

แผนบริหารการสอนประจำบทที่ 4

หลักจริยธรรมเพื่อการดำเนินชีวิตที่ดีงามและเป็นสุข

หัวข้อเนื้อหาประจำบท

4.1 แนวคิดเกี่ยวกับความสุข

- 4.1.1 ความหมายของความสุข
- 4.1.2 ประเภทของความสุข
- 4.1.3 ระดับของความสุข
- 4.1.4 ข้าศึกของความสุข

4.2 วิธีการแสวงหาความสุข

- 4.2.1 วิธีสร้างความสุขตามทัศนะของพระธรรมโกศาจารย์
- 4.2.2 วิธีสร้างสุขตามทัศนะของพุทธทาสภิกขุ
- 4.2.3 ทางสู่ความสุขของบาทหลวงมิเกล กาโรซาบาล, เอส. เจ.
- 4.2.4 แนวทางสร้างสุขของชัยเสฏฐ์ พรหมศรี
- 4.2.5 วิธีการดำรงชีวิตให้เป็นสุขด้วยหลัก 5 พ. ของวุฒิพงศ์ ดายะพิงค์

4.3 การพัฒนาความสุขของชีวิต

- 4.3.1 ปฏิจจสมุปบาทกับการพัฒนาความสุขของชีวิต
- 4.3.2 อโหสิกรรมกับการพัฒนาความสุขของชีวิต
- 4.3.3 สมาธิกับการพัฒนาความสุขของชีวิต
- 4.3.4 เมตตาภาวนากับการพัฒนาความสุขของชีวิต
- 4.3.5 การเปลี่ยนจิตเพื่อพัฒนาความสุขของชีวิต

4.4 หลักจริยธรรมเพื่อการดำเนินชีวิตที่ดีงาม

- 4.4.1 หลักการเป็นบิดามารดาและบุตรธิดาที่ดี
- 4.4.2 หลักการเป็นครูอาจารย์และศิษย์ที่ดี
- 4.4.3 หลักการเป็นสามีและภรรยาที่ดี
- 4.4.4 หลักการเป็นมิตรสหายที่ดี
- 4.4.5 หลักการเป็นนายจ้างและลูกจ้างที่ดี
- 4.4.6 หลักการเป็นพระสงฆ์ (ผู้นำศาสนา) และอุบาสกอุบาสิกาที่ดี

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

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

6. เพื่อให้นักศึกษาเสนอแนวทางในการแสวงหาความสุขของตนเองได้
7. เพื่อให้นักศึกษาเสนอแนวทางในการส่งเสริมการปฏิบัติตามหลักจริยธรรมเพื่การดำเนินชีวิตที่ดำรงตามหลักทศ 6 ได้

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.อาจอง ชุมสาย ฯ และบันทึกผลการนั่งสมาธิในแบบบันทึก
 - 2.1.3 ระหว่างบันทึกผลการนั่งสมาธิฟังเพลงประจำรายวิชา คือ วิถีทัศนสันเพลงสายลมแห่งจริยธรรม เพลงคนค้นคน เพลงแม่เมตตา 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 อาจารย์และนักศึกษาสงเกตแลกเปลี่ยนความคิดเกี่ยวกับความสุข
 - 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 อาจารย์และนักศึกษารูปแนวคิดเกี่ยวกับความสุขและวิธีการสร้างความสุขด้วยกิจกรรม Mind Map
 - 2.3.3 ขั้นการทดลองหรือประยุกต์แนวคิด (E2)

2.3.3.1 อาจารย์ให้นักศึกษาชมคลิปวีโอเรื่องสมาธิกับวิทยาศาสตร์และสรุปเนื้อหาพร้อมทั้งอธิบายประโยชน์ของสมาธิลงในสมุดบันทึก

2.3.3.2 อาจารย์ให้นักศึกษาทำใบงานการประยุกต์ใช้หลักปรัชญาสมุปปาทเพื่อพัฒนาความสุขตามใบงานที่ 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.อาจอง ชุมสายฯ 2) เพลงสายลมแห่งจริยธรรม 3) เพลงคนค้นคน 4) เพลงแม่เมตตา 5) เพลงความสุขเล็ก ๆ และ 6) เพลงสบาย สบาย
3. วิดีทัศน์สั้นเรื่อง 1) ความสุขรูปแบบต่าง ๆ 2) เพลงความสุขเล็ก ๆ 3) เพลง ณ ตรงนี้ที่ใจฉันสุข 4) อารมณ์โกรธ 5) สมาธิกับวิทยาศาสตร์ 6) สารจากวาริ และ 7) รายการพื้นที่ชีวิต ตอน ตามหาความสุข
4. พาวเวอร์พอยต์สรุปเนื้อหาบทที่ 7
5. ใบงานที่ 1 วัดปริมาณความสุข
ใบงานที่ 2 อภิปรายแนวคิดเกี่ยวกับความสุข
ใบงานที่ 3 วิเคราะห์หลักปรัชญาสมุปปาทกับการพัฒนาความสุขของชีวิต
ใบงานที่ 4 อโหสิกรรม เวย์อ้อมระงับด้วยการไม่จองเวร
6. ใบงานการฝึกทักษะชีวิตที่ 1 ความสุขอยู่ที่ไหน
ใบงานแบบฝึกทักษะชีวิตที่ 2 ฝึกมองบวกในสถานการณ์ลบ

การวัดผลและการประเมินผล

1. แบบทดสอบก่อนเรียน-หลังเรียน
2. ใบงานและการประเมินผลใบงาน
3. ใบสังเกตกิจกรรมกลุ่มและการประเมินผล

บทที่ 4

หลักจริยธรรมเพื่อการดำเนินชีวิตที่ดีงามและเป็นสุข

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

4.1 แนวคิดเกี่ยวกับความสุข

นักปรัชญาโดยทั่วไปแทบทุกสำนักจะถือว่า สิ่งดีมีค่าที่สุดของชีวิต คือ ความสุข แต่ความสุขคืออะไรนั้นแต่ละสำนักให้คำตอบไม่เหมือนกัน ศาสนาพุทธสอนว่าความสุขเป็นสิ่งมีค่าของชีวิตแต่ความสุขในความเข้าใจของศาสนาพุทธมีทั้งส่วนเหมือนและไม่เหมือนกับสำนักอื่น ๆ ดังนั้นจึงจำเป็นต้องศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับความสุขในประเด็นต่าง ๆ ดังนี้

4.1.1 ความหมายของความสุข

การที่จะศึกษาทำความเข้าใจเกี่ยวกับความสุขให้เกิดความเข้าใจเป็นพื้นฐานนั้น จำเป็นจะต้องทำความเข้าใจเกี่ยวกับความหมายของความสุขซึ่งมีผู้รู้ได้ให้ความหมายของความสุขไว้ ดังนี้

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554 (2556, หน้า 1241) ให้ความหมายของคำว่า สุขไว้ว่า “ความสบายกายสบายใจ” ความสุขภายในภาษาบาลีใช้คำว่า กายิกสุข (Happiness) หมายถึง ความสุขทางกาย ความสุขนี้เกิดขึ้นจากเรื่องราวและวัตถุภายนอก เงื่อนไขเบื้องต้นของความสุกายคือ ต้องมีเรื่องราวและวัตถุที่บันดาลความสุขให้เช่นได้ครอบครองสิ่งที่ยากได้เป็นต้น ดังนั้นกระบวนการของความสุกายเกิดจากภายนอกเข้าสู่ภายใน ปัญหาจากความสุกายคือ ในเมื่อความสุขขึ้นอยู่กับปัจจัยภายนอก ดังนั้นเมื่อใดที่ปัจจัยแห่งความสุขนั้น ๆ หายไปความสุขก็จะหายไปด้วย ส่วนสุขใจหรือสบายใจนั้น ภาษาบาลีใช้คำว่า เจตสิกสุข (Mental Happiness) หมายถึง ความสุขทางใจได้แก่ การที่จิตใจเบิกบาน รู้สึกมีความสุข ซึ่งแบ่งบานออกมาจากภายในสู่ภายนอก เกิดขึ้นและ

หลังไหลพรั่งพรูออกมาจากส่วนลึกในจิตใจ ดังนั้นเมื่อใดที่ได้เป็นเจ้าของความสุขใจสิ่งใด ๆ จากภายนอกก็แย่งความสุขใจไปไม่ได้

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

ซาฮาล์ (ม.ป.ป., หน้า 60) ให้ความหมายของความสุขไว้ว่า “ประสบการณ์ในภาพรวมของความพอใจและความหมาย คนที่มีความสุขจะมีอารมณ์ในแง่บวกและมองว่าชีวิตตัวเองเปี่ยมไปด้วยความหมาย” ความพอนั้นเกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ถึงอารมณ์ในแง่บวกในปัจจุบันเกี่ยวข้องกับประโยชน์ที่จะได้รับในปัจจุบัน ส่วนความหมายนั้นที่มีมาจากการมีจุดมุ่งหมายในชีวิตที่มีมาจากประโยชน์ที่จะได้รับในอนาคตอันเนื่องมาจากการกระทำของเรา

ริกการ์ (2551, หน้า 50) ได้อธิบายถึงความสุขไว้ว่า “สุขะเป็นภาวะการณ์ดีที่ดำรงอย่างยั่งยืน ซึ่งจะเกิดขึ้นได้เมื่อเราเป็นอิสระจากความมืดบอดทางจิตและอารมณ์ที่เป็นทุกข์ เป็นปัญญาที่เปิดให้เราได้เห็นโลกตามที่มันเป็น อย่างปราศจากมานบังตาหรือความบิดเบือนใด ๆ และสุดท้ายคือการได้อิสระภาพภายใน และความเมตตาการุณย์ที่แผ่อแผ่แก่ผู้อื่น”

วัชระ งามจิตจรเจริญ (2550, หน้า 424) อธิบายความหมายของความสุขว่า “คำว่า “สุข” (สุขิ) หรือ “ความสุข” แปลตามศัพท์หมายถึงสภาวะที่ทนได้ง่าย (สุขชน ขมียเตติ สุขิ) ตรงข้ามกับคำว่า “ทุกข์” หรือ “ความทุกข์” ที่แปลว่า “ทนได้ยาก” โดยทั่วไปความสุขจึงหมายถึง ความรู้สึกสบายหรือสภาวะที่คนพึงพอใจและปรารถนาที่จะได้เสพละเลย”

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

จากการศึกษาความหมายของคำว่าความสุขจะเห็นได้ว่า คำว่าความสุขเป็นคำที่มีความหมายครอบคลุมทั้งความสุขทางกายและสุขทางใจแต่ความสุขของมนุษย์นั้นเป็นความรู้สึกซึ่งมีหลายระดับ ดังนั้นเมื่อพูดถึงความสุขจึงต้องรู้ว่าเป็นความสุขประเภทใด เพราะความสุขนั้นมีหลายระดับ

4.1.2 ประเภทของความสุข

จากความหมายของคำว่าความสุขที่กล่าวมาข้างต้นทำให้เห็นความสุขของมนุษย์นั้นสามารถเกิดขึ้นได้สองทางคือทางกายและทางใจและสุขนั้นความลึกซึ้งซึ่งไปตามลำดับดังนั้นความสุขจึงมีหลายประเภท ในการจัดประเภทของความสุขนั้นเราสามารถจัดได้หลายประเภท

4.1.2.1 แบ่งตามเงื่อนไขที่ทำให้เกิดความสุข ความสุขของมนุษย์นั้นหากจัดแบ่งตามเงื่อนไขที่ทำให้เกิดความสุขสามารถแบ่งออกได้เป็น 2 ประเภท ดังนี้

1) สามิสสุข หมายถึง ความสุขภายนอก เป็นความสุขที่มีเหลือล้น เป็นสุขแบบมีเงื่อนไขเมื่อได้สิ่งที่ถูกใจเราจะมีความสุข เป็นความสุขแบบชาวบ้านทั้งหลาย ความสุขประเภทนี้มักจะสัมพันธ์กับปัจจัยต่าง ๆ ในการดำรงชีวิต ประกอบด้วยดัชนีชีวิต เช่น ความสุขจากการมีปัจจัยสี่เพียงพอ มีอาหารบริโภค ปลอดภัย ที่อยู่อาศัยมั่นคง มีรายได้เพียงพอ ความสุขจากการมีความมั่นคงในชีวิต มีหลักประกันในชีวิต ปราศจากหนี้สิน มีครอบครัวอบอุ่น มีชุมชนที่เข้มแข็งเอื้ออาทร มีสิ่งแวดล้อมที่ดี

(สุทิตย์ อากาศโร และเขมณัฏฐ์ อินทรสุวรรณ, 2553, หน้า 62) ความสุขประเภทนี้จะมิได้จะต้องมีเงื่อนไขหรือเหยื่อล่อจากภายนอกมาตอบสนอง

2) นิรามิสสุข หมายถึง ความสุขภายใน สุขที่ไม่มีเหยื่อล่อ ไม่มีเงื่อนไขเป็นความสุขที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ มีความประณีตกว่าความสุขประเภทแรก เกิดขึ้นในระดับจิตใจและปัญญาไม่ได้ขึ้นกับปัจจัยภายนอกโดยตรง ซึ่งประกอบด้วยดัชนีชี้วัด เช่น ความสุขจากการมีอิสรภาพ ปราศจากการถูกรบกวนรำคาญใจและการถูกระตุ้นจากสิ่งเร้าภายนอก ความสุขจากความภูมิใจในสิ่งที่มีอยู่ สามารถขณะใจตนเองให้ทำแต่ความดี ความสุขจากการเข้าถึงหลักศาสนาความสุขจากความสงบ (สมาธิ) คือ ความสงบในจิตใจ ไม่ฟุ้งซ่าน ความสุขจากความไม่ยึดมั่นถือมั่น (ปัญญา) คือ ความไม่ยึดติดในตัวตนและวัตถุ เข้าใจความไม่เที่ยงแท้ของชีวิตและโลก (พระมหาสุทิตย์ อากาศโร และเขมณัฏฐ์ อินทรสุวรรณ, 2553, หน้า 62)

