งที่มียู่ สามารถชนะใจตนเองให้ทำแต่ความดี ความสุขจากการเข้าถึงหลักศาสนาความสุขจากความสงบ (สมาธิ) คือ ความสงบในจิตใจ ไม่ฟุ้งซ่าน ความสุขจากความไม่ยึดมั่นถือมั่น (ปัญญา) คือ ความไม่ยึดติดในตัวตนและวัตถุ เข้าใจความไม่เที่ยงแท้ของชีวิตและโลก (พระมหาสุทิศย์ อากาศโร และเขมณัฎฐ์ อินทรสุวรรณ, 2553, หน้า 62)

7.1.2.2 แบ่งตามความละเอียดประณีตของความสุข ความสุขของมนุษย์นั้นมีความละเอียดประณีตไปตามลำดับซึ่งสามารถแบ่งความประณีตของความสุขได้ 3 ประเภทดังนี้ (วัชระ งามจิตรเจริญ, 2550, หน้า 430)

1) กามสุข ปุถุชนทั่วไปย่อมมีตัณหาบ้างไม่มากก็น้อย การมีตัณหาทำให้มนุษย์ให้ความหมายแก่โลกและคาดหวังจากโลก บางทีมนุษย์ก็สมหวังได้รับความสุข บางทีก็ผิดหวังได้รับความทุกข์ ความสุขที่เกิดขึ้นนี้เป็นเรื่องทางกาย หรือทางวัตถุเรียกว่า “กามสุข” และหากจะพูดในวงกว้างอาจหมายรวมถึงความสุขทางสังคม เช่น เกียรติยศ ความอบอุ่น ไม่ตรีจิต ฯลฯ ด้วย ทั้งหมดเป็นการเสพสุขจากสิ่งที่อยู่ในโลกภายนอกตัวมนุษย์ (คือ วัตถุสิ่งของ พืช และเพื่อนมนุษย์) การเสพสุขจากโลกภายนอกนี้หากไม่มีการยับยั้งชั่งใจแล้ว แทนที่จะเป็นสุขกลับเป็นทุกข์ การหมกมุ่นมัวเมาใน

ความสุขแบบนี้จนเกินเลยไม่เพียงพอแต่จะทำให้ตัวเองไม่อยู่ในสภาพที่จะเสพสุขได้ต่อไปอีกเท่านั้น แต่ยังทำให้สังคมปั่นป่วนทำให้เกิดการแก่งแย่งเอาไรต์เอาเปรียบอย่างไม่เป็นธรรม

ความสุขนั้นหมายถึงความสุขอันเกิดจากการใช้ประสาทสัมผัสรับรู้หรือสัมผัสสิ่งต่างๆ ความสุขชนิดนี้ถือว่าเป็นความสุขที่อยู่ในวิสัยของชาวบ้านที่จะพึงแสวงหา ศาสนาพุทธมิได้ถือว่าการเสพสุขจากโลกภายนอกหรือความสุขเป็นสิ่งชั่วร้าย เพียงแต่บอกว่ามีความสุขที่สูงกว่านี้เท่านั้น การเสพความสุขชั้นสูงสุดคือเสพเพียงเพื่อให้ชีวิตดำรงอยู่ได้อย่างปกติ เพื่อจะได้แสวงหาความสุขชั้นสูงขึ้นไป

2) ฌานสุข แม้ว่าความสุขจะมีใช้สิ่งชั่วร้าย แต่ก็ยังเป็นความสุขที่หายาและไม่ยั่งยืน สิ่งที่ทำให้ความสุขนั้นมีจำนวนจำกัดไม่เพียงพอแก่ทุกคนจึงมีการแย่งชิงกันทะเลาะวิวาทกัน การรู้จักประมาณในการแสวงหาความสุขนั้นย่อมมีผลดีทั้งต่อสังคมและต่อตนเอง สุขที่เหนือความสุขก็คือ ฌานสุขอาจเรียกได้ว่าเป็นความสุขทางใจ ฌาน แปลว่าเพ่ง ได้แก่ ภาวะที่จิตบรรลุมาริถึงระดับหนึ่ง ฌานสุขนี้แม้จะมีใช้ความสุขที่เกิดจากวัตถุ แต่ก็ยังต้องการบางสิ่งบางอย่าง (แม้จะมีใช้วัตถุ) มาสนอง จึงเป็นเหตุให้เกิดความยึดมั่นหรืออุปาทาน ดังนั้นจึงไม่ใช่ความสุขชั้นสูงสุด

3) นิพพานสุข ศาสนาพุทธถือว่านิพพานเป็นความสุขชั้นสูงสุด หรือบรมสุขเพราะปราศจากทุกข์ทั้งทางกายและทางใจอย่างสิ้นเชิง นิพพานเป็นประสบการณ์ที่รู้ได้เฉพาะตน นิพพานคือความดับ ดับในที่นี้หมายถึง ตัณหาดับ นิพพานคือสภาพที่สิ้นโทสะ ราคะ โมหะ ความสุขประเภทนี้เป็นความสุขสูงสุดไม่มีความสุขอื่นใดจะมาเปรียบได้ซึ่งพระพุทธเจ้าได้ตรัสยืนยันไว้ว่า “นิพพานัง ปรมิ สุขัง” แปลว่า นิพพานเป็นความสุขสูงสุด

7.1.2.3 สุขของคฤหัสถ์ คฤหัสถ์หมายถึงผู้ครองเรือนคือชาวบ้านผู้ยังข้องเกี่ยวอยู่ในชีวิตแบบชาวบ้านซึ่งต่างพระสงฆ์ผู้สละทรัพย์สินบ้านเรือนออกแสวงหาความหลุดพ้น ความของคฤหัสถ์จึงแตกต่างจากความสุขของผู้ออกบวช สามารถแบ่งความสุขของคฤหัสถ์ได้ 4 ประเภทดังนี้ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2556, หน้า 67)

1) อติสุข คือ ความสุขอันเกิดจากการมีทรัพย์สิน โดยการแสวงหาทรัพย์สินเงินทองมาได้จากการประกอบอาชีพที่สุจริต มีความภาคภูมิใจ เอิบอím ว่าคนได้ทรัพย์สินมาด้วยความขยันหมั่นเพียรและความชอบธรรม

2) โภคสุข คือ ความสุขที่เกิดจากการได้ใช้ทรัพย์สินเงินทองของตนเอง ไปในทางที่ถูกต้องควร ไม่ใช้จ่ายสุรุ่ยสุร่ายเกินไป อาทิเช่น การใช้จ่ายในการซื้ออาหารเลี้ยงชีพตามสมควร ไม่ทำให้ตนเองและผู้อื่นเดือดร้อน

3) อนนสุข คือ ความสุขที่เกิดจากการไม่เป็นหนี้สินกับใครหรือสถาบันใดอันจะก่อให้เกิดความเดือดร้อนแก่ตนเองและครอบครัวตลอดจนสังคม

4) อนามัยสุข คือ ความสุขอันเกิดจากพฤติกรรมของตนเองที่ไม่สร้างความเดือดร้อน ให้แก่บุคคลใดบุคคลหนึ่งหรือแก่สังคมไม่มีความเสียหายทั้งในแง่ส่วนตัวและส่วนอื่น ๆ มีความประพฤติเรียบร้อยทั้งกายวาจาใจ หลีกไกลจากอบายมุข

7.1.2.4 ความสุขระดับบุคคลและชุมชน ความสุขของมนุษย์นั้นหากแบ่งบุคคลและสังคมแล้วสามารถแบ่งออกได้เป็น 2 ระดับดังนี้ (สุทิศย์ อากาศโร และเชมณัฏฐ์ อินทรสุวรรณ, 2553, หน้า 238 - 239)

1) ความสุขระดับบุคคล ครอบคลุม หมายถึงการมองเห็นคุณค่าและภูมิใจในตนเอง เคารพในสิทธิของกันและกัน มีธรรมะเป็นสิ่งยึดเหนี่ยว ครอบครัวยุติธรรม มีความรัก ความเข้าใจ อยู่พร้อมหน้า สุขภาพกาย ใจแข็งแรง ไม่เครียด ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ มีงาน มีรายได้เพียงพอ ไม่มีหนี้ หรือมีหนี้้น้อย มีทรัพย์สินเป็นของตนเอง มีที่ดินทำกิน มีที่อยู่อาศัยมั่นคง ได้รับการยอมรับและความเป็นธรรมในสังคม

2) ความสุขระดับชุมชน หมายถึง คนในชุมชนรักท้องถิ่นสำนึกรักท้องถิ่น มีความร่วมมือพึ่งพาอาศัยกัน ในชุมชน มีความเป็นธรรม ยุติธรรมเสมอภาค มีวัฒนธรรมประเพณีเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวของชุมชน มีการจัดการทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมของชุมชน มีความมั่นคงปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน มีการให้บริการสาธารณะและทางสังคมอย่างทั่วถึง มีพื้นที่สีเขียวร่วมกัน สะอาด ปลอดภัยจากมลพิษ

7.1.3 ระดับของความสุข

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) (2555, หน้า139-149) ได้แสดงทัศนะเกี่ยวกับความสุขไว้ว่ามนุษย์นั้นสามารถพัฒนาให้เข้าถึงความสุขได้ 5 ชั้น หรือ 5 ระดับ ดังนี้

ขั้นที่ 1 คือ ความสุขจากการเสพวัตถุหรือสิ่งบำรุงบำเรอภายนอกที่นำมาปรนเปรอ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ของเรา ข้อนี้เป็นความสุขสามัญ ที่ทุกคนในโลกปรารถนากันมาก ความสุขประเภทนี้ขึ้นต่อสิ่งภายนอก เพราะว่าเป็นวัตถุหรืออามิสภายนอก เมื่อเป็นสิ่งภายนอก อยู่นอกตัว ก็ต้องหาต้องเอา เพราะฉะนั้นสภาพจิตของคนที่ยหาความสุขประเภทนี้จึงเต็มไปด้วยความคิดที่จะได้จะเอา แล้วก็ต้องหาและดิ้นรนทะยาน ไป เมื่อได้ยากก็มีความสุขมากแล้วก็เพลิดเพลินไปกับความสุขเหล่านั้น พอได้มากเข้าต่อมาก็คิดว่าตัวเองเก่งมากไป ๆ มา ๆ โดยไม่รู้ตัวก็มีภาวะอย่างหนึ่งเกิดขึ้น คือ ชีวิตและความสุขของตัวเองต้องไปขึ้นกับวัตถุเหล่านั้น อยู่ลำพังง่าย ๆ อย่างเก่าไม่สุขเสียแล้ว ตอนที่เกิดมาใหม่ ๆ นี้ไม่ต้องมีอะไรมากก็มีความสุขได้ต่อมาวัตถุมากเสพมาก ที่นี้ขาดวัตถุเหล่านั้น ไม่ได้เสียแล้วกลายเป็นสูญเสียอิสรภาพ ชีวิตและความสุขต้องไปขึ้นกับวัตถุ ความสุขที่ต้องหาแสดงว่าเราขาดคือยังไม่มีความสุขนั้น เราหาได้ที่เสพที่ก็มีมีความสุขที่ แต่ระหว่างนั้นต้องอยู่ด้วยการรออยู่ด้วยความหวัง