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

1) กามสุข บุคคลทั่วไปย่อมมีตัณหาบ้างไม่มากก็น้อย การมีตัณหาทำให้มนุษย์ให้ความหมายแก่โลกและคาดหวังจากโลก บางทีมนุษย์ก็สมหวังได้รับความสุข บางทีก็ผิดหวังได้รับความทุกข์ ความสุขที่เกิดขึ้นนี้เป็นเรื่องทางกาย หรือทางวัตถุเรียกว่า “กามสุข” และหากจะพูดในวงกว้างอาจหมายรวมถึงความสุขทางสังคม เช่น เกียรติยศ ความอบอุ่น ไม้ตรีจิต ฯลฯ ด้วย ทั้งหมดเป็นการเสพสุขจากสิ่งที่อยู่ในโลกภายนอกตัวมนุษย์ (คือ วัตถุสิ่งของ พี่ช และเพื่อนมนุษย์) การเสพสุขจากโลกภายนอกนี้หากไม่มีการยับยั้งชั่งใจแล้ว แทนที่จะเป็นสุขกลับเป็นทุกข์ การหมกมุ่นมัวเมาในความสุขแบบนี้จนเกินเลยไม่เพียงพอแต่จะทำให้ตัวเองไม่อยู่ในสภาพที่จะเสพสุขได้ต่อไปอีกเท่านั้น แต่ยังทำให้สังคมปั่นป่วนทำให้เกิดการแก่งแย่งเอาเปรียบอย่างไม่เป็นธรรม

กามสุขนั้นหมายถึงความสุขอันเกิดจากการใช้ประสาทสัมผัสรับรู้หรือสัมผัสสิ่งต่าง ๆ ความสุขชนิดนี้ถือว่าเป็นความสุขที่อยู่ในวิสัยของชาวบ้านที่จะพึงแสวงหา ศาสนาพุทธมิได้ถือว่าการเสพสุขจากโลกภายนอกหรือกามสุขเป็นสิ่งชั่วร้าย เพียงแต่บอกว่ามีความสุขที่สูงกว่านี้เท่านั้น การเสพกามสุขขั้นสูงสุด คือ เสพเพียงเพื่อให้ชีวิตดำรงอยู่ได้อย่างปกติ เพื่อจะได้แสวงหาความสุขขั้นสูงขึ้นไป

2) ฌานสุข แม้ว่ากามสุขจะมีใช้สิ่งชั่วร้าย แต่ก็ยังเป็นความสุขที่หายาบและไม่งียัน สิ่งที่ทำให้ความสุขนั้นมีจำนวนจำกัดไม่เพียงพอแก่ทุกคนจึงมีการแย่งชิงกันทะเลาะวิวาทกัน การรู้จักประมาณในการแสวงหาความสุขนั้นย่อมมีผลดีทั้งต่อสังคมและต่อตนเอง สุขที่เหนือกามสุขก็คือ ฌานสุขอาจเรียกได้ว่าเป็นความสุขทางใจ ฌาน แปลว่าเพ่ง ได้แก่ ภาวะที่จิตบรรลุสมาธิถึงระดับหนึ่ง ฌานสุขนี้แม้จะมีใช้ความสุขที่เกิดจากวัตถุแต่ก็ยังต้องการบางสิ่งบางอย่าง (แม้จะมีใช้วัตถุ) มาสนองจึงเป็นเหตุให้เกิดความยึดมั่นหรืออุปาทาน ดังนั้นจึงไม่ใช่ความสุขขั้นสูงสุด

3) นิพพานสุข ศาสนาพุทธถือว่านิพพานเป็นความสุขขั้นสูงสุด หรือบรมสุขเพราะปราศจากทุกข์ทั้งทางกายและทางใจอย่างสิ้นเชิง นิพพานเป็นประสบการณ์ที่รู้ได้เฉพาะตน นิพพานคือความดับดับในที่นี้หมายถึง ตัณหาดับ นิพพานคือสภาพที่สิ้นโทสะ ราคะ โมหะ ความสุขประเภทนี้เป็นความสุขสูงสุดไม่มีความสุขอื่นใดจะมาเปรียบได้ซึ่งพระพุทธเจ้าได้ตรัสยืนยันไว้ว่า “นิพพานํ ปรมํ สุขํ” แปลว่า นิพพานเป็นความสุขสูงสุด

4.1.2.3 สุขของคฤหัสถ์ คฤหัสถ์หมายถึงผู้ครองเรือนคือชาวบ้านผู้ยังข้องเกี่ยวอยู่ในชีวิตแบบชาวบ้านซึ่งต่างพระสงฆ์ผู้สละทรัพย์สินบ้านเรือนออกแสวงหาความหลุดพ้น ความของคฤหัสถ์จึงแตกต่าง

จากความสุขของผู้อภิบาล สามารถแบ่งความสุขของคฤหัสถ์ได้ 4 ประเภทดังนี้ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2556, หน้า 67)

1) อติสุข คือ ความสุขอันเกิดจากการมีทรัพย์ โดยการแสวงหาทรัพย์สินเงินทอง มาได้จากการประกอบอาชีพที่สุจริต มีความภาคภูมิใจ เอิบอิม ว่าตนได้ทรัพย์สินมาด้วยความ ยืนยันเพียรและความชอบธรรม

2) โภคสุข คือ ความสุขที่เกิดจากการได้ใช้ทรัพย์สินเงินทองของตนเอง ไปในทาง ที่ถูกที่ควร ไม่ใช่จ่ายสุรุ่ยสุร่ายเกินไป อาทิเช่น การใช้จ่ายในการซื้ออาหารเลี้ยงชีพตามสมควร ไม่ทำให้ ตนเองและผู้อื่นเดือดร้อน

3) อนนสุข คือ ความสุขที่เกิดจากการไม่เป็นหนี้สินกับใครหรือสถาบันใดอันจะ ก่อให้เกิดความเดือดร้อนแก่ตนเองและครอบครัวตลอดจนสังคม

4) อนวัชสุข คือ ความสุขอันเกิดจากพฤติกรรมของตนเองที่ไม่สร้างความ เดือดร้อน ให้แก่บุคคลใดบุคคลหนึ่งหรือแก่สังคมไม่มีความเสียหายทั้งในแง่ส่วนตัวและส่วนอื่น ๆ มีความประพฤติเรียบร้อยทั้งกายวาจาใจ หลีกไกลจากอบายมุข

4.1.2.4 ความสุขระดับบุคคลและชุมชน ความสุขของมนุษย์นั้นหากแบ่งบุคคลและ สังคมแล้วสามารถแบ่งออกได้เป็น 2 ระดับดังนี้ (สุทิตย์ อาภากรโร และเชมณัฏฐ์ อินทรสุวรรณ, 2553, หน้า 238 - 239)

1) ความสุขระดับบุคคล ครอบครัว หมายถึงการมองเห็นคุณค่าและภูมิใจใน ตนเอง เคารพในสิทธิของกันและกัน มีธรรมะเป็นสิ่งยึดเหนี่ยว ครอบครัวอบอุ่น มีความรัก ความเข้าใจ อยู่พร้อมหน้า สุขภาพกาย ใจแข็งแรง ไม่เครียด ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ มีงาน มีรายได้เพียงพอ ไม่มีหนี้ หรือ มีหนี้้น้อย มีทรัพย์สินเป็นของตนเอง มีที่ดินทำกิน มีที่อยู่อาศัยมั่นคง ได้รับการยอมรับและความเป็น ธรรมในสังคม

2) ความสุขระดับชุมชน หมายถึง คนในชุมชนรักท้องถิ่นสำนึกรักท้องถิ่น มีความ ร่วมมือพึ่งพาอาศัยกันในชุมชน มีความเป็นธรรม ยุติธรรมเสมอภาค มีวัฒนธรรมประเพณีเป็นเครื่องยึด เหนี่ยวของชุมชน มีการจัดการทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมของชุมชน มีความมั่นคงปลอดภัยใน ชีวิตและทรัพย์สิน มีการให้บริการสาธารณะและทางสังคมอย่างทั่วถึง มีพื้นที่สีเขียวร่มรื่น สะอาด ปลอดภัยจากมลพิษ

4.1.3 ระดับของความสุข

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

ขั้นที่ 1 คือ ความสุขจากการเสพวัตถุหรือสิ่งบำรุงบำเรอภายนอกที่นำมาปรนเปรอ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ของเรา ข้อนี้เป็นความสุขสามัญ ที่ทุกคนในโลกปรารถนา กันมาก ความสุขประเภทนี้ขึ้น ต่อสิ่งภายนอก เพราะว่าเป็นวัตถุหรืออามิสภายนอก เมื่อเป็นสิ่งภายนอก อยู่นอกตัว ก็ต้องหาต้องเอา เพราะฉะนั้นสภาพจิตของคนที่ทำความสุขประเภทนี้จึงเต็มไปด้วยความคิดที่จะได้จะเอา แล้วก็ต้องหา และดิ้นรนทะยานไป เมื่อได้ยากก็มีความสุขมากแล้วก็เพลิดเพลินไปกับความสุขเหล่านั้น พอได้มากเข้า ต่อมาก็นึกว่าตัวเองเก่งมากไป ๆ มา ๆ โดยไม่รู้ตัวก็มีภาวะอย่างหนึ่งเกิดขึ้น คือ ชีวิตและความสุขของ ตัวเองต้องไปขึ้นกับวัตถุเหล่านั้น อยู่ลำพังง่าย ๆ อย่างเก่าไม่สุขเสียแล้ว ตอนที่เกิดมาใหม่ ๆ นี้ไม่ต้องมี

อะไรมากก็มีความสุขได้ต่อมามีชีวิตมากเสพมาก ที่นี้ขาดวัตถุเหล่านั้นไม่ได้เสียแล้ว กลายเป็นสูญเสีย อิศรภาพ ชีวิตและความสุขต้องไปขึ้นกับวัตถุ ความสุขที่ต้องการหาแสดงว่าเราขาดคือยังไม่มีความสุขนั้น เราหาได้ที่เสพที่ก็มีมีความสุขที่ แต่ระหว่างนั้นต้องอยู่ด้วยการรออยู่ด้วยความหวัง

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

ขั้นที่ 3 ความสุขเกิดจากการดำเนินชีวิตถูกต้องสอดคล้องกับความเป็นจริงของธรรมชาติ ไม่หลงอยู่ในโลกของสมมติ มนุษย์ในสังคมมักหลงอยู่ในโลกของสมมติมากและบางทีก็หลงไปกับความสุขในโลกของสมมตินั้น แล้วก็ถูกสมมติล่อหลอกทำให้ดำรงชีวิตอยู่ด้วยความหวังจากสมมติที่ไม่จริงจางยั่งยืน

ขั้นที่ 4 ความสุขจากความสามารถปรุ่่งแต่ง คนเรานี้มีความสามารถในการปรุ่่งแต่งซึ่งเป็นลักษณะพิเศษของมนุษย์ ปรุ่่งแต่งทุกซ่่งปรุ่่งแต่งสุขก็ได้ ที่สำคัญก็คือ ในใจของเราเอง เรามักจะใช้ความสามารถในทางที่เป็นผลร้ายแก่ตนเอง แทนที่จะปรุ่่งแต่งความสุข เรามักปรุ่่งแต่งความทุกข์ คือ เก็บเอาอารมณ์ที่ไม่ดี ที่ขัดหู ขัดตา เอามาครุ่นคิดให้ไม่สบายใจ ชุ่นมัวเศร้าหมอง พระพุทธเจ้าทรงสอนให้เรารู้จักใช้ความสามารถในการปรุ่่งแต่งแทนที่จะปรุ่่งแต่งทุกซ่่งก็ปรุ่่งแต่งสุข เก็บเอาแต่อารมณ์ที่ดีมาปรุ่่งแต่งใจให้สบาย แม้แต่หายใจท่านยังปรุ่่งแต่งความสุขไปด้วย ลองฝึกดูก็ได้เวลาหายใจเข้าก็ทำให้ เบิกบาน เวลาหายใจออกก็ทำให้โปร่งเบา ในเวลาที่พูดในใจอย่างไร ก็ทำให้เป็นอย่างนั้นจริง ๆ ด้วย

ขั้นที่ 5 ความสุขเหนือการปรุ่่งแต่ง คราวนี้ไม่ต้องปรุ่่งแต่ง คือ อยู่ด้วยปัญญา รู้เท่าทันความจริงของโลกและชีวิต การเข้าถึงความจริงด้วยปัญญา เห็นแจ้ง ทำให้จิตวางใจลงตัวสนิทสบายกับทุกสิ่งทุกอย่าง อยู่อย่างผู้เจเนจบชีวิต

4.1.4 ข้าศึกของความสุข

มนุษย์ทุกคนนั้นต้องการความสุขแต่น้อยคนนักที่จะพบความสุขอยู่ตลอดเวลา เพราะในการดำเนินมนุษย์มักพบทั้งความสุขและความทุกข์อยู่เสมอ อะไรเป็นสิ่งที่มาทำลายขัดขวางไม่ให้มนุษย์ ประสบความสุข สิ่งนั้นเรียกว่า ข้าศึกหรือศัตรูของความสุข คือ อกุศลมูล อกุศลมูลหมายถึง รากเหง้าของความชั่ว หรือต้นเหตุของความชั่วที่เป็นตัวขัดขวางทำลายความสุขของมนุษย์เรียกว่า ข้าศึกของความสุขมี 3 ประการคือ

4.1.4.1 โภคะ หมายถึง ความอยากได้สิ่งของของผู้อื่น มาเป็นของตนด้วยอาการอันไม่ชอบธรรม เมื่อความโลภเกิดขึ้นแล้ว อกุศลมูลอย่างอื่น เช่น ความเพ่งเล็ง ความมักมาก ความตระหนี่ ความหลอกลวง การฉ้อโกง การลักขโมย และการปล้นสะดมทรัพย์ เป็นต้น ก็เกิดขึ้นตามมา

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

4.1.4.3 โมหะ หมายถึง ความหลงมกมาย โดยไม่รู้ตามความเป็นจริงว่าอะไรผิดอะไรถูก เป็นต้น เมื่อโมหะเกิดมีขึ้นแล้วอกุศลอย่างอื่น เช่น ความลบหลู่คุณท่าน ความตีตนเสมอท่าน ความ

ริษยา ความถือดี ความเป็นคนหัวดีที่ว่ายากสอนยาก ความเห็นผิดเป็นชอบ เห็นชั่วเป็นดี เป็นต้นที่ยังไม่เกิดก็เกิดขึ้น

เมื่ออกุศลมูลทั้งสามประการนี้ยังมีอยู่ในตัวมนุษย์และเกิดขึ้นเมื่อใดย่อมทำให้เกิดความทุกข์เมื่อนั้นอันเป็นการทำลายความสุขของมนุษย์

4.2 วิธีการแสวงหาความสุข

ในการแสวงหาความสุขหรือการสร้างความสุขให้เกิดขึ้นกับชีวิตนั้นมีผู้เสนอไว้หลายวิธีด้วยกัน ดังนี้

4.2.1 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

สองคนยลตามช่อง

คนหนึ่งมองเห็นโคลนตม

อีกคนตาแหลมคม

เห็นดวงดาวอยู่พราวพราย

วิธีที่ 3 เราเป็นผู้สร้างสุข ไม่ใช่รอรับความสุขอย่างเดียว เราสร้างความสุขด้วยการทำความดี เช่น การถวายทาน รักษาศีล นั่งกรรมฐาน ฟังธรรม ฯลฯ