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

ขั้นที่ 3 ความสุขเกิดจากการดำเนินชีวิตถูกต้องสอดคล้องกับความเป็นจริงของธรรมชาติ ไม่หลงอยู่ในโลกของสมมติ มนุษย์ในสังคมมักหลงอยู่ในโลกของสมมติมากและบางทีก็หลงไปกับความสุขในโลกของสมมตินั้น แล้วก็ถูกสมมติล่อหลอกทำให้ดำรงชีวิตอยู่ด้วยความหวังจากสมมติที่ไม่จริงจางยั่งยืน

ขั้นที่ 4 ความสุขจากความสามารถปรุงแต่ง คนเรานี้มีความสามารถในการปรุงแต่งซึ่งเป็นลักษณะพิเศษของมนุษย์ ปรุงแต่งทุกข์ปรุงแต่งสุขก็ได้ ที่สำคัญก็คือ ในใจของเราเอง เรามักจะใช้ความสามารถในทางที่เป็นผลร้ายแก่ตนเอง แทนที่จะปรุงแต่งความสุข เรามักปรุงแต่งความทุกข์ คือเก็บเอาอารมณ์ที่ไม่ดี ที่ขัดหู ขัดตา เอามาครุ่นคิดให้ไม่สบายใจ ชุ่นมัวเศร้าหมอง พระพุทธเจ้าทรงสอนให้เรารู้จักใช้ความสามารถในการปรุงแต่งแทนที่จะปรุงแต่งทุกข์ก็ปรุงแต่งสุข เก็บเอาแต่อารมณ์ที่ดีมาปรุงแต่งใจให้สบาย แม้แต่หายใจท่านยังปรุงแต่งความสุขไปด้วย ลองฝึกดูก็ได้เวลาหายใจเข้าก็ทำใจให้เบิกบาน เวลาหายใจออกก็ทำให้โปร่งเบา ในเวลาที่พูดในใจอย่างไร ก็ทำใจให้เป็นอย่างนั้นจริง ๆ ค่ะ

ขั้นที่ 5 ความสุขเหนือการปรุงแต่ง คราวนี้ไม่ต้องปรุงแต่ง คือ อยู่ด้วยปัญญา รู้เท่าทันความจริงของโลกและชีวิต การเข้าถึงความจริงด้วยปัญญา เห็นแจ้ง ทำให้จิตดวงใจลงตัวสนิทสบายกับทุกสิ่งทุกอย่าง อยู่อย่างผู้เฒ่าจนชีวิต

7.1.4 ข้ำศึกของความสุข

มนุษย์ทุกคนนั้นต้องการความสุขแต่น้อยคนนักที่จะพบความสุขอยู่ตลอดเวลา เพราะในการดำเนินมนุษย์มักพบทั้งความสุขและความทุกข์อยู่เสมอ อะไรเป็นสิ่งที่มาทำลายขัดขวางไม่ให้มนุษย์ประสบความสำเร็จมีความสุข สิ่งนั้นเรียกว่า ข้ำศึกหรือศัตรูของความสุข คือ อกุศลมูล อกุศลมูลหมายถึงรากเหง้าของความชั่ว หรือต้นเหตุของความชั่วที่เป็นตัวขัดขวางทำลายความสุขของมนุษย์เรียกว่า ข้ำศึกของความสุขมี 3 ประการคือ

7.1.4.1 โลกะ หมายถึง ความอยากได้สิ่งของของผู้อื่น มาเป็นของตนด้วยอาการอันไม่ชอบธรรม เมื่อความ โลกเกิดขึ้นแล้ว อกุศลมูลอย่างอื่น เช่น ความเพ่งเล็ง ความมักมาก ความตระหนี่ ความหลง การถือโทษ การลักขโมย และการปล้นสะดมทรัพย์ เป็นต้น ก็เกิดขึ้นตามมา

7.1.4.2 โทสะ หมายถึง ความคิดประทุษร้ายผู้อื่น ด้วยความขาดเมตตา เมื่อโทสะเกิดขึ้นแล้ว ความจงล้างจงผลาญกัน ความจองเวรกัน การทำร้ายกัน การฆ่าฟันกันและกัน การว่าร้าย การพูดคำหยาบ เป็นต้น ที่ยังไม่เกิดก็เกิดขึ้น

7.1.4.3 โมหะ หมายถึง ความหลงมกมาย โดยไม่รู้ตามความเป็นจริงว่าอะไรผิดอะไรถูก เป็นต้น เมื่อโมหะเกิดมีขึ้นแล้วอกุศลอย่างอื่น เช่น ความลบหลู่คุณท่าน ความตีตนเสมอท่าน ความริษยา ความถือดี ความเป็นคนหัวคือว่ายากสอนยาก ความเห็นผิดเป็นชอบ เห็นชั่วเป็นดี เป็นต้น ที่ยังไม่เกิดก็เกิดขึ้น

เมื่ออกุศลมูลทั้งสามประการนี้ยังมีอยู่ในตัวมนุษย์และเกิดขึ้นเมื่อใดย่อมทำให้เกิดความทุกข์เมื่อนั้นอันเป็นการทำลายความสุขของมนุษย์

7.2 วิธีการแสวงหาความสุข

ในการแสวงหาความสุขหรือการสร้างความสุขให้เกิดขึ้นกับชีวิตนั้นมีผู้เสนอไว้หลายวิธีด้วยกันดังนี้

7.2.1 วิธีสร้างความสุขตามทัศนะของพระธรรมโกศาจารย์ (2549, หน้า 39-40)

พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) ได้อธิบายถึงวิธีสร้างความสุข 3 วิธี ดังนี้
วิธีที่ 1 เราลดความโลภลงบ้าง วางกฎแห่งความสุขให้น้อยลง ขยายโอกาสที่จะมีความสุขให้มากขึ้น อย่าไปจำกัดว่าต้องเท่านั้นเท่านั้นจึงจะมีความสุข แม้เราจะได้รางวัลนิด ๆ หน่อย ๆ เราก็มีความสุข แค่นี้ได้รอยยิ้มของเด็กก็ทำให้เรามีความสุขได้

วิธีที่ 2 เราหัดมองโลกในแง่ดี แสวงประโยชน์จากสิ่งทั้งหลาย

สองคนขลดตามช่อง

คนหนึ่งมองเห็น โคลนตม

อีกคนตาแหลมคม

เห็นดวงดาวอยู่พราวพราย

วิธีที่ 3 เราเป็นผู้สร้างสุข ไม่ใช่รอรับความสุขอย่างเดียว เราสร้างความสุขด้วยการทำความดี เช่น การถวายทาน รักษาศีล นั่งกรรมฐาน ฟังธรรม ฯลฯ

7.2.2 วิธีสร้างสุขตามทัศนะของพุทธทาสภิกขุ (2523, หน้า 44-46)

ท่านพุทธทาสภิกขุได้กล่าวถึงวิธีสร้างสุขในการทำงานโดยท่านได้อธิบายว่าทำงานอย่างไรให้มีความสุขโดยท่านได้อธิบายเรื่องทำงานให้มีความสุขไว้ว่า

“คำว่าชีวิตหรือชีวะนี้เป็นอยู่อย่างสดชื่น เหมือนต้นไม้ต้นไถ่ที่มันสดชื่น แล้วมันเอิบอิมด้วยการมีชีวิต ถ้าเรียกว่าความสุขแห่งชีวิต มันต้องสดชื่นและอิมอยู่.....ฉะนั้นเราต้องหล่อเลี้ยง

ชีวิตด้วยธรรมะ ในทุกแง่ทุกมุม จะต้องทำให้ชีวิตมันอิ่มอยู่และพอใจอยู่... เมื่อทำงานก็พอใจในการทำงาน เป็นสุขสนุกในการทำงาน... ในตัวการงานนั้นแหละมีความสุขของชีวิต ไม่ใช่เงิน หรือไม่ใช่ผลที่เกิดจากงาน นั้นเอามาทำลายชีวิตก็ได้ เอามาทำให้ชีวิตเราร้อนก็ได้ แล้วมันยุ่งยากลำบากที่จะใช้เงินเพื่อหาความสงบสุข แต่เราหาความสุขจากพระธรรม มีพระธรรมเมื่อไรมีความสุขเมื่อนั้น แล้วก็เมื่อทำงานนั้นแหละ มีพระธรรมได้มากที่สุด มันก็มีความสุขเยือกเย็นในการทำงาน”

7.2.3 ทางสู่ความสุขของบาทหลวงมิเกล กาไรซาบาล,เอส.เจ. (อ้างถึงใน สุวรรณมา สถาอาสน์, 2546, หน้า 58–73)

บาทหลวงมิเกล กาไรซาบาล,เอส.เจ.ได้เสนอทางไปสู่ความสุขไว้ดังนี้

1) ใส่ใจต่อผู้อื่น การใส่ใจต่อผู้อื่นมีผลดีต่อเราดังนี้ ความรักอันแท้จริงนั้นช่วยสมาน กระทบทำให้เรากลายเป็นคนที่มีค่า และมอบความหมายให้แก่ชีวิตของเรา ถ้าหากคุณปรารถนาจะมีความสุข จงรักและใส่ใจในผู้อื่น ความรักอันแท้จริงนั้นย่อมสำแดงออกมาในสามลักษณะต่อไปนี้ (1) กระทบการอันเอื้อประโยชน์ (2) มอบกำลังใจให้ และ (3) ทำทนายเพื่อให้ผู้อื่นเติบโตดีงาม

2) พยายามเป็นคนมองโลกในแง่ดี ผู้มองโลกในแง่ดีคือคนที่มองคนอื่นในแง่ดี พยายามมองหาข้อดีของเขา ชื่นชม และไม่พุดจาให้ร้าย คุณจะรู้สึกผ่อนคลายเมื่ออยู่กับผู้มองโลกในแง่ดี คุณจะรู้สึกว่าคุณถูกตัดสินหรือถูกประณามเพราะผู้มองโลกในแง่ดีย่อมเคารพและยอมรับในตัวคุณอย่างที่คุณเป็น สามารถยอมรับความผิดพลาดของตนอย่างง่ายดาย และสามารถที่จะหัวเราะในความผิดพลาดของตน

3) รับผิดชอบในความผิดพลาดของตน เราล้วนเป็นผู้คนแห่งความผิดพลาด เป็นวิสัยของมนุษย์ที่จะกระทำการผิดพลาด เมื่อเกิดความผิดพลาดคุณไม่จำเป็นต้องหนีไปจากความรู้สึกผิดใด ๆ คุณไม่จำเป็นต้องเสแสร้ง ไม่จำเป็นต้องพิสูจน์ตัวเองกับผู้ใด ไม่จำเป็นต้องโกหกหรือเสไปประณามผู้อื่น จงยอมรับในข้อจำกัดของตน เมื่อนั้นคุณจะรู้สึกสงบใจลง

4) ให้อภัยเสมอ การให้อภัยหมายถึง การละเว้นที่จะแก้แค้น คือการไม่กระทำ ความชั่วตอบความชั่ว คุณจะสามารถให้อภัยได้อย่างหมดจดก็ต่อเมื่อคุณไม่คิดจะเอาคืนกับผู้ที่ทำร้ายคุณ และคุณจะรู้สึกเป็นสุขหากเลือกที่จะกระทำความดีตอบความชั่ว เมื่อใดที่เราปฏิเสธที่จะแก้แค้น หากแต่เลือกที่จะปฏิบัติต่อผู้อื่นอย่างให้เกียรติ มิใช่ว่าเขาจะปฏิบัติต่อเราอย่างไร เมื่อนั้นความสุขอย่างล้นพ้นย่อมอุบัติขึ้นในใจเราและเราจะค้นพบความปิติสุขอันแท้จริง