4.2.2 วิธีสร้างสุขตามทัศนะของพุทธทาสภิกขุ (2523, หน้า 44-46)

ท่านพุทธทาสภิกขุได้กล่าวถึงวิธีสร้างสุขในการทำงานโดยท่านได้อธิบายว่าทำงานอย่างไรให้มีความสุขโดยท่านได้อธิบายเรื่องทำงานให้มีความสุขไว้ว่า

“คำว่าชีวิตหรือชีวนะนี้เป็นอยู่อย่างสดชื่น เหมือนต้นไม้ต้นไผ่ที่มันสดชื่น แล้วมันเอิบอิมด้วยการมีชีวิต ถ้าเรียกว่าความสุขแห่งชีวิต มันต้องสดชื่นและอิมอยู่.....ฉะนั้นเราต้องหล่อเลี้ยงชีวิตด้วยธรรมะ ในทุกแง่ทุกมุม จะต้องทำให้ชีวิตมันอิมอยู่และพอใจอยู่... เมื่อทำงานก็พอใจในการทำงาน เป็นสุขสนุกในการทำงาน... ในตัวการงานนั้นแหละมีความสุขของชีวิต ไม่ใช่เงิน หรือไม่ใช่ผลที่เกิดจากงาน นั้นเอา มาทำลายชีวิตก็ได้ เอามาทำให้ชีวิตเราร้อนก็ได้ แล้วมันยุ่งยากลำบากที่จะใช้เงินเพื่อหาความสงบสุข แต่เราหาความสุขจากพระธรรม มีพระธรรมเมื่อไรมีความสุขสงบสุขเมื่อนั้น แล้วก็เมื่อทำงานนั้นแหละ มีพระธรรมได้มากที่สุด มันก็มีความสุขเยือกเย็นในการทำงาน”

4.2.3 ทางสู่ความสุขของบาทหลวงมิเกล กาโรซาบาล, เอส.เจ. (อ้างถึงใน สุวรรณภา สภาอนันท์, 2546, หน้า 58 – 73)

บาทหลวงมิเกล กาโรซาบาล, เอส.เจ. ได้เสนอทางไปสู่ความสุขไว้ดังนี้

1) ใส่ใจต่อผู้อื่น การใส่ใจต่อผู้อื่นมีผลดีต่อเราดังนี้ ความรักอันแท้จริงนั้นช่วยสมาน กระทำให้เรากลายเป็นคนที่มีค่า และมอบความหมายให้แก่ชีวิตของเรา ถ้าหากคุณปรารถนาจะมี

ความสุข จงรักและใส่ใจในผู้อื่น ความรักอันแท้จริงนั้นย่อมสำแดงออกมาในสามลักษณะต่อไปนี้ (1) กระทบการอันเอื้อประโยชน์ (2) มอบกำลังใจให้ และ (3) ทำทนายเพื่อให้ผู้คนเติบโตงดงาม

2) พยายามเป็นคนมองโลกในแง่ดี ผู้มองโลกในแง่ดีคือคนที่มองคนอื่นในแง่ดี พยายามมองหาข้อดีของเขา ชื่นชม และไม่พุดจาให้ร้าย คุณจะรู้สึกผ่อนคลายเมื่ออยู่กับผู้มองโลกในแง่ดี คุณจะรู้สึกว่าคุณถูกตัดสินหรือถูกประณามเพราะผู้มองโลกในแง่ดีย่อมเคารพและยอมรับในตัวคุณอย่างที่คุณเป็น สามารถยอมรับความผิดพลาดของตนอย่างง่ายดาย และสามารถที่จะหัวเราะในความผิดพลาดของตน

3) รับผิดชอบในความผิดพลาดของตน เราล้วนเป็นผู้คนแห่งความผิดพลาด เป็นวิสัยของมนุษย์ที่จะกระทบการผิดพลาด เมื่อเกิดความผิดพลาดคุณไม่จำเป็นต้องหนีไปจากความรู้สึกผิดใด ๆ คุณไม่จำเป็นต้องเสแสร้งไม่จำเป็นต้องพิสูจน์ตัวเองกับผู้อื่น ไม่จำเป็นต้องโกหกหรือเสไปประณามผู้อื่น จงยอมรับในข้อจำกัดของตน เมื่อนั้นคุณจะรู้สึกสงบใจลง

4) ให้อภัยเสมอ การให้อภัยหมายถึง การละเว้นที่จะแก้แค้น คือการไม่กระทบความชั่วตอบความชั่ว คุณจะสามารถให้อภัยได้อย่างหมดจดก็ต่อเมื่อคุณไม่คิดจะเอาคืนกับผู้ที่ทำร้ายคุณ และคุณจะรู้สึกเป็นสุขหากเลือกที่จะกระทบการดีตอบความชั่ว เมื่อใดที่เราปฏิเสธที่จะแก้แค้น หากแต่เลือกที่จะปฏิบัติต่อผู้อื่นอย่างให้เกียรติ มิใช่ว่าเขาจะปฏิบัติต่อเราอย่างไร เมื่อนั้นความสุขอย่างล้ำนัยย่อมอุบัติขึ้นในใจเราและเราจะค้นพบความปิติสุขอันแท้จริง

5) จงเบิกบานในสิ่งดี ๆ ที่ชีวิตมอบให้ ชีวิตเป็นสิ่งไม่แน่นอน เรามักจะถือเอาว่าสิ่งต่าง ๆ ว่าเป็นของแน่นอนอยู่แล้ว โดยมีได้ตระหนักว่าเราช่างโชคดีเพียงใด จงลิ้มรสชาติที่ชื่น และเบิกบาน มีสุขกับบรรดาสิ่งเล็ก ๆ น้อย ๆ ทั้งหลายในชีวิต

4.2.4 แนวทางสร้างสุขของชัยเสฏฐ์ พรหมศรี (2553, หน้า 74-79)

ชัยเสฏฐ์ พรหมศรีได้เสนอแนวทางสร้างสุขไว้ ดังนี้

1) ซาบซึ้งหรือพึงพอใจกับสิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต ข้อเสนอแนะเพื่อสร้างความสุขก็คือ การเขียนสิ่งที่เรารู้สึกดีมีความสุขหรือเราต้องการขอบคุณลงในกระดาษประมาณ 3-5 เรื่องต่อสัปดาห์

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

3) สร้างความสนุกในชีวิต มุ่งความสนใจไปที่ความพึงพอใจในชีวิต ชื่นชมและพึงพอใจต่อสิ่งที่อยู่รอบข้างตัวเรา เพราะบางครั้งช่วงเวลาที่เราเร่งรีบในแต่ละวันทำให้เราพลาดโอกาสที่จะเสพในสิ่งดี ๆ ของชีวิตไป

4) ขอบคุณพี่เลี้ยง เราต้องถามตัวเองว่าใครที่เรายังเป็นหนี้บุญคุณหรือต้องการจะตอบแทนอีกบ้าง ถ้ามีก็ควรแวะไปเยี่ยมเยียนหรือโทรศัพท์ไปหาเขาเพื่อกล่าวถึงสิ่งที่ดีที่เขาเคยทำหรือเคยมอบให้เรา เราต้องสร้างทัศนคติของการระลึกถึงหรือการเห็นคุณค่าของบุคคลอื่น ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่าเราชื่นชมคนอื่นอย่างไร

5) เรียนรู้ที่จะให้อภัย คนที่จะมีความสุขแบบยั่งยืนได้ต้องสามารถจัดการความโกรธและความเศร้าหมองออกไปได้ สาเหตุของความโกรธและความเศร้าหมองมาจากการที่เราไม่สามารถให้อภัยคนอื่นได้

6) ให้ความสำคัญและแรงกายกับเพื่อนและครอบครัว ปัจจัยที่สำคัญและมีผลต่อความสุขของคนเราได้แก่ความเข้มแข็งของความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ดังนั้นเราจึงต้องแบ่งเวลาให้ดี ต้องมีเวลาให้กับครอบครัว เพื่อน และคนที่เรารัก ไม่ใช่มุ่งแต่ทำงานเพียงอย่างเดียว

7) ให้ความสำคัญใส่ใจต่อสุขภาพร่างกาย เราอาจเคยได้ยินคำว่า จิตที่แจ่มใสอยู่ในร่างกายที่แข็งแรง คนที่จะมีความสุขได้ต้องมีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง ดังนั้นเราต้องดูแลร่างกายให้ดี

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

วุฒิพงศ์ ดายะพิงค์ได้เสนอวิธีการดำรงชีวิตให้เป็นสุขด้วยหลัก 5 พ. ไว้ดังนี้

1. อยู่อย่างพอเพียง เป็นวิถีคิดที่นำมาซึ่งความสงบสุขของชีวิตและสังคม 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 คือการรู้จักใช้เทคโนโลยีให้เหมาะสมสอดคล้องกับปัญหาและความต้องการที่พอเพียง และพัฒนาเทคโนโลยีจากภูมิปัญญาท้องถิ่นเพื่อใช้ในการดำรงชีวิต

1.5 พอเพียงด้านเศรษฐกิจ คือเมื่อผลิตสิ่งต่าง ๆ เพื่อการดำรงชีพเป็นหลัก แล้วจึงเผื่อแผ่ไปสู่การทำมาค้าขายในเชิงธุรกิจเพิ่มรายได้และใช้จ่ายอย่างประหยัด

2. อยู่อย่างเพื่อนพ้อง การอยู่อย่างเพื่อนพ้องน้องพี่นั้นเป็นการอยู่กันอย่างมีมิตรภาพ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เกื้อกูลต่อกันและมีความสามัคคีต่อกัน ทั้งในระดับครอบครัว ชุมชนและกว้างใหญ่ในระดับประเทศ ตลอดจนมนุษยโลกด้วยกันโดยปฏิบัติตามหลักสาราณียธรรม 6 คือ

2.1 เมตตากรรม คือ กระทำต่อกันด้วยความรักความเมตตา

2.2 เมตตาวจีกรรม คือ พูดต่อกันด้วยความรักความเมตตา

2.3 เมตตาโมกรรม คือ คิดต่อกันด้วยความรักความเมตตา

2.4 สาธารณโภคี คือ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่กัน

2.5 สีลสามัญยตา คือ รักษาระเบียบวินัยของสังคม

2.6 ทิฐุสามัญยตา คือ มีความลงรอยกันไม่แตกแยกทางความคิดยอมรับความคิดเห็นที่แตกต่าง

3. อยู่เพื่อผู้อื่น การอยู่เพื่อผู้อื่นเป็นคุณธรรมขั้นสูงที่รอบทางความคิดไม่ยึดติดอยู่ที่ตัวเองเป็นหลัก แต่เป็นการคิดเพื่อผู้อื่นซึ่งหมายถึงเพื่อนมนุษย์ สังคม สิ่งแวดล้อม การอยู่เพื่อผู้อื่นนั้นบุคคลต้องรู้จักการให้และการเสียสละเป็นหลัก มิใช่การรับหรือการเห็นแก่ตัว

4. อยู่อย่างพรหม การอยู่อย่างพรหมคือ การตั้งมั่นอยู่ในหลักธรรมพรหมวิหารสี่ ประกอบด้วย เมตตา คือ ปรารถนาให้ผู้อื่นมีความสุข กรุณา คือ ปรารถนาให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ มุทิตา คือ ยินดีในความดีความสำเร็จของผู้อื่นโดยไม่มีจิตริษยา อุเบกขา คือ มีจิตเป็นกลางยอมรับความเป็นไปของชีวิตและสรรพสิ่งได้โดยเข้าใจว่าโลกและสรรพสิ่งเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ตับไปไม่มีอะไรแน่นอน

5. อยู่อย่างพระ การอยู่อย่างพระหมายถึง การอยู่อย่างสงบ รักษาศีลเข้าถึงหลักธรรมคำสอนของศาสนาและสั่งสอนธรรมช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ให้พ้นทุกข์

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

4.3 การพัฒนาความสุขของชีวิต

ความสุขเป็นทักษะที่สามารถพัฒนาได้ เหมือนหนึ่งกล้ามเนื้อที่ฝึกฝนทุกวันก็จะแข็งแรงขึ้น หากบุคคลใดพัฒนากล้ามเนื้อแห่งทักษะความสุข บุคคลผู้นั้นก็จะเป็นคนมีความสุขได้ง่ายและมีความสุขที่ยั่งยืน ในการพัฒนาความสุขสามารถพัฒนาได้ดังนี้

4.3.1 ปฏิจจสมุปบาทกับการพัฒนาความสุขของชีวิต

หลักปฏิจจสมุปบาทเป็นหลักคิดที่สำคัญทางพระพุทธศาสนาเป็นคำสอนที่สอนให้มองโลกตามความเป็นจริง เพราะการรู้ความจริงเป็นฐานทางปัญญา หลักปฏิจจสมุปบาทเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า อิทัปปัจจยตา แปลว่า ความเป็นปัจจัยให้เกิดขึ้น เป็นหลักคิดอย่างเป็นกลางและเชื่อมโยง ส่วนคำว่า ปฏิจจสมุปบาท หมายถึง สิ่งที่ยิ่งอาศัยกันและกันเกิดขึ้นไม่สามารถแยกจากกันได้ กฎแห่งเหตุผลทุกอย่างที่เกิดขึ้นต้องมีเหตุปัจจัยเกี่ยวเนื่อง หรือสิ่งใดก็ตามในจักรวาลนี้ จะเป็นเองโดยไม่มีปัจจัยอื่นหรือองค์ประกอบอื่น ๆ รวมด้วยนั้น ย่อมเป็นไปไม่ได้ ตามสูตรของปฏิจจสมุปบาทมีหลักทั่วไปว่า ดังนี้

เมื่อสิ่งนี้มี	สิ่งนี้จึงมี
เพราะสิ่งนี้เกิดขึ้น	สิ่งนี้จึงเกิดขึ้น
เมื่อสิ่งนี้ไม่มี	สิ่งนี้ก็ไม่มี
เพราะสิ่งนี้ดับไป	สิ่งนี้ก็ดับไป

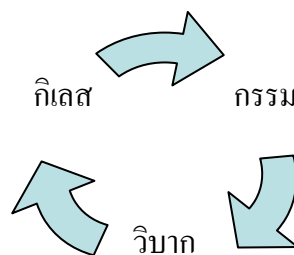
การนำหลักปฏิจจสมุปบาทมาพัฒนาความสุขของชีวิตได้ดังนี้ คือ (1) การฝึกคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัยเพื่อสืบค้นหาเหตุของปรากฏการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น (2) การฝึกใช้ชีวิตอย่างรู้เท่าทันกระบวนการของการเกิดและดับของโลกและชีวิต (3) การฝึกสวดหาเหตุปัจจัยช่วยให้ดับกระบวนการเกิดทุกข์และสร้างกระบวนการเกิดสุข และ (4) การฝึกสวดหาเหตุช่วยให้จัดการ ปรับปรุงชีวิตให้ดีขึ้นต่อไปได้ (อภิญฺวณฺณ โปธิสําน, 2551, หน้า 166 – 170) การฝึกคิดและมองโลกด้วยหลักปฏิจจสมุปบาททำให้รู้เท่าทันกระแสความคิดและทำให้มีกระแสความคิดอย่างเป็นกลางคล่องอิสระ ไม่ติดขัดก่อให้เกิดอิสรภาพ หลุดพ้นจากความบีบคั้นเกิดปรกติภาพหรือความสุข (ประเวศ วสี, 2547, หน้า 23)

ตัวอย่างการฝึกมองโลกตามหลักปฏิจจสมุขปาหจากนิทานเรื่อง ตากับยายปลูกถั่วปลูกงาให้หลานเฝ้าซึ่งมีเนื้อหาดังนี้

ตาบยายปลูกถั่วปลูกงาให้หลานเฝ้า	หลานไม่เฝ้า กาจึงกินถั่วกินงา
ยายมายายดำ ตามาตาตี	หลานจึงร้องไห้ไปหานายพราน ให้ช่วยยิงกา
นายพรานบอกว่าธูระอะไรของข้า	หลานจึงร้องไห้ไปหาหนูให้ช่วยกัดสายธนูนายพราน
หนูบอกว่าธูระอะไรของข้า	หลานจึงร้องไห้ไปหาแมว ให้ช่วยจับหนู
แมวบอกว่าธูระอะไรของข้า	หลานจึงร้องไห้ไปหาหมาให้ช่วยกัดแมว
หมาบอกว่าธูระอะไรของข้า	หลานจึงร้องไห้ไปหาช้างให้ช่วยกระทืบหมา
ช้างบอกว่าธูระอะไรของข้า	หลานจึงร้องไห้ไปหาแมลงหิวให้ช่วยตอมตาช้าง
แมลงหิวไปตอมตาช้าง-ช้างไปกระทืบหมา-หมาไปกัดแมว-แมวไปจับหนู-หนูไปกัดสายธนูนายพราน-	
นายพรานไปยิงกา-ไม่มากินถั่วกินงา-ยายมายายไม่ดำ ตามาตาไม่ตี (ประเวศ วสี, 2547, หน้า 23)	

4.3.2 อโหสิกรรมกับการพัฒนาความสุขของชีวิต

ความสุขความทุกข์ของมนุษย์เกิดขึ้นจากการกระทำของมนุษย์เอง มนุษย์ตกอยู่ภายใต้กฎแห่งกรรมและวงจรแห่งความทุกข์ที่เรียกว่า ไตรวิฏฐ์ ซึ่งอธิบายถึงวงจรแห่งความทุกข์ 3 ประการ คือ กิเลส กรรม วิบาก กิเลสเป็นเหตุให้ทำกรรม เมื่อทำกรรมก็ได้รับวิบากคือผลของกรรมนั้น อันเป็นเหตุปัจจัยให้เกิดกิเลสแล้วทำกรรมหมุนเวียนต่อไปอีก เช่น เกิดกิเลสอยากได้ของเขา จึงทำกรรมด้วยการไปลักของเขา มา ถูกตำรวจจับได้ติดคุกจึงได้รับผลของกรรมคือความทุกข์ เป็นต้น หลักทั่วไปของกฎไตรวิฏฐ์คือ



กิเลส หมายถึง สิ่งที่ทำให้ใจเศร้าหมอง ความไม่ดี ไม่งาม ที่แฝงลึกอยู่ในความรู้สึกนึกคิด อันจะนำมาซึ่งพฤติกรรมที่แสดงออก ได้แก่ ความโลภ ความโกรธความหลง ความลบลหู่ผู้อื่น ความริษยา ความตระหนี่ ฆ่า ความอื้อวอดหลอกลวงผู้อื่น การพูดปด ความลามก ความเห็นผิด เป็นต้น

กรรม หมายถึง การกระทำดีหรือไม่ดีที่ส่งผลมาจากอดีตมาจนถึงปัจจุบันหรือส่งผลต่อไปในอนาคต อีกนัยหนึ่ง คือ การกระทำที่มีเจตนาดีหรือชั่วอันเกิดจากกิเลสซึ่งมีอวิชชาและตัณหาเป็นเหตุปัจจัยหรือ อาจจะกล่าวได้ว่า การกระทำอะไรก็ตามที่ประกอบด้วยเจตนาเรียกว่ากรรม

วิบาก หมายถึง ผลของกรรม คือผลที่เกิดขึ้นจากการกระทำไว้ในอดีตที่มีการส่งผลต่อเนื่อง สัมพันธ์กันอย่างครบวงจร เช่น กิเลสเป็นเหตุให้ผลถึงกรรมที่ได้รับไม่ว่าจะเป็นทางกุศลหรืออกุศลก็ตาม ต้องได้รับผลจากการกระทำเป็นระบบอาทิ การที่บุคคลทำความดีไว้ มีความซื่อสัตย์สุจริตเป็นที่น่ารักน่าเคารพ แก่คนทั่วไป ผลที่ได้รับก็คือ การพยายามรับ การให้ความเคารพ

การจะหลุดพ้นจากความทุกข์ตามกฎแห่งกรรมตามหลักไตรวิภูได้นั้นจะหลุดพ้นจากความทุกข์และเข้าถึงความด้วยได้ด้วย การอโหสิกรรม คำว่า อโหสิกรรม แปลว่า กรรมเล็กให้ผล (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2551, หน้า 4) หรือให้ผลสำเร็จแล้ว หรือกรรมต่าง ๆ ที่ได้รับการขอขมาให้อภัยกันแล้วก็จะกลายเป็นอโหสิกรรม ดังนั้น ในการพัฒนาความสุขของชีวิตเพื่อให้ตนเองมีความสุขหลุดพ้นจากวงจรแห่งความทุกข์คือการฝึกให้อภัย หรือฝึกขออโหสิกรรมแก่กัน เป็นการไม่ผูกเวรกัน คำว่าผูกเวรในความหมายทางศาสนา หมายถึงการผูกใจเจ็บหรือพยาบาท การผูกเวรก็เหมือนการผูกพยาบาทเมื่อต่างฝ่ายต่างผูกใจเจ็บกันอยู่เวรก็ไม่สามารถจะดับลงได้ แต่หากฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งเลิกผูกเวรเสียด้วยการให้อภัยและแผ่เมตตาให้เสมอ ๆ เวรย่อมระงับลงได้ในเวลาไม่นานนัก การไม่ผูกเวรทำให้จิตใจเราสบาย เมื่อใดใจผูกเวรเมื่อนั้นมองไปไหนก็เห็นแต่ศัตรู แต่เมื่อใดใจเราไม่มีเวรกับใคร มีแต่เมตตาปราณีเมื่อนั้นมองไปทางไหนก็เจอแต่มิตรสมดังพระพุทธทศชาติของพระพุทธเจ้าว่า “บุคคลใดผูกเวรว่า ผู้นี้ได้ด่าเรา ได้ตีเรา ได้ชนะเรา ได้ลักของของเรา เวรของผู้นั้นย่อมไม่ระงับลงได้ ส่วนบุคคลใดมิได้ผูกเวรไว้เช่นนั้น เวรของผู้นั้นย่อมระงับลงได้ ในการไหน ๆ เวรย่อมไม่ระงับด้วยการจองเวร แต่เวรย่อมระงับด้วยการไม่จองเวร” (อ้างถึงใน วชิร อินทสระ, 2546, หน้า 65) มีตัวอย่างนิทานที่สอนเรื่องการอโหสิกรรมนำมาซึ่งความสุขดังนี้

นิทานเรื่อง ยักษ์มีชื่อกาลิ

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

มารดาของเขาไปสู่ขอหญิงตระกูลนั้นมาให้บุตรชายแล้ว แต่หญิงนั้นเป็นหมัน มารดาจึงพูดกับบุตรว่า อันตระกูลที่ไม่มีบุตรย่อมขาดสูญ เพราะฉะนั้นแม่จะไปนำหญิงอีกคนหนึ่งมาให้เป็นภรรยาของเจ้า บุตรชายกลัวว่าอันการจะไปนำหญิงอื่นมาอีกคนหนึ่งนั้นไม่จำเป็น แต่มารดาก็ยังพูดอยู่บ่อย ๆ

หญิงสะใภ้ได้ยินแม่ฟุ้งฟูดบ่อย ๆ จึงคิดว่า “ธรรมดาบุตรย่อมฝันมารดาไปได้ไม่นาน อีกสักหน่อย ก็คงยอมให้นำสตรีอื่นมา หากหญิงนั้นมีลูกตัวเราก็จะลดฐานะลงมาเป็นหญิงรับใช้ ออภะกรรมนั้นเลย เราควรจะจัดการหาหญิงนั้นเสียเองเพื่อจักได้อยู่ได้อำนาจของเรา” นางคิดดังนี้แล้วจึงไปนำหญิงอันคุ้นเคยกับเธอจากตระกูลหนึ่งมา

ที่แรก ๆ ก็ดีแต่พอนานเข้า จิตริษยาบ้าง ความกลัวว่าตนจะตกต่ำหากภรรยาน้อยมีลูกบ้าง นางจึงคิดทำลายครรภ์ของภรรยาน้อย นางได้สั่งไว้ว่า เมื่อใดมีครรภ์ขอให้บอกนางแต่เนิ่น ๆ ภรรยาน้อยพาชื่อคิดว่าเขาหวังดีกับตน พอตั้งครรภ์ก็บอกนางเมียบลวง เมียบลวงจึงประกอบยาให้โดยทำนองนี้ครรภ์ของภรรยาน้อยก็ตกไป (แท้ง) ถึงสองครั้ง

พอครั้งที่สาม ภรรยาน้อยไปปรึกษากับเพื่อน พวกเพื่อน ๆ พูดเป็นทำนองให้เฉลียวใจถึงภรรยาหลวง นางจึงระวังตัว คราวนี้ไม่ยอมบอก พยายามถนอมครรภ์จนแก่ นางเมียบลวงไม่ได้ช่องที่จะผสมยาพิษให้เพราะภรรยาน้อยระวังตัว จนครรภ์แก่ภรรยาหลวงจึงได้โอกาสแต่ครรภ์ไม่ตกเพราะแก่เสียแล้ว ครั้งหนึ่งนางจึงแกล้งนอนขวางทางภรรยาน้อยสะดุดทกล้มจนแท้งลูก ภรรยาน้อยได้รับทุกข์เวทนาแสนสาหัสจนสิ้นชีวิต ก่อนสิ้นชีวิตได้ผูกพยาบาทจองเวรกับภรรยาหลวงไว้ เมื่อตายแล้วไปเกิดเป็นแมวตัวเมียในเรือนนั่นเอง

ฝ่ายสามีรู้ว่าภรรยาหลงประกอบยาทำลายครรภ์ของภรรยาบ่อยถึงสามครั้งและแก้มิ่งทำให้ภรรยาบ่อยทกล้มจนแท้งลูกจึงโกรธจัดฆ่าภรรยาหลงตายนางไปเกิดเป็นแม่ไก่ในเรือนนั่นเอง พอแม่ไก่ออกไข่แม่ไก่ก็ไปกินเสียถึงสามครั้ง แม่ไก่ผูกพยาบาทขอให้ได้เกิดเป็นอะไรสักอย่างหนึ่งที่พอจะทำร้ายนางแมวได้ แม่ไก่ตายไปเกิดเป็นแม่เสือเหลือง ส่วนแมวตายไปเกิดเป็นแม่เนื้อ พอแม่เนื้อคลอดลูก แม่เสือเหลืองก็มากินเสียทุกครั้ง แม่เนื้อผูกพยาบาทตายจากชาตินี้ไปเกิดเป็นยักษ์ฉนิ แม่เนื้อไปเกิดเป็นหญิงชาวบ้านธรรมดา เมื่อหญิงนั้นคลอดลูกนางยักษ์ฉนิก็ปลอมแปลงตัวเป็นหญิงสหายของเธอแอบกินลูกเสียทุกครั้ง

พอครั้งที่สามหญิงนั้นหนีไปคลอดลูกที่อื่นและนางยักษ์ฉนิก็ติดเข้าเวรส่งน้ำให้ทำเวสสุวรรณเสียหลายเดือน พอออกจากเวรก็รับมายังบ้านของหญิงนั้นทราบว่าเป็นแม่เนื้อคลอดลูกที่บ้านเดิมคือบ้านพ่อแม่ยักษ์ฉนิอันกำลังแห่งเวรให้อุสาหะแล้วรีบวิ่งไปยังบ้านนั้น เวลานั้นหญิงคูเวรคลอดลูกแล้วกำลังกลับมาพร้อมด้วยสามี มาถึงสระแห่งหนึ่งหน้าวัดเซตวัน สามีลงอาบน้ำในสระ นางยืนอุ้มลูกให้นมคอยอยู่เหยียวนมาเห็นนางยักษ์ฉนิกำลังวิ่งมาอย่างรวดเร็ว จึงร้องตะโกนเรียกสามีให้ขึ้นมาช่วย เมื่อเห็นว่าสามีขึ้นมาไม่ทัน นางยักษ์ฉนิวิ่งมากระชั้นชิดแล้ว นางจึงอุ้มลูกวิ่งหนีเข้าวัดเซตวัน

เวลานั้นพระศาสดากำลังประทับแสดงธรรมอยู่ที่ท่ามกลาวพุทธบริษัทในธรรมสภา เธอ นำลูกไปวางไว้ใกล้บาทแห่งพระพุทธเจ้าละล้าละลักทูลว่า “ขอได้โปรดเป็นที่พึ่งของเด็กคนนี้ด้วยเถิดพระเจ้าข้า” นางยักษ์วิ่งไล่ตามมากระชั้นชิดพอถึงประตูวัดเซตวัน สมณเทพผู้สิงอยู่ที่ซุ้มประตูวัดไม่ยอมให้เข้า พระศาสดาทรงทราบเหตุการณ์ทั้งปวงโดยตลอดรับให้พระอาณนที่ไปนำนางยักษ์เข้ามา เมื่อหญิงนั้นเห็นนางยักษ์เข้ามาก็ตกใจกลัว ร้องขอให้พระศาสดาช่วย พระศาสดาตรัสปลอบว่า “อย่ากลัวเลย ณ ที่นี้ นางยักษ์จะทำอันตรายไม่ได้” ดังนี้ ตรัสกับนางยักษ์ว่า “ดูก่อน ยักษ์ฉนิและกุลธิดา เพราะเหตุไรเจ้าทั้งสองจึงจองเวรกันเช่นนี้ ถ้ามิได้พบพระพุทธเจ้าเช่นเราเวรของเจ้าทั้งสองก็จางอยู่ชั่วกัปป์ เหมือนเวรของงูกับพังพอน หมึกกับตะคร้อและกากับนกเค้า เวรย่อมไม่ระงับด้วยการจองเวร แต่เวรย่อมระงับด้วยการไม่จองเวร นี่เป็นธรรมเก่า”

พระศาสดาทรงยังพระธรรมเทศนาให้พิสดารโดยอนกปริยาย ในกาลจบเทศนา นางยักษ์ได้บรรลุโสดาปัตติผลเป็นโสดาบัน เป็นผู้มึศีลห้าสมบูรณ์ พระศาสดาทรงรับสั่งให้หญิงนั้นส่งลูกให้นางยักษ์ฉนิ กุลธิดากราบทูลว่า เธอกลัว พระศาสดาตรัสว่าอย่ากลัวเลย อันตรายจากยักษ์ฉนิไม่มีแล้ว นางจึงส่งลูกให้นางยักษ์รับมากอดจูบแล้วส่งคืน “ข้าแต่พระองค์ ! เมื่อก่อนนี้ ข้าพระพุทธเจ้ากินโดยไม่เลือกทางก็ยังไม่สามารถหาอาหารมาให้พอเต็มท้องได้ บัดนี้ ต่อจากนี้ไปข้าพระพุทธเจ้าจะมีชีวิตอยู่ได้อย่างไร ?”