5) จงเบิกบานในสิ่งดี ๆ ที่ชีวิตมอบให้ ชีวิตเป็นสิ่งไม่แน่นอน เรามักจะถือเอาว่าสิ่งต่าง ๆ ว่าเป็นของแน่นอนอยู่แล้ว โดยมิได้ตระหนักว่าเราช่าง โชคดีเพียงใด จงลิ้มตาตื่นขึ้น และเบิกบานมีสุขกับบรรดาสิ่งเล็ก ๆ น้อย ๆ ทั้งหลายในชีวิต

7.2.4 แนวทางสร้างสุขของชัยเสณฐ์ พรหมศรี (2553, หน้า 74-79)

ชัยเสณฐ์ พรหมศรี ได้เสนอแนวทางสร้างสุขไว้ ดังนี้

1) ซาบซึ้งหรือพึงพอใจกับสิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต ข้อเสนอแนะเพื่อสร้างความสุขก็คือ การเขียนสิ่งที่เรารู้สึกดีมีความสุขหรือเราต้องการขอบคุณลงในกระดาษประมาณ 3-5 เรื่องต่อสัปดาห์

2) ฝึกฝนการกระทำที่มีเมตตา พยายามทำในสิ่งที่มีเมตตาต่อบุคคลรอบข้างและควรทำอย่างสม่ำเสมอ ทำให้บ่อย ๆ ทั้งที่ทำงานและในการดำเนินชีวิตในเวลาปกติ เช่น พูดดีกับคนอื่น ทำความเข้าใจหรือรับฟังมุมมองของคนอื่น มีน้ำใจและเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อคนอื่น เป็นต้น

3) สร้างความสนุกในชีวิต มุ่งความสนใจไปที่ความพึงพอใจในชีวิต ชื่นชมและพึงพอใจต่อสิ่งที่อยู่รอบข้างตัวเรา เพราะบางครั้งช่วงเวลาที่เร่รือรับในแต่ละวันทำให้เราพลาดโอกาสที่จะเสพในสิ่งดี ๆ ของชีวิตไป

4) ขอบคุณพี่เลี้ยง เราต้องถามตัวเองว่าใครที่เรายังเป็นหนี้บุญคุณหรือต้องการจะตอบแทนอีกบ้าง ถ้ามีก็ควรแวะไปเยี่ยมเยียนหรือโทรศัพท์ไปหาเขาเพื่อกล่าวถึงสิ่งที่ดีที่เขาเคยทำหรือเคยมอบให้เรา เราต้องสร้างทัศนคติของการระลึกถึงหรือการเห็นคุณค่าของบุคคลอื่น ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่าเราชื่นชมคนอื่นอย่างไร

5) เรียนรู้ที่จะให้อภัย คนที่จะมีความสุขแบบยั่งยืนได้ต้องสามารถขจัดความโกรธและความเศร้าหมองออกไปได้ สาเหตุของความโกรธและความเศร้าหมองมาจากการที่เราไม่สามารถให้อภัยคนอื่นได้

6) ให้ความเวลาและแรงกายกับเพื่อนและครอบครัว ปัจจัยที่สำคัญและมีผลต่อความสุขของคนเราได้แก่ความเข้มแข็งของความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ดังนั้นเราจึงต้องแบ่งเวลาให้ดี ต้องมีเวลาให้กับครอบครัว เพื่อน และคนที่เรารัก ไม่ใช่มุ่งแต่ทำงานเพียงอย่างเดียว

7) ให้ความเอาใจใส่ต่อสุขภาพร่างกาย เราอาจเคยได้ยินคำว่า จิตที่แจ่มใสอยู่ในร่างกายที่แข็งแรง คนที่จะมีความสุขได้ต้องมีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง ดังนั้นเราต้องดูแลร่างกายให้ดี

7.2.5 วิธีการดำรงชีวิตให้เป็นสุขด้วยหลัก 5 พ. ของวุฒิพงศ์ ดายะพิงค์ (2549, หน้า 58-62)

วุฒิพงศ์ ดายะพิงค์ ได้เสนอวิธีการดำรงชีวิตให้เป็นสุขด้วยหลัก 5 พ. ไว้ดังนี้

1. อยู่อย่างพอเพียง เป็นวิธีคิดที่นำมาซึ่งความสงบสุขของชีวิตและสังคม คำว่าพอเพียงในที่นี้ คือความพอเพียง 5 ประการ ดังนี้

1.1 การพอเพียงด้านจิตใจ คือการมีจิตสำนึกที่ดี เดินสายกลาง รู้เท่าทันความต้องการและรู้จักระงับความต้องการที่เกินความจำเป็น เพราะการพอเพียงด้านจิตใจเป็นจุดเริ่มต้นของการพอเพียงด้านอื่น ๆ

1.2 พอเพียงด้านสังคม คือ ต้องมีความช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกันในสังคม สร้างความเข้มแข็งให้กับชุมชนและสังคมโดยรวม รู้จักฝึกกำลังและมีกระบวนการเรียนรู้ที่เกิดจากรากฐานของชุมชนที่แท้จริง

1.3 พอเพียงด้านทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม คือการรู้จักใช้ทรัพยากรอย่างฉลาดรอบคอบและประหยัด เพื่อให้สามารถใช้ทรัพยากรได้อย่างยั่งยืนยาวนานเพื่อพัฒนาสังคมและประเทศต่อไป

1.4 พอเพียงด้านเทคโนโลยี คือการรู้จักใช้เทคโนโลยีให้เหมาะสม สอดคล้องกับปัญหาและความต้องการที่พอเพียง และพัฒนาเทคโนโลยีจากภูมิปัญญาท้องถิ่นเพื่อใช้ในการดำรงชีวิต

1.5 พอเพียงด้านเศรษฐกิจ คือเมื่อผลิตสิ่งต่าง ๆ เพื่อการดำรงชีพเป็นหลัก แล้วจึงเพื่อแผ่ไปสู่การทำมาค้าขายในเชิงธุรกิจเพิ่มรายได้และใช้จ่ายอย่างประหยัด

2. อยู่อย่างเพื่อนพ้อง การอยู่อย่างเพื่อนพ้องน้องพี่นั้นเป็นการอยู่กันอย่างมีมิตรภาพ เอื้อเพื่อเอื้อแผ่ เกื้อกูลต่อกันและมีความสามัคคีต่อกัน ทั้งในระดับครอบครัว ชุมชนและกว้างใหญ่ในระดับประเทศ ตลอดจนมนุษยโลกด้วยกัน โดยปฏิบัติตามหลักสาราณียธรรม 6 คือ

2.1 เมตตากรรม คือ กระทำต่อกันด้วยความรักความเมตตา

2.2 เมตตาจริกรรม คือ พูดยกต่อกันด้วยความรักความเมตตา

2.3 เมตตาโมกรรม คือ คิดต่อกันด้วยความรักความเมตตา

2.4 สาธารณโกถิ คือ เอื้อเพื่อเอื้อแผ่กัน

2.5 สีสสามัญญา คือ รักษาระเบียบวินัยของสังคม

2.6 ทิฐุสามัญญา คือ มีความลงรอยกัน ไม่แตกแยกทางความคิดยอมรับความคิดเห็นที่แตกต่าง

3. อยู่เพื่อผู้อื่น การอยู่เพื่อผู้อื่นเป็นคุณธรรมขั้นสูงที่กรอบทางความคิดไม่ยึดติดอยู่ที่ตัวเองเป็นหลัก แต่เป็นการคิดเพื่อผู้อื่นซึ่งหมายถึงเพื่อนมนุษย์ สังคม สิ่งแวดล้อม การอยู่เพื่อผู้อื่นนั้นบุคคลต้องรู้จักการให้และการเสียสละเป็นหลัก มิใช่การรับหรือการเห็นแก่ตัว

4. อยู่อย่างพรหม การอยู่อย่างพรหมคือ การตั้งมั่นอยู่ในหลักธรรมพรหมวิหารสี่ ประกอบด้วย เมตตา คือ ปรารถนาให้ผู้อื่นมีความสุข กรุณา คือ ปรารถนาให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ มุทิตา คือ ยินดีในความดีความสำเร็จของผู้อื่น โดยไม่มีจิตริษยา อุเบกขา คือ มีจิตเป็นกลางยอมรับความ เป็นไปของชีวิตและสรรพสิ่งได้โดยเข้าใจว่าโลกและสรรพสิ่งเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปไม่มีอะไรแน่นอน

5. อยู่อย่างพระ การอยู่อย่างพระหมายถึง การอยู่อย่างสงบ รักษาศีลเข้าถึงหลักธรรมคำสอนของศาสนาและสั่งสอนธรรมช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ให้พ้นทุกข์

การดำรงชีวิตให้มีความสุขในความเป็นมนุษย์ปุถุชนนั้น หากนำหลัก 5 พ. อันประกอบด้วย อยู่อย่างพอเพียง อยู่อย่างเพื่อนพ้อง อยู่เพื่อผู้อื่น อยู่อย่างพรหม และอยู่อย่างพระ มาเป็นหลักการในการกำกับความคิดคิดแล้ว น่าจะทำให้การดำรงชีวิตอย่างมีความสุขได้ตามอัตภาพแบบสมมติสุขที่เข้าใจและรู้เท่าทัน หากมีความเข้าใจรู้เท่าทันพร้อมพากเพียรปฏิบัติอยู่เสมอ ความสงบสุขก็ปรากฏในใจของเราได้ในที่สุด

7.3 การพัฒนาความสุขของชีวิต

ความสุขเป็นทักษะที่สามารถพัฒนาได้ เหมือนหนึ่งกล้ามเนื้อที่ฝึกฝนทุกวันก็จะแข็งแรงขึ้น หากบุคคลใดพัฒนากล้ามเนื้อแห่งทักษะความสุข บุคคลผู้นั้นก็จะเป็นคนมีความสุขได้ง่ายและมีความสุขได้ยาก ในการพัฒนาความสุขสามารถพัฒนาได้ดังนี้

7.3.1 ปฏิจ্ঞสมุปบาทกับการพัฒนาความสุขของชีวิต

หลักปฏิจ্ঞสมุปบาทเป็นหลักคิดที่สำคัญทางพระพุทธศาสนาเป็นคำสอนที่สอนให้มองโลกตามความเป็นจริง เพราะการรู้ความจริงเป็นฐานทางปัญญา หลักปฏิจ্ঞสมุปบาทเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า อิทัปปัจจยตา แปลว่า ความเป็นปัจจัยทำให้เกิดขึ้น เป็นหลักคิดอย่างเป็นกลางและเชื่อมโยง ส่วนคำว่า ปฏิจ্ঞสมุปบาท หมายถึง สิ่งที่ยึดอาศัยกันและกันเกิดขึ้นไม่สามารถแยกจากกันได้ กฎแห่งเหตุผลทุกอย่างที่เกิดขึ้นต้องมีเหตุปัจจัยเกี่ยวเนื่อง หรือสิ่งใดก็ตามในจักรวาลนี้ จะเป็นเองโดยไม่มีปัจจัยอื่นหรือองค์ประกอบอื่น ๆ ร่วมด้วยนั้น ย่อมเป็นไปได้ ตามสูตรของปฏิจ্ঞสมุปบาทมีหลักทั่วไปว่าดังนี้

เมื่อสิ่งนี้มี	สิ่งนี้จึงมี
เพราะสิ่งนี้เกิดขึ้น	สิ่งนี้จึงเกิดขึ้น
เมื่อสิ่งนี้ไม่มี	สิ่งนี้ก็ไม่มี
เพราะสิ่งนี้ดับไป	สิ่งนี้ก็ดับไป

การนำหลักปฏิจ্ঞสมุปบาทมาพัฒนาความสุขของชีวิตได้ดังนี้ คือ (1) การฝึกคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัยเพื่อสืบค้นสาเหตุของปรากฏการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น (2) การฝึกใช้ชีวิตอย่างรู้เท่าทันกระบวนการของการเกิดและดับของโลกและชีวิต (3) การฝึกสาวหาเหตุปัจจัยช่วยให้ดับกระบวนการเกิดทุกข์และสร้างกระบวนการเกิดสุข และ(4) การฝึกสาวหาเหตุช่วยให้จัดการ ปรับปรุงชีวิตให้ดีขึ้นต่อไปได้ (อภิญฺญวณฺเณ โปธิสฺถาน, 2551, หน้า 166 – 170) การฝึกคิดและมองโลกด้วยหลักปฏิจ্ঞสมุป

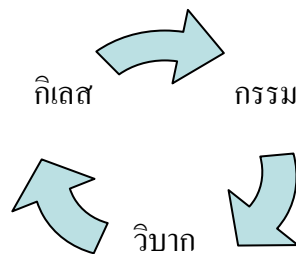
บาททำให้รู้เท่าทันกระแสความคิดและทำให้มีกระแสความคิดอย่างเป็นกลางคล่องอิสระ ไม่ติดขัด ก่อให้เกิดอิสรภาพ หลุดพ้นจากความบีบคั้นเกิดปรกติภาพหรือความสุข (ประเวศ วสี, 2547, หน้า 23) ตัวอย่างการฝึกมองโลกตามหลักปฏิจสมุปบาทจากนิทานเรื่อง ตากับยายปลูกถั่วปลูกงาให้หลานเฝ้า ซึ่งมีเนื้อหาดังนี้

ตากับยายปลูกถั่วปลูกงาให้หลานเฝ้า	หลานไม่เฝ้า กาจึงกินถั่วกินงา
ยายมายายดำ ตามาตาดิ	หลานจึงร้องให้ไปหานายพราน ให้ช่วยยิงกา
นายพรานบอกว่าธูระอะไรของข้า	หลานจึงร้องให้ไปหาหนูให้ช่วยกัดสายธนู
นายพราน	
หนูบอกว่าธูระอะไรของข้า	หลานจึงร้องให้ไปหาแมว ให้ช่วยจับหนู
แมวบอกว่าธูระอะไรของข้า	หลานจึงร้องให้ไปหาหมาให้ช่วยกัดแมว
หมาบอกว่าธูระอะไรของข้า	หลานจึงร้องให้ไปหาช้างให้ช่วยกระทืบหมา
ช้างบอกว่าธูระอะไรของข้า	หลานจึงร้องให้ไปหาแมลงหวี่ให้ช่วยตอมตาช้าง
แมลงหวี่ไปตอมตาช้าง-ช้างไปกระทืบหมา-หมาไปกัดแมว-แมวไปจับหนู-หนูไปกัดสายธนู	

นายพราน-นายพรานไปยิงกา-ไม่มากินถั่วกินงา-ยายมายายไม่ดำ ตามาตาไม่ดี (ประเวศ วสี, 2547, หน้า 23)

7.3.2 อิทธิกรรมกับการพัฒนาความสุขของชีวิต

ความสุขความทุกข์ของมนุษย์เกิดขึ้นจากการกระทำของมนุษย์เอง มนุษย์ตกอยู่ภายใต้ กฎแห่งกรรมและวงจรแห่งความทุกข์ที่เรียกว่า ไตรวัฏฏ์ ซึ่งอธิบายถึงวงจรแห่งความทุกข์ 3 ประการ คือ กิเลส กรรม วิบาก กิเลสเป็นเหตุให้ทำกรรม เมื่อทำกรรมก็ได้รับวิบากคือผลของกรรมนั้น อันเป็นเหตุปัจจัยให้เกิดกิเลสแล้วทำกรรมหมุนเวียนต่อไปอีก เช่น เกิดกิเลสอยากได้ของเขา จึงทำกรรมด้วยการไปลักของเขามา ถูกตำรวจจับได้ติดคุกจึงได้รับผลของกรรมคือความทุกข์ เป็นต้น หลักทั่วไปของกฎไตรวัฏฏ์คือ



กิเลส หมายถึง สิ่งที่ทำให้ใจเศร้าหมอง ความไม่ดี ไม่งาม ที่แฝงลึกอยู่ในความรู้สึกนึกคิด อันจะนำมาซึ่งพฤติกรรมที่แสดงออก ได้แก่ ความโลภ ความโกรธความหลง ความลบหลู่ผู้อื่น

ความริษยา ความตระหนี่ ฆ่า ความโอ้อวด หลอกลวงผู้อื่น การพุดปด ความลามก ความเห็นผิด เป็นต้น

กรรม หมายถึง การกระทำดีหรือไม่ดีที่ส่งผลมาจากอดีตมาจนถึงปัจจุบันหรือส่งผลต่อไปในอนาคต อีกนัยหนึ่ง คือ การกระทำที่มีเจตนาดีหรือชั่วอันเกิดจากกิเลสซึ่งมีอวิชชาและตัณหาเป็นเหตุปัจจัยหรือ อาจจะกล่าวได้ว่า การกระทำอะไรก็ตามที่ประกอบด้วยเจตนาเรียกว่ากรรม

วิบาก หมายถึง ผลของกรรม คือผลที่เกิดขึ้นจากการกระทำไว้ในอดีตที่มีการส่งผลต่อเนื่อง สัมพันธ์กันอย่างครบวงจร เช่น กิเลสเป็นเหตุให้ผลถึงกรรมที่ได้รับไม่ว่าจะเป็นทางกุศลหรืออกุศลก็ตาม ต้องได้รับผลจากการกระทำเป็นระบบอาทิ การที่บุคคลทำความดีไว้ มีความซื่อสัตย์ สุจริต เป็นที่น่ารักน่าเคารพ แก่คนทั่วไป ผลที่ได้รับก็คือ การพยายามรับ การให้ความเคารพ

การจะหลุดพ้นจากความทุกข์ตามกฎแห่งกรรมตามหลักไตรวิภูได้นั้นจะหลุดพ้นจากความทุกข์และเข้าถึงความด้วยได้ด้วยการอโหสิกรรม คำว่า อโหสิกรรม แปลว่า กรรมเลิกให้ผล (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2551, หน้า 4) หรือให้ผลสำเร็จแล้ว หรือกรรมต่าง ๆ ที่ได้รับการขอมมาให้อภัยกันแล้วก็จะกลายเป็นอโหสิกรรม ดังนั้น ในการพัฒนาความสุขของชีวิตเพื่อให้ตนเองมีความสุขหลุดพ้นจากวงจรแห่งความทุกข์คือการฝึกให้อภัย หรือฝึกขอมอโหสิกรรมแก่กัน เป็นการไม่ผูกเวรกัน คำว่าผูกเวรในความหมายทางศาสนาหมายถึงการผูกใจเจ็บหรือพยาบาท การผูกเวรก็เหมือนการผูกพยาบาทเมื่อต่างฝ่ายต่างผูกใจเจ็บกันอยู่เวรก็ไม่สามารถจะดับลงได้ แต่หากฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งเลิกผูกเวรเสียด้วยการให้อภัยและแผ่เมตตาให้เสมอ ๆ เวรย่อมระงับลงได้ในเวลาไม่นานนัก การไม่ผูกเวรทำให้จิตใจเราสบาย เมื่อใดใจผูกเวรเมื่อนั้นมองไปไหนก็เห็นแต่ศัตรู แต่เมื่อใดใจเราไม่มีเวรกับใคร มีแต่เมตตาปราณีเมื่อนั้นมองไปทางไหนก็เจอแต่มิตรสมดังพระพุทธภาษิตของพระพุทธเจ้าว่า “บุคคลใดผูกเวรว่า ผู้นี้ได้ค่าเรา ได้ดีเรา ได้ชนะเรา ได้ลักของของเรา เวรของผู้นั้นย่อมไม่ระงับลงได้ ส่วนบุคคลใดมิได้ผูกเวรไว้เช่นนั้น เวรของผู้นั้นย่อมระงับลงได้ ในการไหน ๆ เวรย่อมไม่ระงับด้วยการจองเวร แต่เวรย่อมระงับด้วยการไม่จองเวร” (อ้างถึงใน วชิร อินทสระ, 2546, หน้า 65) มีตัวอย่างนิทานที่สอนเรื่องการอโหสิกรรมนำมาซึ่งความสุขดังนี้

นิทานเรื่อง ยักษ์ฉิมชื้อกาลิ

ที่เมืองสาวัตถี มีเด็กน้อยคนหนึ่ง เมื่อบิดาสิ้นชีพแล้วก็ทำงานด้วยตนเองทั้งในบ้านและนอกบ้านเลี้ยงมารดาอยู่ มารดาสงสารจึงบอกว่าจะนำหญิงคนหนึ่งมาให้เป็นภรรยาเพื่อจักได้แบ่งเบารภาระในบ้านไปเสียบ้าง แต่ลูกชายก็ห้ามเสียหลายครั้งหลายหน เขาบอกแม่ว่ายังไม่ต้องการ แต่ฝ่ายแม่ต้องการจึงออกจากบ้านจะไปสู่ตระกูลหนึ่ง ลูกชายจึงว่า หากแม่จะไปนำหญิงมาให้ได้จริง ๆ แล้ว ก็จงไปสู่ตระกูลที่ลูกชอบ เขาได้บอกชื่อสกุลให้มารดา

มารดาของเขาไปสู่ขอหญิงตระกูลนั้นมาให้บุตรชายแล้ว แต่หญิงนั้นเป็นหมัน มารดาจึงพูดกับบุตรว่า อันตระกูลที่ไม่มีบุตรยอมมาขาคูณ เพราะฉะนั้นแม่จะไปนำหญิงอีกคนหนึ่งมาให้เป็น

ภรรยาของเจ้า บุตรชายกลัวว่าอันการจะไปนำหญิงอื่นมาอีกคนหนึ่งนั้นไม่จำเป็น แต่มารดาที่ยังพูดอยู่บ่อย ๆ

หญิงสะใภ้ได้ยื่นแม่ฝั้วพูดบ่อย ๆ จึงคิดว่า “ธรรมดาบุตรยอมฝืนมารดาไปได้ไม่นาน อีกสักหน่อย ก็คงยอมให้นำสตรีอื่นมา หากหญิงนั้นมีลูกตัวเราก็จะลดฐานะลงมาเป็นหญิงรับใช้ อยากระนั้นเลย เราควรจัดการหาหญิงนั้นเสียเองเพื่อจักได้อยู่ได้อำนาจของเรา” นางคิดดังนี้แล้วจึงไปนำหญิงอันคุ้นเคยกับเธอจากตระกูลหนึ่งมา