พระศาสดารับสั่งว่าให้หญิงนั้นนำนางยักษ์ไปเลี้ยงไว้ที่บ้านให้ข้าวและน้ำ กระทำอุปัชฌาย์อย่างดี ยักษ์ฉนิรู้อุปการะของหญิงนั้นแล้ว ช่วยบอกว่าปีนี้ฝนจะตกมากให้ทำนาบนที่ดอน ปีนี้ฝนจะตกน้อยให้ทำนาในที่ลุ่ม กุลธิดาได้ทำตามคำแนะนำของยักษ์ฉนิได้ข้าวดีทุกปี ชาวบ้านทั้งหลายรู้ข่าวก็ชวนกันมาถามบ้างยักษ์ฉนิก็บอกให้ คนทั้งหลายได้นำข้าว น้ำ และผลไม้มาให้ยักษ์ฉนิเป็นการตอบแทนทั้งสองฝ่ายต่างมีอุปการะซึ่งกันและกันด้วยประการฉะนี้ (วคิน อินทสระ, 2546, หน้า 67-71)

4.3.3 สมารถกับการพัฒนาความสุขของชีวิต

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

จิตที่สงบเป็นสมาธิ เป็นสิ่งจำเป็นมากสำหรับการคิด การพิจารณา การจดจำ การเรียนรู้ การพูด และการทำงานทุกชนิด เพราะจิตที่สงบแล้วย่อมมีความใส เปรียบเหมือนน้ำในตุ่มในถัง หรือในขันที่สงบนิ่ง ไม่กระฉอก ไม่กระเพื่อม ตะกอนย่อมนอนก้นถัง ทำให้น้ำใส ผิวหน้างามเรียบสามารถส่องดูเงาหน้า แทนกระจกได้ คนที่กำลังวิ่ง หรือนั่งอยู่ในรถที่กำลังแล่น ย่อมมองเห็นอะไรไม่ชัด ถ้าอยากเห็นอะไรชัดตามความเป็นจริงต้องหยุดวิ่ง หรือหยุดรถ จิตใจของคนย่อมวิ่งวุ่น จากอารมณ์นั้นสู่อารมณ์นี้ จากอารมณ์นี้สู่อารมณ์นั้นอยู่ตลอดเวลาไม่เคยหยุดนิ่ง คนจึงรู้เห็นอะไรไม่ชัดเจน ถ้าอยากรู้เห็นชัดเจนนั่งสมาธิให้สงบนิ่ง

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

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

1. ช่วยทำให้จิตใจผ่อนคลายหายเครียด เกิดความสงบ หารกรรมกรรมวุ่นวาย ทำให้ใจสบายและมีความสุข

2. เป็นเครื่องมือเสริมประสิทธิภาพในการทำงาน การศึกษาเล่าเรียน และกิจกรรมทุกอย่าง เพราะจิตมั่นคงแน่วแน่ เป็นสมาธิอยู่ในกิจที่ทำ

3. ช่วยเสริมสุขภาพกายและใช้รักษาบำบัดโรคบางอย่างได้ กายและจิตต้องอาศัยเกื้อกูลต่อกัน บุตรชนร่างกายเจ็บป่วยจิตใจทรุดตามไปด้วย ผู้มีจิตเป็นสมาธิช่วยให้โรคระงับได้

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

จงทำสมาธิ ! หากบริเวณที่เงียบสงบ นั่งลงบนเก้าอี้หรือบนพื้นด้วยท่าขัดสมาธิ จงแน่ใจว่าคุณรู้สึกสบายในท่าที่หลังและคอตั้งตรง คุณจะหลับตาหรือลืมตาก็ได้

เข้าสู่ภาวะสงบนิ่งด้วยการหายใจลึก ๆ ทางจมูกหรือปากหายใจเข้าดิ่งลมเข้าสู่ช่องว่างในท้องของคุณ และค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจออกมาทางจมูกหรือปากของคุณ

ใช้จิตสำรวจร่างกายตนเอง ถ้าส่วนใดรู้สึกเร็ง ให้เพ่งลมหายใจของคุณตรงไปที่บริเวณนั้นเพื่อผ่อนคลาย แล้วกลับมาจดจ่อกับลมหายใจของคุณอีกครั้ง โดยหายใจให้ลึก ๆ และช้า ๆ

อย่างน้อยที่สุดห้านาทีหรืออาจจะนานถึงยี่สิบนาทีก็ได้ ถ้าคุณเสียสมาธิและคิดฟุ้งซ่าน ให้อภัย ๆ ดึงสมาธิกลับมายังลมหายใจอีกครั้ง

ในขณะที่หายใจลึก ๆ อยู่ นั้น ให้นึกถึงแต่เฉพาะอารมณ์ในแง่บวก คุณอาจนึกถึงตัวคุณเองที่มีความสุขมาก ๆ นึกถึงช่วงเวลาที่คุณอยู่กับใครสักคนที่คุณรัก หรือนึกถึงตอนที่คุณประสบความสำเร็จอย่างสูงในหน้าที่การงาน จงย้อนระลึกถึงอารมณ์ในแง่บวกและปล่อยให้มันพวยพุ่งอยู่ในตัวคุณเป็นเวลาสามสิบวินาทีถึงห้านาที หลังจากทำแบบฝึกหัดนี้เป็นประจำ คุณอาจไม่จำเป็นต้องนึกถึงเหตุการณ์หรือสถานการณ์บางอย่างเป็นพิเศษเลยก็ได้เพราะคุณสามารถดึงอารมณ์แง่บวกขึ้นมาได้ด้วยการนึกถึงคำว่า สุข สงบ หรือสนุกเท่านั้น

จงทำสมาธิเป็นกิจวัตร หาเวลาสักสิบนาทีถึงหนึ่งชั่วโมงในแต่ละวันเพื่อทำสมาธิ ไม่ว่าจะ เป็นในตอนเช้าเมื่อคุณตื่นนอน ระหว่างช่วงพักกลางวัน หรือบางเวลาในช่วงบ่าย หลังจากทำสมาธิอย่างสม่ำเสมอ คุณอาจได้รับประโยชน์บางอย่างจากการทำสมาธิภายในเวลาแค่ห้าถึงสิบนาทีเท่านั้น เมื่อใดก็ตามที่คุณรู้สึกเครียดหรืออารมณ์เสีย หรือเมื่อคุณแค่ต้องการสัมผัสกับความสงบหรือความสุขเพียงชั่วขณะ คุณสามารถหายใจลึก ๆ สองสามครั้งเพื่อสัมผัสถึงกลิ่นของอารมณ์ในแง่บวกที่พวยพุ่งขึ้นมา ถ้าจะให้ดีที่สุดคุณควรทำสมาธิในบริเวณที่เงียบสงบ แต่คุณก็สามารถทำสมาธิในขณะที่นั่งรถไฟ นั่งอยู่บนเบาะหลังรถแท็กซี่ หรือนั่งอยู่ที่โต๊ะทำงานของคุณได้ด้วยเช่นกัน

4.3.4 เมตตาภาวนากับการพัฒนาความสุขของชีวิต

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

การฝึกการแผ่เมตตาเพื่อพัฒนาความสุขของชีวิตนั้นสามารถทำได้ ๒ ประเภทคือ การแผ่เมตตาให้แก่ตนเองและการแผ่เมตตาให้กับผู้อื่นซึ่งมีวิธีการปฏิบัติ ดังนี้

4.3.4.1 การแผ่เมตตาให้แก่ตนเอง การแผ่เมตตานี้ควรแผ่ให้ตนเองก่อน คือ ต้องปรารถนาความสุขให้แก่ตนเองเสียก่อนโดยวิธีสร้างความรักตัวเองในทางที่ถูกที่ควรโดยกล่าวคำภาวนาดังนี้

อหิ สุกิโต โหมิ	ขอให้ข้าพเจ้าจงมีความสุข
นิททุกุโข โหมิ	ขอให้ข้าพเจ้าปราศจากความทุกข์
อเวโร โหมิ	ขอให้ข้าพเจ้าจงอย่าได้มีเวรมีภัยเลย
อพยาปัชฌ โหมิ	ขอให้ข้าพเจ้าอย่าได้มีความเบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย
อนิโฆ โหมิ	ขอให้ข้าพเจ้าจงอย่ามีความทุกข์กายและทุกข์ใจเลย
สุชี อดตานัน ปิริหรามิ	ขอให้ข้าพเจ้าจงเป็นผู้มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด

4.3.4.2 การแผ่เมตตาให้แก่ผู้อื่น เมื่อแผ่เมตตาให้แก่ตนเองแล้วจึงขยายความเมตตาออกไปยังผู้อื่นและสัตว์อื่นตามลำดับ แม้ผู้นั้นจะเป็นผู้ที่ตนไม่ชอบหรือเป็นศัตรูกันก็ตาม โดยกล่าวคำภาวนา ดังนี้

สพเพ สตฺตา สัตว์ทั้งหลายทั้งปวงที่เป็นเพื่อทุกข์เกิด แก่ เจ็บ ตายด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น
อเวรา โหนตุ จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย

สพเพ สตฺตา สัตว์ทั้งหลายทั้งปวงที่เป็นเพื่อทุกข์เกิด แก่ เจ็บ ตายด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น
อพยาปัชฌา โหนตุ จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย

สพเพ สตฺตา สัตว์ทั้งหลายทั้งปวงที่เป็นเพื่อทุกข์เกิด แก่ เจ็บ ตายด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น
อนิฆา โหนตุ จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีความทุกข์กายทุกข์ใจเลย

สพเพ สตฺตา สัตว์ทั้งหลายทั้งปวงที่เป็นเพื่อทุกข์เกิด แก่ เจ็บ ตายด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น
สุชี อดตานัน ปิริหฺรณฺตุ จงมีความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยอันตรายทั้งสิ้นเถิด

เพราะฉะนั้น ผู้ประสงค์จะเป็นที่รักที่นับถือของผู้อื่นหรือหวังความสุขความสงบความเยือกเย็นแห่งจิตใจ จึงควรได้ฝึกแผ่เมตตาสร้างเมตตาธรรมไว้ในจิตใจโดยแผ่เมตตาทุกวันอย่างน้อยก่อนทุกคืน ถ้าสามารถทำได้มากครั้งต่อวันก็จะยิ่งเพิ่มพูนความสุขให้แก่ชีวิต

4.3.5 การเปลี่ยนจิตเพื่อพัฒนาความสุขของชีวิต

จากความเชื่อที่ว่า จิตเป็นนายกายเป็นบ่าว คุณภาพของจิตจึงผลต่อความทุกข์ความสุขของมนุษย์ ทั้งความสุขทางกายและความสุขทางจิตใจ

4.3.5.1 สาเหตุของความเจ็บป่วยทางกาย ในปัจจุบันมีการค้นพบว่าโรคภัยไข้เจ็บทางกายมีสาเหตุมาจากจิตใจ และความสุขของมนุษย์มีผลต่อสุขภาพ คนที่มีความสุขจะมีความเจ็บป่วยน้อยกว่าคนที่ไม่มีความสุข เอ็ด ดีเนอร์และโรเบิร์ต ปีสวาส-ดีเนอร์ (2555, หน้า 63-64) ผู้เขียนหนังสือ ความสุขปลดล็อกสู่ความมั่งคั่งทางจิตสุขภาพกายสุขภาพใจ กล่าวว่า “งานวิจัยใหม่ ๆ ชี้แนะว่า การได้ถ่มถึงความสุขเป็นสิ่งสำคัญมากที่แพทย์ควรทำเพื่อวินิจฉัยสุขภาพและความยืนยาวของอายุ..ปัจจุบันมีหลายหลักฐานบ่งชี้ว่าความสุขสำคัญอย่างยิ่งต่อสุขภาพ...การศึกษาเรื่องคนมีสุขภาพดี คนที่มีความพอใจกับชีวิตและมองโลกแง่บวก 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 และความป่วยไข้ทางกายมีสาเหตุมา

จากจิตใจ ซึ่งเฮย์ (2556, หน้า 24) กล่าวว่า โรคภัยหลายอย่างมาจากจิตที่เต็มไปด้วย การวิพากษ์วิจารณ์ ความโกรธ ความโกรธแค้น และความรู้สึกผิด ซึ่งมีโรคที่มีสาเหตุมาจากสิ่งเหล่านี้ เช่น

การวิพากษ์วิจารณ์ ที่กระทำมาเป็นเวลานานพอสมควรมักนำไปสู่ปัญหาสุขภาพ เช่น โรคไขข้ออักเสบ

ความโกรธ เปลี่ยนทุกสิ่งให้เดือดและไหม้ จึงทำให้ร่างกายอักเสบ

ความโกรธแค้น ที่ยาวนานก่อให้เกิดการเน่าเปื่อยในร่างกายและกัดกร่อนร่างกาย สุดท้ายก็นำไปสู่การเป็นเนื้องอกและมะเร็ง

ความรู้สึกผิด คอยแสวงหาการลงโทษอยู่ตลอดเวลา จึงนำไปสู่ความเจ็บปวด

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

4.3.5.2 ผีกเปลี่ยนจิตพิชิตโรค 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 ในขณะที่เรายังมีร่างกายแข็งแรง มากกว่าที่เราจะพยายามขูดมันออกไป