ที่แรก ๆ ก็ดีแต่พอนานเข้า จิตริษยาบ้าง ความกลัวว่าตนจะตกต่ำหากภรรยาน้อยมีลูกบ้าง นางจึงคิดทำลายกรรมภักข์ของภรรยาน้อย นางได้สั่งไว้ว่า เมื่อใดมีกรรมภักข์ขอให้บอกนางแต่เนิ่น ๆ ภรรยาน้อยพาชื่อคิดว่าเขาหวังดีกับตน พอตั้งกรรมภักข์กับบอกนางเมียบลวง เมียบลวงจึงประกอบยาให้โดยทำนองนี้กรรมภักข์ของภรรยาน้อยก็ตกไป (แท้ง) ถึงสองครั้ง

พอครั้งที่สาม ภรรยาน้อยไปปรึกษากับเพื่อน พวกเพื่อน ๆ พูดเป็นทำนองให้เลิยใจถึงภรรยาหลวง นางจึงระงับตัว คราวนี้ไม่ยอมบอก พยายามถนอมกรรมภักข์จนแก่ นางเมียบลวงไม่ได้ช่องที่จะผสมยาพิษให้เพราะภรรยาน้อยระงับตัว จนกรรมภักข์แก่ภรรยาหลวงจงได้โอกาสแต่กรรมภักข์ไม่ตกเพราะแก่เสียแล้ว ครั้งหนึ่งนางจึงแกล้งนอนขวางทางภรรยาน้อยสะดุดหกล้มจนแท้งลูก ภรรยาน้อยได้รับทุกข์เวทนาแสนสาหัสจนสิ้นชีวิต ก่อนสิ้นชีวิตได้ผูกพยาบาทจองเวรกับภรรยาหลวงไว้ เมื่อตายแล้วไปเกิดเป็นแมวตัวเมียในเรือนนั่นเอง

ฝ่ายสามีรู้ว่าภรรยาหลวงประกอบยาทำลายกรรมภักข์ของภรรยาน้อยถึงสามครั้งและแกล้งทำให้ภรรยาน้อยหกล้มจนแท้งลูกจึงโกรธจัดฆ่าภรรยาหลวงตายนางไปเกิดเป็นแม่ไก่ในเรือนนั่นเอง พอแม่ไก่ออกไข่แม่ก็ไปกินเสียถึงสามครั้ง แม่ไก่ผูกพยาบาทขอให้ได้เกิดเป็นอะไรสักอย่างหนึ่งที่พอจะทำร้ายนางแมวได้ แม่ไก่ตายไปเกิดเป็นแม่เสือเหลือง ส่วนแมวตายไปเกิดเป็นแม่เนื้อ พอแม่เนื้อคลอดลูก แม่เสือเหลืองก็มากินเสียทุกครั้ง แม่เนื้อผูกพยาบาทตายจากชาตินี้ไปเกิดเป็นยักษ์ฉนิ เมื่อเกิดเป็นหญิงชาวบ้านธรรมดา เมื่อหญิงนั้นคลอดลูกนางยักษ์ฉนิก็ปลอมแปลงตัวเป็นหญิงสาวของเธอแอบกินลูกเสียทุกครั้ง

พอครั้งที่สามหญิงนั้นหนีไปคลอดลูกที่อื่นและนางยักษ์ฉนิก็คิดเข้าเวรส่งน้ำให้ท่วมเวสสุวรรณเสียหลายเดือน พอออกจากเวรก็รีบมายังบ้านของหญิงนั้นทราบว่าเป็นบ้านเดิมคือบ้านพ่อแม่ ยักษ์ฉนิอันกำลังแห่งเวรให้อุสาหะแล้วรีบวิ่งไปยังบ้านนั้น เวลานั้นหญิงคู่วรคลอดลูกแล้วกำลังกลับมาพร้อมด้วยสามี มาถึงสระแห่งหนึ่งหน้าวัดเซตวัน สามีลงอาบน้ำในสระ นางยื่นอุ้มลูกให้นมคอบอยู่ เหลียวมาเห็นนางยักษ์ฉนิกำลังวิ่งมาอย่างรวดเร็ว จึงร้องตะโกนเรียกสามีให้ขึ้นมาช่วย เมื่อเห็นว่าสามีขึ้นมาไม่ทัน นางยักษ์ฉนิวิ่งมากระชั้นชิดแล้ว นางจึงอุ้มลูกวิ่งหนีเข้าวัดเซตวัน

เวลานั้นพระศาสดากำลังประทับแสดงธรรมอยู่ท่ามกลางพุทธบริษัทในธรรมสภา เธอนำลูกไปวางไว้ใกล้บาทแห่งพระพุทธเจ้าละล้าละลักทูลว่า “ขอได้โปรดเป็นที่พึ่งของเด็กคนนี้ด้วยเถิด

พระเจ้าข้า” นางยักษ์วิ่งไล่ตามมากระชั้นชิดพอถึงประตูวัดเซตวัน สุมนเทพผู้สิงอยู่ที่ซุ้มประตูวัดไม่ยอมให้เข้า พระศาสดาทรงทราบเหตุการณ์ทั้งปวงโดยตลอดรับให้พระอานนท์ไปนำนางยักษ์เข้ามาเมื่อหญิงนั้นเห็นนางยักษ์เข้ามาก็ตกใจกลัว ร้องขอให้พระศาสดาช่วย พระศาสดาตรัสพลอบว่า “อย่ากลัวเลย ณ ที่นี้ นางยักษ์จะทำอันตรายไม่ได้” ดังนี้ ตรัสกับนางยักษ์ว่า “ดูก่อน ยักษ์ฉิณีและกุลธิดา เพราะเหตุไรเจ้าทั้งสองจึงจองเวรกันเช่นนี้ ถ้ามิได้พบพระพุทธเจ้าเช่นเราเวรของเจ้าทั้งสองก็จำรองอยู่ชั่วกัปป์ เหมือนเวรของงูกับพังพอน หมึกกับตะครี้อะและกากับนกเค้า เวรย่อมไม่ระงับด้วยการจองเวร แต่เวรย่อมระงับด้วยการไม่จองเวร นี่เป็นธรรมเก่า”

พระศาสดาทรงยังพระธรรมเทศนาให้พิสดาร โดยอเนกปริยาย ในกาลจบเทศนา นางยักษ์ได้บรรลุโศดาปัตติผลเป็น โศดาบัน เป็นผู้มีศีลห้าสมบูรณ์ พระศาสดาทรงรับสั่งให้หญิงนั้นส่งลูกให้นางยักษ์ฉิณี กุลธิดากราบทูลว่า เธอกแล้ว พระศาสดาตรัสว่าอย่ากลัวเลย อันตรายจากยักษ์ฉิณีไม่มีแล้ว นางจึงส่งลูกให้นางยักษ์รับมากอดจูบแล้วส่งคืน “ข้าแต่พระองค์ ! เมื่อก่อนนี้ ข้าพระพุทธเจ้ากินโดยไม่เลือกทางก็ยังไม่สามารถหาอาหารมาให้พอเต็มท้องได้ บัดนี้ ต่อจากนี้ไปข้าพระพุทธเจ้าจะมีชีวิตอยู่ได้อย่างไร ?”

พระศาสดารับสั่งว่าให้หญิงนั้นนำนางยักษ์ไปเลี้ยงไว้ที่บ้านให้ข้าวและน้ำ กระทำอุปกะอย่างดี ยักษ์ฉิณีรู้อุปกะของหญิงนั้นแล้ว ช่วยบอกว่าปีนี้ฝนจะตกมากให้ทำนาบนที่ดอน ปีนี้ฝนจะตกน้อยให้ทำนาในที่ลุ่ม กุลธิดาได้ทำตามคำแนะนำของยักษ์ฉิณีได้ข้าวดีทุกปี ชาวบ้านทั้งหลายรู้ข่าวก็ชวนกันมาถามบ้างยักษ์ฉิณีก็บอกให้ คนทั้งหลายได้นำข้าว น้ำ และผลไม้มาให้ยักษ์ฉิณีเป็นการตอบแทนทั้งสองฝ่ายต่างมีอุปกะซึ่งกันและกันด้วยประการฉะนี้ (วสิน อินทสระ, 2546, หน้า 67-71)

7.3.3 สมานกับการพัฒนาความสุขของชีวิต

โรงพยาบาลแมสซาชูเซตส์ เจเนอรัล ได้ทำการศึกษาวิจัยและพบว่า การนั่งสมาธิวันละ 27 นาที จะส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงขึ้นกับสมองเมื่อปฏิบัติครบ (อ้างถึงใน โคเซอร์, 2556, หน้า 137) สมานีแปลว่า ความตั้งมั่นของจิต หรือภาวะที่จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนด คำจำกัดความของสมาธิคือ จิตตั้งเสถียรกักคตา เรียกสั้น ๆ ว่า เอกัคคตา ภาวะที่จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง คือ การที่จิตกำหนดแน่วแน่อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ไม่ฟุ้งซ่านหรือส่ายไป

จิตที่สงบเป็นสมาธิ เป็นสิ่งจำเป็นมากสำหรับการคิด การพิจารณา การจดจำ การเรียนรู้ การพูด และการทำงานทุกชนิด เพราะจิตที่สงบแล้วย่อมมีความใส เปรียบเหมือนน้ำในตุ่มในถัง หรือในขันที่สงบนิ่ง ไม่กระลอก ไม่กระเพื่อม ตะกอนข่มนอนก้นถัง ทำให้น้ำใส ผิวหน้างามเรียบสามารถส่องดูเงาหน้า แทนกระจกได้ คนที่กำลังวิ่ง หรือนั่งอยู่ในรถที่กำลังแล่น ย่อมมองเห็นอะไรไม่ชัด ถ้าอยากเห็นอะไรชัดตามความเป็นจริงต้องหยุดวิ่ง หรือหยุดรถ จิตใจของคนย่อมวิ่งวุ่น จาก

อารมณ์นั้นสู่อารมณ์นี้จากอารมณ์นี้สู่อารมณ์โน้นอยู่ตลอดเวลาไม่เคยหยุดนิ่ง คนจึงรู้เห็นอะไรไม่ชัดเจน ถ้าอยากรู้เห็นชัดเจนต้องทำจิตให้สงบนิ่ง

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) (2542, หน้า 833-835) ได้แสดงประโยชน์ของสมาธิไว้ดังนี้

- 1) เป็นจุดหมายสูงสุดทางพระพุทธศาสนา คือความหลุดพ้นจากกิเลสและทุกข์ทั้งปวง
- 2) ได้ปัญญา 6 เช่น หูทิพย์ ตาทิพย์ ฯลฯ
- 3) ประโยชน์ในตัวยุทธภาพจิตและพัฒนาบุคลิกภาพ ทำให้เป็นคนสุขุมมั่นคง เยือกเย็นสุภาพ ผ่องใส ฯลฯ ดำเนินชีวิตอย่างมีสติ รู้เท่าทันความเป็นจริง
- 4) ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน

1. ช่วยทำให้จิตใจผ่อนคลายหายเครียด เกิดความสงบ หารกรระวนกระวาย ทำให้ใจสบายและมีความสุข

2. เป็นเครื่องมือเสริมประสิทธิภาพในการทำงาน การศึกษาเล่าเรียน และกิจกรรมทุกอย่าง เพราะจิตมั่นคงแน่วแน่ เป็นสมาธิอยู่ในกิจที่ทำ

3. ช่วยเสริมสุขภาพกายและใช้รักษาบำบัดโรคบางอย่างได้ กายและจิตต้องอาศัยเกื้อกูลต่อกัน ปุณฺชนร่างกายเจ็บป่วยจิตใจทรุดตามไปด้วย ผู้มีจิตเป็นสมาธิช่วยให้โรคระงับได้

การพัฒนาความสุขของชีวิตด้วยการทำสมาธิ ซึ่งชาฮาร์ (ม.ป.ป., หน้า 55 - 56) กล่าวว่า งานวิจัยของเซอร์เบิร์ต เบน จอน คาบัท-ซินน์และริชาร์ด เดวิดสัน ได้เผยให้เห็นถึงผลลัพธ์อันลึกซึ้งที่เกิดจากการทำสมาธิอย่างสม่ำเสมอ และได้สอนวิธีนั่งสมาธิไว้ดังนี้

จงทำสมาธิ ! หากบริเวณที่เงียบสงบ นั่งลงบนเก้าอี้หรือบนพื้นด้วยท่าขัดสมาธิ จงแน่ใจว่าคุณรู้สึกสบายในท่าที่หลังและคอตั้งตรง คุณจะหลับตาหรือลืมตาก็ได้

เข้าสู่ภาวะสงบนิ่งด้วยการหายใจลึก ๆ ทางจมูกหรือปากหายใจเข้าดิ่งลมเข้าสู่ช่องว่างในท้องของคุณ และค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจออกมาทางจมูกหรือปากของคุณ

ใช้จิตสำรวจร่างกายตนเอง ถ้าส่วนใดรู้สึกเร็ง ให้พ่นลมหายใจของคุณตรงไปที่บริเวณนั้นเพื่อผ่อนคลาย แล้วกลับมาจดจ่อกับลมหายใจของคุณอีกครั้ง โดยหายใจให้ลึก ๆ และช้า ๆ อย่างน้อยที่สุดห้านาทีหรืออาจจะนานถึงยี่สิบนาทีก็ได้ ถ้าคุณเสียสมาธิและคิดฟุ้งซ่าน ให้ค่อย ๆ ดึงสมาธิกลับมาขังลมหายใจอีกครั้ง

ในขณะที่หายใจลึก ๆ อยู่ นั้น ให้นึกถึงแต่เฉพาะอารมณ์ในแง่บวก คุณอาจนึกถึงตัวคุณเองที่มีความสุขมาก ๆ นึกถึงช่วงเวลาที่อยู่กับใครสักคนที่คุณรัก หรือนึกถึงตอนที่ประสบความสำเร็้อย่างสูงในหน้าที่การงาน จงย้อนระลึกถึงอารมณ์ในแง่บวกและปล่อยให้มันพวยพุ่งอยู่ในตัวคุณเป็นเวลาสามสิบวินาทีถึงห้านาที หลังจากทำแบบฝึกหัดนี้เป็นประจำ คุณอาจไม่

จำเป็นต้งนึกถึงเหตุการณ์หรือสถานการณ์บางอย่างเป็นพิเศษเลยก็ได้เพราะคุณสามารถดึงอารมณ์แง่บวกขึ้นมาได้ด้วยการนึกถึงคำว่า สุข สงบ หรือสนุกเท่านั้น

จงทำสมาธิเป็นกิจวัตร หาเวลาสักสิบนาทีถึงหนึ่งชั่วโมงในแต่ละวันเพื่อทำสมาธิไม่ว่าจะเป็นในตอนเช้าเมื่อคุณตื่นนอน ระหว่างช่วงพักกลางวัน หรือบางเวลาในช่วงบ่าย หลังจากทำสมาธิอย่างสม่ำเสมอ คุณอาจได้รับประโยชน์บางอย่างจากการทำสมาธิภายในเวลาแค่นาทีสองนาทีเท่านั้น เมื่อใดก็ตามที่คุณรู้สึกเครียดหรืออารมณ์เสีย หรือเมื่อคุณแค่ต้องการสัมผัสกับความสงบหรือความสุขเพียงชั่วขณะ คุณสามารถหายใจลึก ๆ สองสามครั้งเพื่อสัมผัสถึงคลื่นของอารมณ์ในแง่บวกที่พวยพุ่งขึ้นมา ถ้าจะให้ดีที่สุดคุณควรทำสมาธิในบริเวณที่เงียบสงบ แต่คุณก็สามารถทำสมาธิในขณะที่นั่งรถไฟ นั่งอยู่บนเบาะหลังรถแท็กซี่ หรือนั่งอยู่ที่โต๊ะทำงานของคุณได้ด้วยเช่นกัน

7.3.4 เมตตาภาวนากับการพัฒนาความสุขของชีวิต

คำว่า เมตตา หมายถึง ความรัก ความปรารถนาดี ต้องการให้มีความสุขความเจริญยิ่ง ๆ ขึ้นไป โดยปราศจากความอิจฉาริษยา และหมายถึงความมีเมตริจิตต่อกันด้วยความจริงใจฐานมิตร ดังนั้น การแผ่เมตตาจึงได้แก่การส่งกระแสจิตของตนไปสู่ผู้อื่นทั้งที่เป็นเทวดา มนุษย์ และสัตว์ด้วยความหวังดีที่จะให้เขามีความสุข ได้รับความสมหวังในชีวิต เป็นการแสดงออกซึ่งน้ำใจที่เปี่ยมด้วยเมตตาธรรมของผู้แผ่เมตตา (พระธรรมกิตติวงศ์, 2551, หน้า 65) มนุษย์ทุกคนที่เกิดมาย่อมปรารถนาความสุขด้วยกันทั้งนั้น การที่มนุษย์ได้ตั้งจิตปรารถนาดีต่อกันเป็นจุดเริ่มต้นที่สำคัญที่จะทำให้มนุษย์อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข การฝึกฝนการส่งความรักความปรารถนาดีไปยังบุคคลอื่นเรียกว่า การฝึกเมตตาภาวนา หรือการแผ่เมตตา ซึ่งหมายถึงการตั้งจิตปรารถนาให้ผู้อื่นมีความสุข แผ่เมตริจิตคิดจะให้สัตว์ทั้งปวงเป็นสุขทั่วหน้า ผู้ที่เจริญเมตตาธรรมอยู่เสมอจนจิตมั่นในเมตตา มีเมตตาเป็นคุณสมบัติประจำใจจะได้รับอานิสงส์คือ ผลดี 11 ประการ คือ (1) หลับก็เป็นสุข (2) ตื่นก็เป็นสุข (3) ไม่ฝันร้าย (4) เป็นที่รักของมนุษย์ทั้งหลาย (5) เป็นที่รักของอมมนุษย์ทั้งหลาย (6) เทวดาย่อมรักษา (7) ไม่ต้องภัยจากไฟ ยาพิษ หรือศัตรูร้าย (8) จิตเป็นสมาธิง่าย (9) สีหน้าผ่องใส (10) เมื่อจะตาย ใจก็สงบไม่หลงไหลไร้สติ (11) ถ้ายังไม่บรรลุคุณพิเศษที่สูงกว่า ย่อมเข้าถึงพรหมโลก (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2551, หน้า 253 – 254)

การฝึกการแผ่เมตตาเพื่อพัฒนาความสุขของชีวิตนั้นสามารถทำได้ ๒ ประเภทคือ การแผ่เมตตาให้แก่ตนเองและการแผ่เมตตาให้กับผู้อื่นซึ่งมีวิธีการปฏิบัติ ดังนี้

7.3.4.1 การแผ่เมตตาให้แก่ตนเอง การแผ่เมตตานี้ควรแผ่ให้ตนเองก่อน คือ ต้องปรารถนาความสุขให้แก่ตนเองเสียก่อนโดยวิธีสร้างความรักตัวเองในทางที่ถูกที่ควรโดยกล่าวคำภาวนา ดังนี้

อหิ สุจิต โหมิ	ขอให้ข้าพเจ้ามีความสุข
นิทุทุกโโข โหมิ	ขอให้ข้าพเจ้าปราศจากความทุกข์
อเวโร โหมิ	ขอให้ข้าพเจ้าจงอย่าได้มีเวรมีภัยเลย
อพฺยาปฺชโณ โหมิ	ขอให้ข้าพเจ้าอย่าได้มีความเบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย
อนินฺโฆ โหมิ	ขอให้ข้าพเจ้าจงอย่ามีความทุกข์กายและทุกข์ใจเลย
สุจิต อุตฺตานิ ปริหรามิ	ขอให้ข้าพเจ้าเป็นผู้มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด

7.3.4.2 การแผ่เมตตาให้แก่ผู้อื่น เมื่อแผ่เมตตาให้แก่ตนเองแล้วจึงขยายความเมตตาออกไปยังผู้อื่นและสัตว์อื่นตามลำดับ แม้ผู้นั้นจะเป็นผู้ที่ตน ไม่ชอบหรือเป็นศัตรูกันก็ตาม โดยกล่าวคำภาวนา ดังนี้

สพฺพ สตุตา สัตว์ทั้งหลายทั้งปวงที่เป็นเพื่อทุกข์เกิด แก่ เจ็บ ตายด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น
 อเวรา โหนตุ จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย
 สพฺพ สตุตา สัตว์ทั้งหลายทั้งปวงที่เป็นเพื่อทุกข์เกิด แก่ เจ็บ ตายด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น
 อพฺยาปฺชฺมา โหนตุ จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย
 สพฺพ สตุตา สัตว์ทั้งหลายทั้งปวงที่เป็นเพื่อทุกข์เกิด แก่ เจ็บ ตายด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น
 อนินฺมา โหนตุ จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีความทุกข์กายทุกข์ใจเลย
 สพฺพ สตุตา สัตว์ทั้งหลายทั้งปวงที่เป็นเพื่อทุกข์เกิด แก่ เจ็บ ตายด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น
 สุจิต อุตฺตานิ ปริหรนฺตุ จงมีความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยอันตรายทั้งสิ้น

เถิด

เพราะฉะนั้น ผู้ประสงค์จะเป็นที่รักที่นับถือของผู้อื่นหรือหวังความสุขความสงบความเยือกเย็นแห่งจิตใจ จึงควรได้ฝึกแผ่เมตตาสร้างเมตตาธรรมไว้ในจิตใจโดยแผ่เมตตาทุกวันอย่างน้อยก่อนทุกคืน ถ้าสามารถทำได้มากครั้งต่อวันก็จะยิ่งเพิ่มพูนความสุขให้แก่ชีวิต

7.3.5 การเปลี่ยนจิตเพื่อพัฒนาความสุขของชีวิต

จากความเชื่อที่ว่า จิตเป็นนายกายเป็นบ่าว คุณภาพของจิตจึงผลต่อความทุกข์ความสุขของมนุษย์ ทั้งความสุขทางกายและความสุขทางจิตใจ

7.3.5.1 สาเหตุของความเจ็บป่วยทางกาย ในปัจจุบันมีการค้นพบว่าโรคภัยไข้เจ็บทางกายมีสาเหตุมาจากจิตใจ และความสุขของมนุษย์มีผลต่อสุขภาพ คนที่มีความสุขจะมีความเจ็บป่วยน้อยกว่าคนที่ไม่มีความสุข เอ็ด ดิเนอร์และโรเบิร์ต บีสวาส-ดิเนอร์ (2555, หน้า 63-64) ผู้เขียนหนังสือ ความสุขปลดล็อกสู่ความมั่งคั่งทางจิตสุขภาพกายสุขภาพใจ กล่าวว่า “งานวิจัยใหม่ ๆ ชี้แนะว่า การได้ถ่มถึงความสุขเป็นสิ่งสำคัญมากที่แพทย์ควรทำเพื่อวินิจฉัยสุขภาพและความยืนยาวของอายุ..ปัจจุบันมีหลายหลักฐานบ่งชี้ว่าความสุขสำคัญอย่างยิ่งต่อสุขภาพ...การศึกษาเรื่องคนมีสุขภาพพบว่า คนที่มีความพอใจกับชีวิตและมองโลกแง่