4.3.5.3 เคล็ดลับปรับสุขภาพ เบิร์น (2551, หน้า 137) ได้แนะนำเคล็ดลับปรับสุขภาพไว้ ดังนี้

ปรากฏการณ์ยากหลอกเป็นตัวอย่างหนึ่งที่แสดงการทำงานของกฎแห่งการดึงดูด เมื่อผู้ป่วยเชื่อมั่นเต็มที่ว่ายาที่ใช้จะรักษาโรคได้ เขาก็ได้รับสิ่งที่เขาเชื่อ และหายจากโรคจริง ๆ

“มุ่งคิดถึงแต่สุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์” คือสิ่งที่เราทำได้ด้วยใจ ไม่ว่าจะสภาพเงื่อนไขภายนอกจะเป็นอย่างไรก็ตาม

การหัวเราะจะดึงดูดความร่าเริงยินดี ขจัดสิ่งที่เป็นด้านลบออกไป และนำไปสู่การรักษาโรคได้อย่างปาฏิหาริย์

ที่โรคอยู่ในร่างกายได้ก็เพราะถูกผูกมัดไว้ด้วยความคิด ด้วยการสังเกตค้นหาอาการป่วย และด้วยความสนใจที่มีต่อโรคนั้น ถ้าคุณรู้สึกไม่สบายเล็ก ๆ น้อย ๆ อย่าไปพูดถึง ยกเว้นเสียแต่คุณต้องการจะป่วยมากขึ้น ถ้าคุณฟังคนอื่นบ่นเรื่องอาการเจ็บป่วยของตน คุณก็ช่วยเพิ่มพลังให้อาการป่วยของเขา พยายามพลิกประเด็นสนทนาไปหาเรื่องดี ๆ และตั้งใจคิดถึงภาพคนป่วยเหล่านั้น อยู่ในภาวะสุขภาพดี

ความเชื่อเรื่องการแก่ชราเป็นความคิดที่ฝังหัวเราทุกคน จงสลัดออกจากสำนักของคุณและหันมารวมศูนย์ความคิดที่สุขภาพดีและความเยาว์วัยนิรันดร์

ไม่ต้องติดตามข่าวสารเรื่องโรคและความชรา ข่าวสารด้านลบเหล่านี้ช่วยอะไรคุณไม่ได้

4.3.5.4 การฝึกมองด้านบวกเพื่อสร้างความสุขของชีวิต เบรดเลย์ วิลล์คอกซ์ (อ้างถึงในวิชาน ฐานะวุฒ, 2553, หน้า 233) ได้เสนอหลักการสี่อย่างของชาวโอกินาวาเพื่อการมองโลกแง่บวกแง่ดีที่ควรปฏิบัติไว้ ดังนี้

- 1) หากคนที่เป็นแบบอย่างที่ดีในเรื่องการมองโลกในแง่ดีและพยายามปฏิบัติตาม
- 2) ให้พูดคุยกับตัวเองในทางบวกเสมอ ในปี 1997 มีรายงานการศึกษาที่มหาวิทยาลัยนอชิงตัน โดยโรแมนและคณะ พบว่าเสียงที่พูดคุยกับตัวเองนั้นมีผลมหาศาลต่อสารเคมีที่หลั่งออกมาจากสมอง ดังนั้นการที่พูดคุยกับตัวเองในทางบวกเสมอ ๆ ย่อมส่งผลให้สารเคมีที่ดีในวงจรบวกหลั่งออกมาเป็นผลดีกับร่างกายของเรา
- 3) มองคนในแง่ดีเสมอ ทุกคนย่อมมีทั้งดีและไม่ดีในตัวเองเสมอ ไม่มีใครดีพร้อม 100 เปอร์เซ็นต์ และในทำนองเดียวกันก็ไม่มีใครชั่วพร้อม 100 เปอร์เซ็นต์ การมองส่วนที่ดีของผู้อื่นเป็นการส่งผลดีกับตัวเราเอง และให้ระวังเรื่องคำพูดที่จะพูดในเรื่องที่ไม่ดีของผู้อื่น เพราะนั่นจะส่งผลไม่ค่อยดีนักกับตัวเราเองด้วยเสมอ
- 4) จงปรารถนาที่จะมีความสุข และตั้งใจที่จะทำตัวให้มีความสุข

4.4 หลักจริยธรรมเพื่อการดำเนินชีวิตที่ดีงาม

มนุษย์เป็นสัตว์สังคมที่จะต้องปฏิบัติสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน การอยู่ร่วมกันในสังคมนั้นมนุษย์มีหน้าที่ที่ต้องปฏิบัติต่อกันตามบทบาทต่าง ๆ ความเป็นมนุษย์จะมีคุณค่าที่แท้จริงก็ต่อเมื่อทุกคนทำหน้าที่ของตนให้สมบูรณ์ และเป็นสมาชิกที่ดีของสังคม การดำเนินชีวิตที่ดีงามเพื่อเป็นสมาชิกที่ดีของสังคมนั้นมีความจำเป็นต้องอาศัยหลักจริยธรรมเป็นฐาน หลักความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในสังคมปรากฏอยู่ในคำสอนเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล 5 ประเภทย่อยของขงจื้อ และหลักคำสอนเรื่องทศ 6 ในพุทธศาสนา หลักคำสอนทั้งสองมีความคล้ายคลึงกันเพราะเป็นข้อปฏิบัติที่มุ่งให้ปฏิบัติหน้าที่ต่อบุคคลที่สัมพันธ์กับตนให้ถูกต้องตามฐานะ ซึ่งในที่นี่ได้กำหนดให้เป็นหลักการที่นำไปสู่ความเป็นคนดีในบทบาทต่าง ๆ ที่สัมพันธ์กัน ได้แก่หลักการเป็นบิดามารดาที่ดี หลักการเป็นครูอาจารย์และศิษย์ที่ดี หลักการเป็นสามีและภรรยาที่ดี หลักการเป็นมิตรสหายที่ดี หลักการเป็นนายจ้างและลูกจ้างที่ดี หลักการเป็นพระสงฆ์และอุบาสกอุบาสิกาที่ดี นอกจากนี้ยังได้นำหลักจริยธรรมที่สำคัญต่อการพัฒนาตนในด้านที่เกี่ยวข้องกับบทบาทต่าง ๆ มาประกอบไว้ด้วยเพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติตนให้มีชีวิตที่ดีงามและมีความสุขอย่างแท้จริง ดังต่อไปนี้

4.4.1 หลักจริยธรรมเพื่อการดำเนินชีวิตที่ดีงามตามแนวขงจื้อ

ขงจื้อมีความเห็นว่าความยุ่งยากที่เกิดขึ้นในสังคมก็เพราะคนไม่ทำหน้าที่ของตนให้สมบูรณ์ เช่น บิดามารดาไม่เลี้ยงดูบุตรธิดาให้ดี บุตรธิดาก็ไม่มีความกตัญญูกตเวทีต่อบิดามารดา สามีภรรยาต่างนอกใจกัน เป็นต้น ผลก็คือความเดือดร้อนต่าง ๆ ก็มาตกแก่สังคม (พิน ดอกบัว, 2532, หน้า 67) แต่หากมนุษย์ทุกคนทำหน้าที่ของตนให้สมบูรณ์ ปัญหาต่าง ๆ ของสังคมก็จะหมดไป ขงจื้อได้จัดความสัมพันธ์และหลักจริยธรรมเพื่อการปฏิบัติต่อกันของบุคคล 5 ประเภทไว้ดังนี้ 1) ผู้ปกครองกับผู้อยู่ใต้ปกครอง 2) บิดามารดากับบุตรธิดา 3) สามีกับภรรยา 4) พี่กับน้อง และ 5) เพื่อน

กับเพื่อน จินดา จันแก้ว และคณะ (อ้างถึงใน ภัทรพร สิริกาญจน และคณะ, 2540, หน้า 126 - 127) ได้อธิบายถึงความสัมพันธ์และหลักจริยธรรมเพื่อการปฏิบัติต่อกันทั้ง 5 ประการของขงจื้อไว้ ดังนี้

4.4.1.1 ความสัมพันธ์ประเภทที่หนึ่ง

ควรประกอบด้วยเมตตา ความสุจริตและความภักดี กล่าวคือ กษัตริย์และรัฐบาล ควรปฏิบัติต่อขุนนางและประชาชนด้วยความเมตตาและความซื่อสัตย์สุจริต ขุนนางและประชาชนก็ควรมีความจงรักภักดีต่อกษัตริย์และรัฐบาล

4.4.1.2 ความสัมพันธ์ประเภทที่สอง

ควรใช้ความเมตตาและความกตัญญูทวดเวทีก กล่าวคือ บิดามารดาพึงเมตตาต่อบุตรธิดา ในขณะที่บุตรธิดาก็ต้องมีความกตัญญูทวดเวทีก รู้จักตอบแทนพระคุณของบิดามารดา

4.4.1.3 ความสัมพันธ์ประเภทที่สาม

ควรประกอบด้วยความรัก ความซื่อสัตย์และความรับผิดชอบในหน้าที่ของตน หมายความว่า สามีภรรยาพึงมีความรักด้วยความซื่อตรงต่อกัน ปฏิบัติหน้าที่ในฐานะสามีหรือภรรยาอย่างถูกต้อง

4.4.1.4 ความสัมพันธ์ประเภทที่สี่

ควรประกอบด้วยความสามัคคีและความเคารพ หมายความว่า ญาติพี่น้องควรรักใคร่สามัคคีปรองดองกัน ผู้มีอาวุโสน้อยกว่าควรให้ความเคารพยำเกรงผู้อาวุโสมากกว่า ส่วนผู้อาวุโสมากกว่าก็ให้เกียรติผู้มีอาวุโสน้อยกว่า

4.4.1.5 ความสัมพันธ์ประเภทที่ห้า

ควรประกอบด้วยความจริงใจ หมายความว่า เพื่อนควรมีความรักและปรารถนาดีอย่างจริงใจต่อเพื่อน ต่างฝ่ายต่างต้องทำตัวให้น่าเชื่อถือ

กล่าวโดยสรุปหลักความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลทั้งห้าประเภทของขงจื้อมุ่งสอนให้บุคคลดำเนินชีวิตของตนให้ดีงามโดยการปฏิบัติหน้าที่ของตนให้สมบูรณ์และยึดมั่นในคุณธรรมเพื่อการอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข

4.4.2 หลักจริยธรรมเพื่อการดำเนินชีวิตที่ดีงามตามแนวพุทธ

พระพุทธศาสนาอธิบายหลักความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่มีหน้าที่ต้องปฏิบัติต่อกันตามฐานะต่าง ๆ ทางสังคมดุจดั่งทิศทั้ง 6 ที่อยู่รอบตัวโดยมีตัวเราเป็นศูนย์กลาง ทิศทั้ง 6 มีดังนี้ คือ ทิศเบื้องหน้า ทิศเบื้องหลัง ทิศเบื้องขวา ทิศเบื้องซ้าย ทิศ เบื้องบนและทิศเบื้องล่าง หลักความสัมพันธ์ระหว่างกันนี้เรียกตามหลักธรรมในพุทธศาสนาว่า “ทศ 6” ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลประเภทต่าง ๆ ที่บุคคลต้องเกี่ยวข้องสัมพันธ์ด้วยทางสังคมในฐานะต่าง ๆ เหมือนทิศทั้ง 6 ที่อยู่รอบตัวเรานั้น มีดังนี้

- 1) บิดามารดามีความสัมพันธ์ต่อบุตรธิดาเป็นเหมือนทิศเบื้องหน้า
- 2) ภรรยาที่มีความสัมพันธ์ต่อสามีเป็น

เหมือนทศเบ็องหลัง 3) ครูอาจารย์มีความสัมพันธ์ต่อลูกศิษย์เป็นเหมือนทศเบ็องขวา 4) เพื่อนมีความสัมพันธ์ต่อเพื่อนเป็นเหมือนทศเบ็องซ้าย 5) พระภิกษุสงฆ์หรือผู้นำศาสนามีความสัมพันธ์ต่อฆราวาสเป็นเหมือนทศเบ็องบน และ 6) ลูกน้องมีความสัมพันธ์ต่อนายจ้างเป็นเหมือนทศเบ็องล่าง (อภิญวฒน์ โพธิ์สาน, 2551, หน้า 92) ความสัมพันธ์ของบุคคลทั้ง 6 กลุ่มและหลักปฏิบัติต่อกันเพื่อชีวิตที่ดีงามมีรายละเอียด ดังนี้

4.4.2.1 หลักการเป็นบิดามารดาและบุตรธิดาที่ดี

บิดามารดา เป็นผู้เปรียบเสมือนทศเบ็องหน้าหรือปรัถิมทิศ ได้แก่ ทิศตะวันออก เพราะเป็นผู้มีอุปการะของบุตรธิดามาก่อน ย่อมมีหน้าที่ในการสงเคราะห์บุตรธิดาให้ดีงามและในฐานะที่ท่านเป็นผู้เลี้ยงดูและเมตตาภรรณาต่อบุตรธิดามาก่อน บุตรธิดาที่ดีจึงต้องแสดงความกตัญญูต่อบิดามารดา โดยที่บุคคลทั้ง 2 สถานะนั้นจะต้องปฏิบัติต่อกัน ดังตารางที่ 4.1

ตารางที่ 4.1 แสดงหน้าที่ของบิดามารดาและบุตรธิดา

หน้าที่ของบิดา-มารดาพึงมีต่อบุตรธิดา	หน้าที่ของบุตรธิดาพึงมีต่อบิดา-มารดา
1.ห้ามปรามจากความชั่ว	1.ท่านเลี้ยงเรามาแล้ว ต้องเลี้ยงท่านตอบแทน
2.ให้ตั้งอยู่ในความดี	2. ทำกิจธุระของท่าน
3.ให้ศึกษาศิลปวิทยา	3. ดำรงรักษาวงศ์สกุล ให้คงอยู่และไม่เสื่อมเสียหาย
4.หาคู่ครองที่สมควรให้	4. ปฏิบัติตนเป็นคนดี เป็นผู้สมควรรับมรดก
5.มอบทรัพย์สมบัติให้ในโอกาสอันสมควร	5. เมื่อท่านล่วงลับ ทำบุญอุทิศให้

โดยสรุปสาระสำคัญของการเป็นบุตรธิดาที่ดี คือ ต้องมีความกตัญญูทวเที่ ระลึกถึงพระคุณของบิดามารดาและทำหน้าที่ลูกที่ดีตอบแทน โดยการเลี้ยงดูท่าน ช่วยกิจการงานของท่าน ดำรงรักษาวงศ์สกุล ปฏิบัติตนเป็นคนดีให้เหมาะสมที่จะรับมรดกและทำบุญอุทิศให้ท่านเมื่อท่านล่วงลับไปแล้ว

หลักจริยธรรมเพื่อส่งเสริมการเป็นบิดามารดาและบุตรธิดาที่ดี

ในฐานะที่บิดามารดาเป็นพรหมของบุตรธิดา จึงขอนำหลักพรหมวิหาร 4 มาเป็นเครื่องส่งเสริมความเป็นบิดามารดาและในฐานะที่ลูกจะต้องปฏิบัติตนเป็นคนดี จึงนำหลักหลักอบายมุข 6 ซึ่งหมายถึง การหลีกเลี่ยงความประพฤติที่เป็นช่องทางของความเสื่อมความพินาศ มาเป็นแนวทางส่งเสริมความเป็นคนดีของบุตรธิดา ดังนี้

1) พรหมวิหาร 4 เพื่อส่งเสริมความเป็นบิดามารดาที่ดี บิดามารดาถือว่าเป็นบุคคลสำคัญในบ้านหรือเป็นพ่อบ้านแม่เรือน โดยมีบุตรธิดาหรือลูกเป็นผู้อยู่ภายใต้การปกครอง บิดามารดาที่ดีนั้นควรมีธรรม 4 ประการประจำใจ เรียกว่า “พรหมวิหาร 4” หมายถึง ธรรมของผู้ประเสริฐหรือผู้ใหญ่ ประกอบด้วย

(1) เมตตา คือ ความรักใคร่ ปรารถนาดี หวังให้ลูกมีความสุขในทุกเมื่อ อาการที่แสดงออกของเมตตา คือ ยิ้มแย้มแจ่มใส ทำ พูด คิดด้วยความรัก

(2) กรุณา คือ ความสงสาร ปราบปรามให้ลูกพ้นจากความทุกข์ ความเดือดร้อนที่ประสบ อาการที่แสดงออกถึงความกรุณา คือ นิ่งอยู่ไม่ได้ ขวนขวายที่จะช่วยเหลือเสมอในคราวที่ลูกประสบทุกข์หรือปัญหาต่าง ๆ

(3) มุทิตา คือ ความพลอยยินดี มีน้ำใจร่วมยินดี ร่วมชื่นชม ความสำเร็จ ความก้าวหน้าหรือเกียรติยศอื่น ๆ ที่ลูกได้รับ อาการที่แสดงออก คือ การร่วมแสดงความยินดีในโอกาสต่าง ๆ ไม่มีจิตอิจฉาริษยาและไม่เฉยเมยในความดีนั้น ๆ

(4) อุเบกขา คือ วางตนเป็นกลาง เทียงธรรม ไม่เข้าข้างแต่ฝ่ายตน ไม่เอาแต่ใจตน มีความยุติธรรมกับลูก พิจารณาสงสารต่าง ๆ อย่างรอบคอบ หากลูกทำดีก็ร่วมยินดี หากลูกทำผิดก็ต้องทำหน้าที่ว่ากล่าว ตักเตือน ห้ามปราม ยามลูกเติบโตหรือมีครอบครัวแล้ว บางสิ่งที่ควรให้ลูกทำเองได้ก็ไม่ต้องไปก้าวก่ายลูก เป็นต้น

หากบิดามารดามีธรรม 4 ประการนี้ ย่อมทำให้ครอบครัวมีความอบอุ่น เพราะมีแต่บรรยากาศแห่งความรัก ความปรารถนาดี การให้อภัย การช่วยเหลือ การร่วมแสดงความยินดี ชื่นชมยามได้ดีและมีความเที่ยงธรรมเป็นที่ตั้ง ลูกที่เกิดมาในครอบครัวเช่นนี้ย่อมมีโอกาสที่จะเป็นคนชั่วในอนาคตน้อย เพราะธรรมทั้ง 4 นี้เป็นเครื่องหล่อหลอมจิตใจลูกให้รักบิดามารดา รักครอบครัวนั่นเอง

2) อบายมุข 6 เพื่อส่งเสริมความเป็นคนดีของบุตรธิดา การปฏิบัติตนเป็นคนดีของบุตรธิดาแม้จะเริ่มต้นในครอบครัวหรือการปฏิบัติต่อบิดามารดา แต่ก็ส่งผลถึงสังคมโดยรวมด้วย เพราะครอบครัวเป็นสถาบันพื้นฐานที่สำคัญที่สุด บุตรธิดาที่ดีจึงต้องตระหนักในการปฏิบัติพัฒนาตนให้เป็นคนดีอย่างแท้จริง เพื่อเป็นการตอบแทนคุณบิดามารดาและเตรียมความพร้อมของตนเพื่อเป็นทรัพยากรบุคคลที่มีคุณภาพของสังคมต่อไป หลักการปฏิบัติตนเป็นคนดีนั้น อาจทำได้หลายวิธี แต่ในที่นี้ได้นำหลักอบายมุข 6 คือ หลีกเว้นจากเหตุแห่งความเสื่อมพินาศย่อยยับแห่งโลกศรัทธ 6 ประการ คือ ไม่เสพติดสุราและของมีเงินเมา ไม่เอาแต่เที่ยวไม่รู้เวลา ไม่จ้องหาแต่รายการบันเทิง ไม่หลงไปหาการพนัน ไม่พัวพันมั่วสุมมิตรชั่วและไม่มั่ววมอยู่ในความ เกียรติฐานการทำงาน (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2555, หน้า 6) อบายมุขทั้งหกประการนี้ควรหลีกเลี่ยงให้ไกลไม่ควรนำชีวิตเข้าไปข้องแวะ เพราะมีแต่จะนำชีวิตไปสู่ความย่อยยับเสียหาย

4.2.2.2 หลักการเป็นครูอาจารย์และศิษย์ที่ดี

ครูอาจารย์ เป็นผู้เปรียบเสมือนทิศเบื้องขวาหรือทักษิณทิศ ได้แก่ ทิศใต้ เพราะเป็นผู้ควรเคารพบูชาของศิษย์ ย่อมมีหน้าที่ที่ต้องอบรมสั่งสอนศิษย์ให้มีความรู้คุณธรรมและในฐานะที่ศิษย์ได้รับความรู้และการบ่มเพาะความดีจากท่าน ศิษย์ที่ดีก็ต้องแสดงความกตัญญูทักท้วงต่อครูอาจารย์เช่นกัน โดยที่บุคคลทั้ง 2 สถานะนั้น จะต้องปฏิบัติต่อกันดังตารางที่ 4.2

ตารางที่ 4.2 แสดงหน้าที่ของครูอาจารย์และศิษย์

หน้าที่ของครูอาจารย์พึงมีต่อศิษย์	หน้าที่ของศิษย์พึงมีต่อครูอาจารย์
1.แนะนำ อบรมสั่งสอนศิษย์ให้เป็นคนดี	1.ลุกขึ้นต้อนรับ แสดงความเคารพ
2.สอนให้เข้าใจแจ่มแจ้ง	2.เข้าไปหา เพื่อคอยรับใช้ ปรีक्षा ซักถาม รับ
3.สอนศิลปวิทยาโดยไม่ปิดบังอำพราง	คำแนะนำ เป็นต้น
4.ส่งเสริมยกย่องความดี ความสามารถของศิษย์	3.ฟังคำสอนด้วยดี

ให้ปรากฏ 5. สอนฝึกศิษย์ให้สามารถใช้วิชาความรู้ไปเลี้ยงชีพได้จริง	4.ปรนนิบัติ ช่วยบริการ 5.ให้ความเคารพ เชื่อฟัง ไม่เกียจคร้าน
---	---

หลักจริยธรรมเพื่อส่งเสริมความสำเร็จทางการศึกษา เป้าหมายสำคัญของการศึกษานั้น ได้แก่ ปัญหา เพราะปัญหาเป็นทั้งความรอบรู้ในสิ่งทั้งปวงตามความเป็นจริง และเป็นทั้งทักษะในการแก้ปัญหาต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิต การศึกษาให้ประสบความสำเร็จ คือ บรรลุผลสูงสุดของการศึกษา ได้แก่ มีปัญหานั้น ผู้มีปัญญาและดำเนินชีวิตด้วยปัญหานั้นในทางพุทธศาสนาเรียกว่า “บัณฑิต” ซึ่งการจะเป็นบัณฑิตผู้มีปัญญาได้ต้องอาศัยหลักการปฏิบัติเพื่อความเจริญแห่งปัญญา 4 ประการ เรียกว่า “วุฒิ 4” ได้แก่ (พระเทพเวที (ป.อ. ปยุตโต), 2535, หน้า 66)

1) การเสวนาผู้รู้ (สัปปุริสสังเสวะ) คือ การคบหา เข้าใกล้ ใฝ่สนิทกับผู้รู้ นักปราชญ์สัตบุรุษหรือบุคคลผู้ประพฤติดีประพฤติชอบด้วยกาย วาจาและใจ เสาะหาบุคคลเช่นนั้นมาเป็นมิตร ซึ่งจะสามารถปรึกษา สอบถาม ความรู้ต่าง ๆ ได้เสมอในคราวที่ต้องการ

2) การสดับคำสอน (สัทธัมมัสสวนะ) คือ การสดับตรับฟัง ศึกษาเล่าเรียน รับความรู้ของท่านผู้รู้นั้น พยายามสนใจใฝ่รู้ในสิ่งที่ควรศึกษาเรียนรู้ตามสมควรแก่โอกาส

3) การคิดอย่างแยบคาย (โยนิโสมนสิการะ) คือ การคิดอย่างละเอียดถี่ถ้วน ไตร่ตรองด้วยเหตุผล ในสิ่งที่รับรู้หรือเรียนรู้มาอย่างรอบคอบ

4) การปฏิบัติอย่างเหมาะสม (ธัมมานุวัตรปฏิบัติ) คือ การนำความรู้ที่ได้รับและผ่านการคิดพิจารณาโดยแยบคายแล้วไปสู่การปฏิบัติตามให้เหมาะสมกับบริบทของตัวเราเอง โดยอยู่บนฐานของหลักธรรมหรือหลักการที่ถูกต้องดีงามหรือการปฏิบัติงานให้สอดคล้องกับเป้าหมายหรือวัตถุประสงค์ของงานนั้น ๆ

หลักทั้ง 4 ประการนี้ อาจจำแนกเป็นปัจจัยความเจริญทางปัญญาได้ 2 ประการ ได้แก่ ปัจจัยภายใน คือ ข้อที่ 1 และ 2 ส่วนปัจจัยภายนอก คือ ข้อที่ 3 และ 4 นั้นเอง

4.2.2.3 หลักการเป็นสามีและภรรยาที่ดี

สามีและภรรยา ในฐานะเป็นคู่ชีวิตกัน ต่างฝ่ายจึงเป็นผู้เปรียบเสมือนทิศเบื้องหลังหรือปัจฉิมทิศ จะต้องทำหน้าที่ที่ต้องปฏิบัติและแสดงความเกื้อกูลสงเคราะห์ระหว่างกันด้วยดี โดยที่บุคคลทั้ง 2 สถานะนั้นจะต้องปฏิบัติต่อกันดังตารางที่ 4.3

ตารางที่ 4.3 แสดงหน้าที่สามีและภรรยา

หน้าที่ของสามีพึงมีต่อภรรยา	หน้าที่ของภรรยาพึงมีต่อสามี
1.ยกย่องให้เกียรติสมฐานะที่เป็นภรรยา	1.จัดงานบ้านให้เรียบร้อย
2.ไม่ดูหมิ่น	2.สงเคราะห์ญาติมิตรทั้งสองฝ่ายด้วยดี
3.ไม่นอกใจ	3.ไม่นอกใจ
4.มอบความเป็นใหญ่ในกิจการงานบ้าน	4.รักษาทรัพย์สมบัติที่หามาได้
5.หาเครื่องแต่งตัวให้เป็นของขวัญตามโอกาส	5.ขยัน ช่างจัดช่างทำ เองงานทุกอย่าง

จากหลักปฏิบัติในตารางข้างต้นนี้ มีคำอธิบายแนวทางสำหรับการนำไปปฏิบัติตนในชีวิตประจำวันตามสถานะหรือบทบาทของทั้ง 2 ฝ่ายและมีหลักจริยธรรมเพื่อส่งเสริมความสำเร็จด้านการครองเรือนหรือการมีชีวิตคู่ซึ่งเป็นเป้าหมายสำคัญของความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลทั้ง 2 สถานะดังต่อไปนี้

หลักจริยธรรมเพื่อส่งเสริมความสำเร็จด้านการครองเรือน เป้าหมายสำคัญของการมีคู่ครองคือการครองรักร่วมกันอย่างมีความสุข สามารถตั้งตนได้ มีหลักฐานมั่นคง สืบสานวงศ์สกุลให้ยั่งยืนด้วยดี รวมทั้งส่งเสริมสถาบันครอบครัวให้มีความอบอุ่น เป็นรากฐานของสันติสุขในสังคมอีกด้วย ดังนั้น นอกจากหน้าที่ของความเป็นสามีและภรรยาที่ดีแล้ว ยังจะต้องมีหลักจริยธรรมที่ส่งเสริมการทำหน้าที่นั้น ๆ เพื่อให้บรรลุผลหรือสำเร็จเป้าหมายของการครองเรือนด้วย ในที่นี้จึงได้นำหลักฆราวาสธรรม คือ ธรรมสำหรับผู้ครองเรือน มาเป็นหลักส่งเสริมให้การครองเรือนมีความสุข ซึ่งประกอบด้วย ธรรม 4 ประการ ดังนี้ (พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตฺโต), 2535, หน้า 47)

1) **สัจจะ** คือ ความจริงใจ คู่ชีวิตที่ดีหรือผู้ครองเรือนต้องมีความจริงใจต่อกัน ซึ่งนำไปสู่ความซื่อสัตย์ต่อหน้าที่ของตนและหน้าที่การงาน ซื่อสัตย์ต่อกันในครอบครัว จริงจังต่อบทบาทหน้าที่ต่าง ๆ มีสัจจวาจา ไม่หลอกลวงกันทั้งต่อหน้าและลับหลัง หากมีธรรมข้อนี้ ย่อมไม่มีการนอกใจระหว่างสามีภรรยาแน่นอน

2) **ทมะ** คือ ความข่มใจ ผู้ครองเรือนต้องมีความข่มใจ เอาชนะอารมณ์ต่าง ๆ ด้วยสติปัญญา มีเหตุผล มีเป้าหมาย ในยามที่มีอุปสรรคต่าง ๆ หรืออารมณ์ต่าง ๆ มากกระทบจิตใจตน ต้องไม่พยายามเอาชนะอุปสรรคด้วยความอารมณ์ ไม่ปล่อยจิตใจของตนให้เป็นไปตามอารมณ์ต่าง ๆ ที่กระทบใจ ดึงดูดใจ แต่ใช้ปัญญาในการดำเนินชีวิต มีหลักคิด หลักธรรม หลักเหตุผล เป็นเครื่องตัดสินใจ แก้ปัญหาด้วยวิถีทางที่ดีงาม