บวก มีแนวโน้มแสดงอาการป่วยน้อยและป่วยไม่บ่อย” ส่วน เฮย์ (2556, หน้า 21) ผู้เขียนหนังสือ เปลี่ยนจิตพิชิตโรคได้อธิบายสาเหตุทางจิตที่มีผลต่อความเจ็บป่วยเป็นโรคร้ายต่าง ๆ ว่า “ทั้งสิ่งดี ๆ และสิ่งยากลำบากทั้งหลายในชีวิตของเรา เป็นผลมาจากรูปแบบความคิดของจิตที่สร้างประสบการณ์ต่าง ๆ เราทั้งหลายต่างมีรูปแบบทางความคิดมากมายที่สร้างสิ่งดี ๆ ประสบการณ์ที่เป็นบวกซึ่งทำให้เรามีความสุข ส่วนรูปแบบความคิดที่ติดลบ ก็จะสร้างความไม่สบาย สร้างประสบการณ์ที่ไม่มีรางวัลอะไรเลย อันเป็นประสบการณ์ที่เราพัวพัน มันต้องเป็นความต้องการของเราที่จะเปลี่ยนความเจ็บป่วยของชีวิต ให้เป็นสุขภาพที่สมบูรณ์” จากคำกล่าวนี้ชี้ให้เห็นว่า รูปแบบความคิดทางจิตเป็นสาเหตุทั้งปวงในร่างกาย และความป่วยไข้ทางกายมีสาเหตุมาจากจิตใจ ซึ่งเฮย์ (2556, หน้า 24) กล่าวว่า โรคร้ายหลายอย่างมาจากจิตที่เต็มไปด้วย การวิพากษ์วิจารณ์ ความโกรธ ความโกรธแค้น และความรู้สึกลึกซึ้ง ซึ่งมีโรคที่มีสาเหตุมาจากสิ่งเหล่านี้ เช่น

การวิพากษ์วิจารณ์ ที่กระทำมาเป็นเวลานานพอสมควรมักนำไปสู่ปัญหาสุขภาพ เช่น โรคไขข้ออักเสบ

ความโกรธ เปลี่ยนทุกสิ่งให้เหือดและไหม้ จึงทำให้ร่างกายอักเสบ

ความโกรธแค้น ที่ยาวนานก่อให้เกิดการเนาเปื่อยในร่างกายและกัดกร่อนร่างกาย สุดท้ายก็นำไปสู่การเป็นเนื้องอกและมะเร็ง

ความรู้สึกลึกซึ้ง คอยแสวงหาการลงโทษอยู่ตลอดเวลา จึงนำไปสู่ความเจ็บปวด

จากการอธิบายถึงสาเหตุทางจิตที่เป็นลบอันมีผลทำให้เกิดโรคทางกายของเฮย์ทำให้เห็นว่าถ้าเราจะป้องกันโรคและรักษาโรคร้ายต่าง ๆ เราต้องป้องกันและรักษาที่ต้นเหตุของโรคจริง ๆ นั่นคือการเปลี่ยนจิต ซึ่งเฮย์ ได้อธิบายไว้ในหนังสือสำคัญ 3 เล่ม คือ เปลี่ยนจิตชีวิตเป็นสุข เปลี่ยนจิตเปิดพลังชีวิตของคุณและเปลี่ยนจิตพิชิตโรค

7.3.5.2 ฝึกเปลี่ยนจิตพิชิตโรค เฮย์ เชื่อว่า ปัจจุบันขณะเป็นสิ่งสำคัญที่สุดของชีวิต เราสามารถเปลี่ยนแปลงชีวิตของเราได้โดยเราต้องอยู่กับปัจจุบันโดยอธิบายว่า ต่อไปนี้สิ่งที่เราเลือกจะคิด เลือกที่จะพูดในวันนี้ ในขณะนี้ จะสร้างวันพรุ่งนี้ และวันต่อไป และสัปดาห์ต่อไป และเดือนต่อไปและปีต่อไป เป็นเช่นนั้น “จุดแห่งพลัง อยู่ในปัจจุบันขณะเสมอ” เพราะเหตุนี้เราจึงเริ่มต้นเปลี่ยนจิตได้ ณ บัดนี้ ความคิดที่อิสระเสรี เราสามารถเริ่มต้นจากการปลดปล่อยความคิดเก่า ๆ ที่ไม่ได้เรื่องออกไป เดี่ยวนี้เลย จุดเริ่มต้นเล็ก ๆ จะสร้างสิ่งที่ต่างออกไป” (เฮย์, 2556, หน้า 19) การเปลี่ยนจิตนั้นต้องฝึกคิดบวก การปลดปล่อยและให้อภัย ซึ่งแทบทุกอาการของโรคสามารถเยียวยารักษาได้ ถ้าเราลงมือจัดรูปแบบความคิดติดลบออกไปจากจิตใจของเรา ในขณะที่เรายังมีร่างกายแข็งแรงมากกว่าที่เราจะพยายามขูดมันออกไป เฮย์ (2556, หน้า 25-140) ได้เสนอวิธีการเปลี่ยนจิตพิชิตโรคซึ่งมีโรคจำนวนมากแต่ยกมาพอเป็นตัวอย่างในการฝึกเปลี่ยนจิตครั้งนี้ตารางที่ 7.1

ตารางที่ 7.1 แสดงโรค สาเหตุและการเปลี่ยนจิตพิชิตโรค

ปัญหา	สาเหตุที่อาจเป็นไปได้	รูปแบบความคิดใหม่
สิว	ไม่ยอมรับตนเอง ไม่ชอบตนเอง	ฉันคือชีวิตที่สิ่งศักดิ์สิทธิ์ให้มา ฉันรักและยอมรับตัวเอง ตามที่ ฉันเป็นในขณะนี้
เสพติด	วังหนีตัวเอง กลัว ไม่รู้จะรัก ตัวเองอย่างไร	บัดนี้ฉันค้นพบแล้วว่า ฉันวิเศษ เพียงไร ฉันเลือกรักและมี ความสุขกับตัวเอง
ภูมิแพ้	คุณเกิดอาการแพ้ใคร ? ปฏิเสธพลังของตัวเอง	โรคนั้นปลอดภัยและเป็นมิตร ฉันปลอดภัย ฉันสุขสงบกับชีวิต
ภาวะขาดประจำเดือน	ไม่อยากเป็นผู้หญิง ไม่ชอบตัวเอง	ฉันคือชีวิตที่แสดงออกอย่าง งดงาม เคลื่อนไปอย่างสมบูรณ์ ทุกเวลา
ปัญหา	สาเหตุที่อาจเป็นไปได้	รูปแบบความคิดใหม่
วิตกกังวล	ไม่ไว้วางใจในการไหลลื่นไปของ ชีวิตและกระบวนการแห่งชีวิต	ฉันรัก ยอมรับตัวเองและไว้วางใจ ในการะบวนการแห่งชีวิต ฉัน ปลอดภัย
มะเร็ง	เสียใจลึก ๆ เก็บความโกรธแค้น ไว้นาน ความลับสุดลึกหรือ ความเศร้าโศกกัดกร่อนกิน ตัวเอง แบกความเกลียดชัง เอาไว้ “มีประโยชน์อะไรกัน ?”	ฉันให้อภัยและปลดปล่อยอดีต ทั้งหมดด้วยความรัก ฉันเลือกที่ จะเติมเต็มความสดใสให้กับ โลกของฉัน ฉันรักและยอมรับ ตัวเอง
แผลเปื่อยที่ริมฝีปาก	คำพูดที่เป็นพิษติดอยู่ที่ริมฝีปาก คำตำหนิตีเตียน	ฉันสร้างสรรค์ประสบการณ์ดี ๆ ในโลกอันแสนรักของฉัน
โรคผิวหนัง	อคติทั้งกับตนเองและผู้อื่น เหตุผลที่ไม่สมดุล	ฉันรู้สึกอดทน มีเมตตาและมี ความรักให้กับทุก ๆ คนรวม ทั้งตัวฉันเองด้วย
นิ้วในไต	ก้อนความโกรธที่ไม่อาจขจัด ออกไปได้	ฉันละลายปัญหาในอดีตทั้งหมด ออกไปอย่างง่ายดาย
โรคตับ	ที่รอรับความโกรธและอารมณ์	ความรัก ความสงบ ความเบิก

	คิบบ	บานใจเท่านั้นเป็นสิ่งที่ฉันรู้จัก
โรครุมิแพ้ตัวเอง	ยอมแพ้ ตายดีกว่าลุกขึ้นยืนหยัด เพื่อตัวเอง ความโกรธและการ ลงโทษ	ฉันพูดเพื่อตัวเองอย่างอิสระและ ง่าย ๆ ฉันเป็นเจ้าของอำนาจ ของตนเอง ฉันรักและยอมรับ ตัวเอง ฉันอิสระและปลอดภัย
โรคไมเกรน	ไม่ชอบให้ใครมาผลักดัน ต่อต้านกระแสชีวิต กลัวเรื่อง เพศ (สามารถปลดปล่อยอารมณ์ ด้วยการสำเร็จความใคร่ด้วย ตัวเอง)	ฉันผ่อนคลายในกระแสชีวิต และปล่อยให้ชีวิตจัดหาทุกสิ่ง ที่ฉันต้องการอย่างง่าย ๆ สบาย ๆ ชีวิตนี้เพื่อฉัน

ที่มา : (หลุยส์ แอล. เฮย์, 2556, หน้า 26-40 ย่อโดยวารกรณ์ พูลสวัสดิ์)

7.3.5.3 เคล็ดลับปรับสุขภาพ เบิร์น (2551, หน้า 137) ได้แนะนำเคล็ดลับปรับสุขภาพไว้ดังนี้

ปรากฏการณ์ยากหลอกเป็นตัวอย่างหนึ่งที่แสดงการทำงานของกฎแห่งการดึงดูดเมื่อผู้ป่วยเชื่อมั่นเต็มที่ว่ายาที่ใช้จะรักษาโรคได้ เขาก็ได้รับสิ่งที่เขาเชื่อ และหายจากโรคจริง ๆ

“มุ่งคิดถึงแต่สุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์” คือสิ่งที่เราทำได้ด้วยใจ ไม่ว่าสภาพเงื่อนไขภายนอกจะเป็นอย่างไรก็ตาม

การหัวเราะจะดึงดูดความร่าเริงยินดี ขจัดสิ่งที่เป็นด้านลบออกไป และนำไปสู่การรักษาโรคได้อย่างปาฏิหาริย์

ที่โรคอยู่ในร่างกายได้ก็เพราะถูกผูกมัดไว้ด้วยความคิด ด้วยการสังเกตค้นหาอาการป่วย และด้วยความสนใจที่มีต่อโรคนั้น ถ้าคุณรู้สึกไม่สบายเล็ก ๆ น้อย ๆ อย่าไปพูดถึง ยกเว้นเสียแต่คุณต้องการจะป่วยมากขึ้น ถ้าคุณฟังคนอื่นบ่นเรื่องอาการเจ็บป่วยของตน คุณก็ช่วยเพิ่มพลังให้อาการป่วยของเขา พยายามพลิกประเด็นสนทนาไปหาเรื่องดี ๆ และตั้งใจคิดถึงภาพคนป่วยเหล่านั้นอยู่ในภาวะสุขภาพดี

ความเชื่อเรื่องการแก่ชราเป็นความคิดที่ฝังหัวเราทุกคน จงสลัดออกจากสำนึกของคุณและหันมารวมศูนย์ความคิดที่สุขภาพดีและความเยาว์วัยนิรันดร์

ไม่ต้องติดตามข่าวสารเรื่องโรคและความชรา ข่าวสารด้านลบเหล่านี้ช่วยอะไรคุณไม่ได้

7.3.5.4 การฝึกมองด้านบวกเพื่อสร้างความสุขของชีวิต เบรคเลย์ วิลล์คอกซ์ (อ้างถึงใน วิชา ฐานะวุฑฒ์, 2553, หน้า 233) ได้เสนอหลักการสี่อย่างของชาวโอกินาวาเพื่อการมองโลกแง่บวกแง่ดีที่ควรปฏิบัติไว้ ดังนี้

1) หากคนที่เป็นแบบอย่างที่ดีในเรื่องการมองโลกในแง่ดีและพยายามปฏิบัติตาม
2) ให้พูดคุยกับตัวเองในทางบวกเสมอ ในปี 1997 มีรายงานการศึกษาที่มหาวิทยาลัยวอชิงตัน โดยไรแมนและคณะ พบว่าเสียงที่พูดคุยกับตัวเองนั้นมีผลมหาศาลต่อสารเคมีที่หลั่งออกมาจากสมอง ดังนั้นการที่พูดคุยกับตัวเองในทางบวกเสมอ ๆ ย่อมส่งผลให้สารเคมีที่ดีในวงจรบวกหลั่งออกมาเป็นผลดีกับร่างกายของเรา

3) มองคนในแง่ดีเสมอ ทุกคนย่อมมีทั้งดีและไม่ดีในตัวเองเสมอ ไม่มีใครดีพร้อม 100 เปอร์เซ็นต์ และในทำนองเดียวกันก็ไม่มีใครชั่วพร้อม 100 เปอร์เซ็นต์ การมองส่วนที่ดีของผู้อื่นเป็นการส่งผลดีกับตัวเราเอง และให้ระวังเรื่องคำพูดที่จะพูดในเรื่องที่ไม่ดีของผู้อื่น เพราะนั่นจะส่งผลไม่ค้อยดีนักกับตัวเราเองด้วยเสมอ

4) จงปรารถนาที่จะมีความสุข และตั้งใจที่จะทำตัวให้มีความสุข

7.4 บทสรุป

มนุษย์ทุกคนต้องการความสุขทั้งทางกายและทางจิตใจ ความสุขทางกายนั้นเกิดจากการมีความสุขทางกายที่ดี และมีปัจจัยพื้นฐานพร้อมและการอยู่ในสังคมที่ดีมีเกียรติยศชื่อเสียง แต่ความสุขทางกายนั้นไม่ใช่ความสุขที่แท้จริง เพราะเป็นความสุขที่จะต้องอาศัยปัจจัยภายนอก เมื่อปัจจัยภายนอกเปลี่ยนไปมนุษย์ก็พร้อมที่จะมีความสุขทุกข์ และอาจเป็นเหตุให้ต้องไปเบียดเบียนผู้อื่นได้ ความสุขที่แท้จริงนั้นคือความสุขภายใน ซึ่งมนุษย์สามารถฝึกฝนให้เกิดขึ้นได้ด้วยวิธีการทางศาสนาต่างๆ ความสุขภายในเป็นความสุขที่ถาวรไม่ต้องอาศัยปัจจัยภายนอก เกิดขึ้นจากการฝึกฝนพัฒนาจิตเป็นความสุขที่จะติดตัวไปในโลกหน้าด้วย มนุษย์ควรจะมีมีความสุขทั้งภายในและภายนอกและควรแบ่งปันความสุขให้กับผู้อื่นและสัตว์โลกเพื่อการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ด้วยเหตุที่ความสุขมีหลายประเภทและหลายระดับ วิธีการแสวงหาความสุขก็มีหลากหลายวิธีเช่นเดียวกัน เช่น การแสวงหาวัตถุตอบสนองความสุขให้เพียงพอ การมองโลกในแง่ดี การให้อภัยและใส่ใจผู้อื่น การดำรงชีวิตด้วยหลัก 5 พ. และการพัฒนาความสุขด้วยหลักศาสนธรรม เป็นต้น

7.5 คำถามทบทวน

คำชี้แจง : ให้นักศึกษาตอบคำถามและอธิบายให้ชัดเจนครบทุกประเด็น

1. นิยามความหมายของความสุข และให้ความหมายของความสุขในทัศนะของนักศึกษา
2. บอกประเภทของความสุข และบอกความแตกต่างของความสุขประเภทต่าง ๆ
3. อธิบายความแตกต่างของความสุขระดับต่าง ๆ
4. อธิบายสิ่งที่เป็นข้อดีของความสุขและวิธีกำจัดข้อเสียของความสุข
5. บอกวิธีสร้างความสุขและนำมาประยุกต์ใช้กับชีวิต
6. อธิบายการแสวงหาความสุขตามหลัก 5 พ.
7. นักศึกษาสามารถนำหลักปรัชญาสมุปปาตมาประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาความสุขได้อย่างไร
9. การออกกำลังกายและการแผ่เมตตาสามารถพัฒนาความสุขได้อย่างไรสามารถนำมาสร้างความสุขได้อย่างไร
10. การฝึกสมาธิและการเปลี่ยนจิตสามารถพัฒนาความสุขได้อย่างไร

ใบงานที่ 2

อภิปรายแนวคิดเกี่ยวกับความสุข

คำชี้แจง : ให้นักศึกษาใช้เวลากลุ่มละไม่เกิน 20 นาทีอภิปรายในประเด็นต่อไปนี้

1. ความสุขคืออะไร

.....

.....

.....

2. สามีสุขกับนิรามีสสุขแตกต่างกันอย่างไร

.....

.....

.....

3. กามสุข ฌานสุข นิพพานสุขต่างกันอย่างไร

.....

.....

.....

4. กฎห้าศีลมีความสุขได้อย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

5. ความสุข 5 ระดับตามทัศนะของพระพุทธมกุณาภรณ์แต่ละระดับมีความแตกต่างกันอย่างไร

.....

.....

..... ข้อดีของความสุขมีอะไรบ้าง เราควรปฏิบัติอย่างไรต่อข้อดีของความสุข

ใบงานที่ 4

อโหสิกรรม เวรย่อมระงับด้วยการไม่จองเวร

คำชี้แจง : ให้นักศึกษาใช้เวลาไม่เกิน 20 นาที ทำกิจกรรมต่อไปนี้

1. ให้นักศึกษาสรุปกฎไตรวัฏ คือ กิเลส กรรม วิบาก เกี่ยวข้องกับความทุกข์ความทุกข์ของมนุษย์อย่างไร

.....

.....

.....

2. อ่านนิทานเรื่องนางยักษิณีชื่อกาลีและทำวงจรแห่งการจองเวรและวงจรของความทุกข์

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. นักศึกษาสามารถนำนิทานเรื่องนี้มาประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาความสุขของชีวิตได้อย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

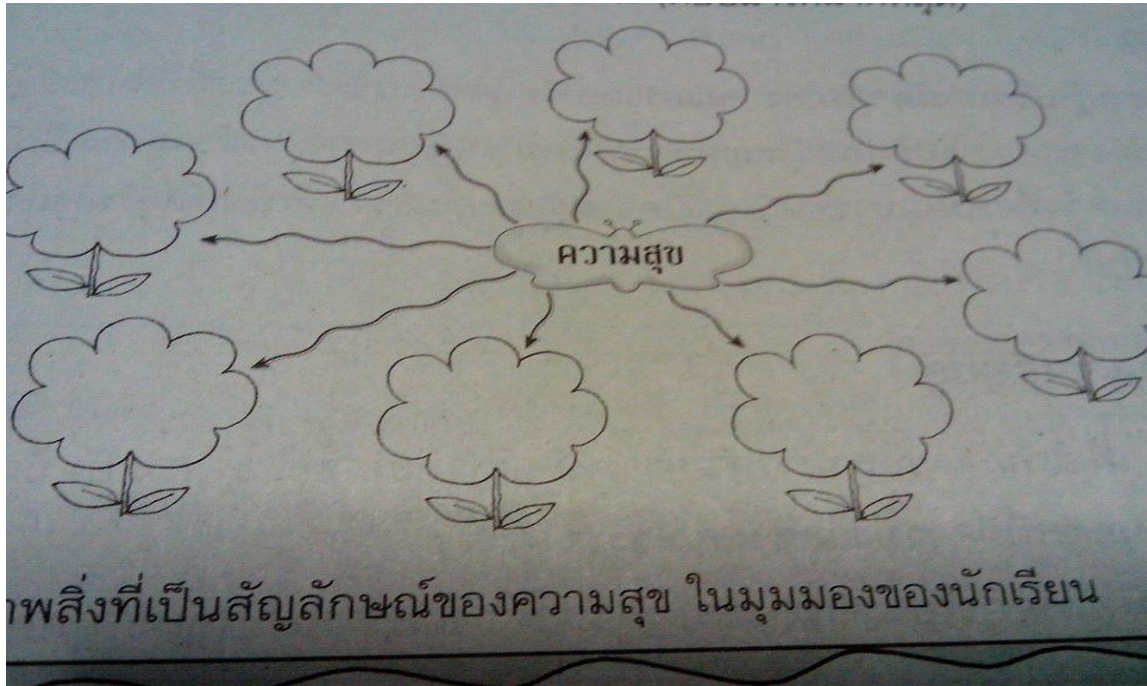
.....

ใบงานการฝึกทักษะชีวิตที่ 1

ความสุขอยู่ที่ไหน

คำชี้แจง : ให้นักศึกษาตอบคำถามต่อไปนี้

1. ถ้าเอ่ยถึง “ความสุข” นักศึกษานึกถึงอะไร (ตอบมาให้มากที่สุด)



2. วาดภาพสิ่งที่เป็นสัญลักษณ์ของความสุข ในมุมมองของนักศึกษา

3. ถ้านักศึกษาเลือกที่จะทำอะไรให้มีความสุข 3 อย่าง สิ่งที่นักศึกษาคงจะทำคือ

1).....

2).....

3).....

ใบงานแบบฝึกทักษะชีวิตที่ 2

ฝึกมองบวกในสถานการณ์ลบ

คำชี้แจง : ให้นักศึกษาพิจารณาสถานการณ์ต่าง ๆ ฝึกมองบวกในสถานการณ์ลบ โดยเขียนคำตอบลงในตารางข้างล่างนี้

สถานการณ์	มอง/คิดทางบวก	มอง/คิดทางลบ	วิธีแก้ไข สถานการณ์	หลักธรรมที่ นำมาใช้แก้ไข สถานการณ์
เมื่อขัดแย้งกับ เพื่อน				
เมื่อเพื่อนไม่ใช้เข้าร่วม กลุ่มทำงาน				
เมื่อสอบไม่ผ่าน				
เมื่อเพื่อนใช้วาจา และแสดงท่าทาง ไม่เหมาะสม				