3) **ขันติ** คือ ความอดทน ผู้ครองเรือนจะต้อง มีความอดทน ทั้งอดทนต่อความลำบาก อดทนต่อความตรากตรำเหน็ดเหนื่อย และอดทนต่อความเจ็บใจในบางคราวที่มีเหตุอันทนจิตใจ ความอดทนจะช่วยให้เย็นหยัดและก้าวไปข้างหน้าได้

4) **จาคะ** คือ ความเสียสละ ผู้ครองเรือน ต้องรู้จักเสียสละทั้งภายใน คือ สละความชั่วร้ายหรือความเศร้าหมองในจิตใจ และภายนอกต้องสละแบ่งปันความสุขหรือสิ่งอำนวยความสะดวกให้แก่กันและกัน รวมทั้งแบ่งปันให้ผู้อื่นภายนอกครอบครัวด้วย เช่น ญาติมิตรของทั้งสองฝ่าย เพื่อเป็นการสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างญาติมิตรและเพื่อนบ้านหรือบ้านใกล้เคียง

หลักธรรมทั้ง 4 นี้ อาจเรียกสั้น ๆ ได้ว่า “จริงใจ ข่มใจ แข็งใจ และมีน้ำใจ”

4.2.2.4 หลักการเป็นมิตรสหายที่ดี

มิตรสหาย เป็นผู้เปรียบเสมือนทิศเบื้องซ้ายหรืออุตตรทิศ ต่างเป็นผู้ที่ต้องพบปะพึ่งพาอาศัยแสดงน้ำใจเกื้อหนุนระหว่างกันอยู่เสมอ จึงต้องแสดงออกถึงความเป็นมิตรที่ดีต่อกัน โดยที่บุคคลทั้ง 2 ฝ่ายนั้นจะต้องปฏิบัติต่อกันดังตารางที่ 4.4

ตารางที่ 4.4 แสดงหน้าที่ของมิตรกับมิตร

หน้าที่ของมิตร(ผู้อื่น)พึงมีต่อมิตร(ตัวเรา)	หน้าที่ของมิตร(ตัวเรา)พึงมีต่อมิตร(ผู้อื่น)
1.เผื่อแผ่แบ่งปัน 2.พูดจาใจ 3.ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน 4.วางตนเสมอ ร่วมทุกข์ร่วมสุขด้วย 5.ซื่อสัตย์จริงใจ	1.ช่วยรักษาป้องกันยามมิตรประมาท 2.ช่วยรักษาทรัพย์ของมิตรยามที่เขาพลั้งเผลอ 3.ในคราวมีภัยเป็นที่พึ่งได้ 4.ไม่ละทิ้งในยามทุกข์ยาก 5.การเคารพนับถือวงศ์ญาติของมิตร

จากหลักปฏิบัติในตารางข้างต้นนี้ มีคำอธิบายแนวทางสำหรับการนำไปปฏิบัติตนในชีวิตประจำวันตามสถานะหรือบทบาทของทั้ง 2 ฝ่ายและมีหลักจริยธรรมเพื่อส่งเสริมมิตรสัมพันธ์ซึ่งเป่าหมายสำคัญของความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลทั้ง 2 สถานะ ดังต่อไปนี้

หลักจริยธรรมเพื่อส่งเสริมมิตรสัมพันธ์ นอกจากหลักหน้าที่มิตรที่พึงปฏิบัติต่อกันแล้ว หากให้การปฏิบัติหน้าที่นั้นคงมั่นคงถาวร สามมิตรสัมพันธ์ที่ดีต่อกันอย่างยั่งยืน ก็ควรมีคุณธรรมจริยธรรมที่เป็นเครื่องส่งเสริมมิตรสัมพันธ์ไว้เป็นพื้นฐานในการอยู่ร่วมกันกับมวลมิตรด้วย หลักคุณธรรมจริยธรรมดังกล่าวนี้ ในทางพุทธศาสนา ได้แก่ หลักธรรม 4 ประการ ที่เป็นเครื่องช่วยยึดเหนี่ยวจิตใจระหว่างกัน คือ “สังคหัตถ์ 4” ได้แก่ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2551, หน้า 412)

1) ทาน คือ การให้ การแบ่งปันหรือมีน้ำใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อผู้อื่น คอยหยิบยื่นสิ่งต่าง ๆ ที่จำเป็นและมีคุณค่าต่อผู้อื่นอยู่เสมอ ๆ ทั้งที่เป็นรูปธรรมและนามธรรม กล่าวคือ ทั้งอามิสทาน คือ การให้เงินทอง ข้าวของเครื่องใช้ต่าง ๆ และธรรมทาน คือ ให้ข้อคิดหรือให้ความรู้ ในโอกาสอันควรตลอดถึงการให้เกียรติ ให้ความเคารพนับถือและให้อภัย

2) ปิยวาจา คือ การพูดคำอ่อนหวาน สนทนาด้วยภาษาที่ไพเราะชวนฟัง ไม่โกหก ไม่ส่อเสียด ไม่หยาบคายและไม่ไร้สาระ รวมถึงการสื่อสารด้วยวิธีการเขียน หรือสื่อสารด้วยวิธีอื่น ๆ ที่เป็นเครื่องสื่อสารแทนวาจา

3) อัถถจริยา คือ หมายถึง การบำเพ็ญประโยชน์ มีความเสียสละ ช่วยเหลือเกื้อกูลในสิ่งที่เป็นประโยชน์สำหรับผู้อื่น โดยเฉพาะในคราวที่เขาต้องการความช่วยเหลือ ไม่ควรนิ่งดูดาวยริบอสาเข้าช่วยเหลือตามสมควร

4) สมานัตตตา คือ การวางตนเหมาะสม รู้จักสมานตนให้เข้าผู้อื่นหรือรู้จักวางตัวให้เหมาะสมกับฐานะ เช่น อยู่ในฐานะผู้น้อยต้องวางตนเป็นผู้น้อย ไม่ตีตนเสมอผู้ใหญ่ อยู่ในฐานะผู้ใหญ่ต้องวางตนให้สมเป็นผู้ใหญ่ พยายามสร้างสรรค์แต่สิ่งดี ๆ ต่อกัน อย่างเสมอต้นเสมอปลาย

คุณธรรมทั้ง 4 ประการนี้ เป็นหลักสร้างมิตรสัมพันธ์ที่ดีเยี่ยม เพราะนำมาซึ่งความความรัก ความเป็นพี่น้องกัน โดยสรุปจากกล่าวสั้น ๆ ได้ว่า “รู้จักให้ ใช้คำหวาน ช่วยเหลืองาน สมานตน”

4.2.2.5 หลักการเป็นนายจ้างและลูกจ้างที่ดี

ลูกจ้าง เป็นผู้เปรียบเสมือนทิศเบื้องล่างหรือเกอฐิมทิศ ในฐานะนายจ้างต้องปฏิบัติดีต่อลูกจ้าง ดูแลเอาใจใส่ลูกจ้างให้ดีเพราะลูกจ้างทำกิจการงานต่าง ๆ ให้สำเร็จประโยชน์ ในขณะเดียวกันลูกจ้างก็ต้องแสดงความกตัญญูต่อนายจ้างในฐานะของผู้อุปการคุณ บุคคลทั้ง 2 สถานะจึงต้องปฏิบัติต่อกันดังตารางที่ 4.5

ตารางที่ 4.5 แสดงหน้าที่นายจ้างและลูกจ้าง

หน้าที่ของนายจ้างพึงมีต่อลูกจ้าง	หน้าที่ลูกจ้างพึงมีต่อนายจ้าง
1. จัดงานให้ทำตามความเหมาะสม	1. เริ่มทำงานก่อน
2. ให้ค่าจ้างรางวัลสมควรแก่งาน	2. เลิกงานทีหลัง
3. จัดให้มีสวัสดิการที่ดี	3. เอาแต่ของทีนายให้
4. มีอะไรได้พิเศษมา ก็แบ่งปันให้	4. ทำการงานให้เรียบร้อยและดียิ่งขึ้น
5. ให้มีวันหยุด และพักผ่อนหย่อนใจ ตามโอกาสอันควร	5. นำความดีของนายงานและกิจการไปเผยแพร่

จากหลักปฏิบัติในตารางข้างต้นนี้ มีคำอธิบายแนวทางสำหรับการนำไปปฏิบัติตนในชีวิตประจำวันตามสถานะหรือบทบาทของทั้ง 2 ฝ่ายและมีหลักจริยธรรมเพื่อส่งเสริมฐานะให้มั่นคง ซึ่งเป็นเป้าหมายสำคัญของความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลทั้ง 2 สถานะดังต่อไปนี้

หลักจริยธรรมเพื่อส่งเสริมฐานะให้มั่นคง ทั้งนายจ้างและลูกจ้างต่างมีประโยชน์ร่วมกันจากการงานหน้าที่ต่าง ๆ เมื่อเป็นเช่นนี้จะต้องอาศัยหลักการปฏิบัติที่มีจุดร่วมกันเพื่อให้บรรลุประโยชน์นั้น หลักธรรมอย่างหนึ่งในทางพุทธศาสนาที่สามารถนำมาประยุกต์เป็นแนวทางในการสร้างสรรค์ประโยชน์สุขในปัจจุบันดังกล่าว เพื่อให้มีฐานะ การงานที่มั่นคงและส่งเสริมความมั่งคั่งด้วย ได้แก่ หลักทฤษฎีธรรมมิกัตถะ 4 คือ ประโยชน์ในปัจจุบัน 4 ประการ (เรียกว่า “คาถาเศรษฐี” หรือ “หัวใจเศรษฐี”) ได้แก่ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2551, หน้า 130)

1) อุฏฐานสัมปทา คือ มีความขยันหมั่นเพียรประกอบกิจการงานอย่างเอาจริงเอาจัง ไม่ย่อท้อ ไม่เกียจคร้าน เพื่อให้เกิดความเจริญก้าวหน้าทั้งทรัพย์สินภายนอก คือ เงินทอง และทรัพย์สินภายใน คือ ความดีงามในตัว อย่างนี้เรียกว่า “ขยันหา”

2) อารักขสัมปทา คือ รู้จักวิธีปกป้อง คุ้มครอง รักษา เก็บออมทรัพย์ที่ได้มาให้คงอยู่ไม่เสื่อมสูญไป รวมทั้งรักษาเกียรติยศ ชื่อเสียงที่ดั่งามไม่ให้เสื่อมสูญ เรียกว่า “รักษาดี”

3) กัลยาณมิตรตตา คือ การเลือกคบมิตรที่ดี มีเครือข่ายสัมพันธ์ที่ดีไว้พึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน ไม่มีว่าสุมหรือคบค้ำกับคนพาล เพราะคนพาลมักชักนำให้เสียทรัพย์ ส่วนมิตรที่ดีย่อมชี้ช่องทางหาทรัพย์ให้ ทั้งยังเป็นที่พักพิงทางกายทางใจได้ด้วย ข้อนี้เรียกว่า “มีกัลยาณมิตร”

4) สมชีวิตา คือ การรู้จักการใช้จ่ายให้เหมาะสมกับฐานะ ให้พอดี พอเหมาะพอเพียง ไม่ใช่จ่ายฟุ่มเฟือยหรือใช้จ่ายในสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ มีวิจารณ์ญาณหรือพิจารณาไตร่ตรองด้วยดีเสียก่อนแล้วจึงใช้จ่าย เรียกว่า “เลี้ยงชีวิตพอเพียง”

โดยสรุป คือ ทั้งนายจ้าง ลูกจ้างและผู้หวังความเจริญมั่งคั่งทางการทำงาน อาชีพ หรือการหาทรัพย์ จะต้องมีความดีคาถาเศรษฐี ได้แก่ อุ อา ก ส คือ ขยันหา รักษาดี มีกัลยาณมิตร เลี้ยงชีวิต

พอเพียง และนอกจากนี้ยังจะต้องเว้นจากอบายมุขทั้งปวงควบคู่กันไปด้วย เพราะอบายมุขนั้นเป็นหนทางแห่งความเสื่อมทรัพย์ทั้งหลาย

4.2.2.6 หลักการเป็นพระสงฆ์ (ผู้นำศาสนา) และอุบาสกอุบาสิกาที่ดี

พระสงฆ์หรือผู้นำศาสนา เป็นผู้เปรียบเสมือนทิศเบื้องบนหรืออุปริมทิศ เป็นผู้มีความและความดีงาม จะต้องสงเคราะห์เกื้อกูลอุบาสกอุบาสิกาหรือพุทธศาสนิกชนโดยธรรม และในฐานะอุบาสกอุบาสิกาผู้นับถือพระรัตนตรัยจึงต้องแสดงความกตัญญูต่อพระสงฆ์ที่ให้ความรู้หลักคำสอนที่ถูกต้องต่าง ๆ บุคคลทั้ง 2 สถานะจึงต้องปฏิบัติต่อกันดังตารางที่ 4.6

ตารางที่ 4.6 แสดงหน้าของพระสงฆ์หรือผู้นำศาสนาและศาสนิกชน

หน้าที่ของพระสงฆ์พึงมีต่อพุทธศาสนิกชน	หน้าที่ของพุทธศาสนิกชนพึงมีต่อพระสงฆ์
1.ห้ามปรามสอนให้เว้นจากความชั่ว	1.จะทำสิ่งใด ก็ทำด้วยเมตตา
2.แนะนำสั่งสอนให้ตั้งอยู่ในความดี	2.จะพูดสิ่งใด ก็พูดด้วยเมตตา
3.อนุเคราะห์ด้วยความปรารถนาดี	3.จะคิดสิ่งใด ก็คิดด้วยเมตตา
4.ให้ได้ฟังได้รู้ในหลักธรรมที่ยังไม่เคยฟัง	4.ต้อนรับด้วยความเต็มใจ
5.ชี้แจงอธิบายหลักธรรมที่เคยฟังแล้วให้เข้าใจแจ่มแจ้งตามหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า	5.อุปถัมภ์ด้วยปัจจัย 4

จากหลักปฏิบัติในตารางข้างต้นนี้ มีคำอธิบายแนวทางสำหรับการนำไปปฏิบัติตนในชีวิตประจำวันตามสถานะหรือบทบาทของทั้ง 2 ฝ่ายและมีหลักจริยธรรมเพื่อส่งเสริมความก้าวหน้าในทางธรรมซึ่งเป็นเป้าหมายสำคัญของความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลทั้ง 2 สถานะดังต่อไปนี้

หลักจริยธรรมเพื่อส่งเสริมความก้าวหน้าทางธรรม นอกจากชีวิตทางโลก คือ การดำเนินชีวิตตามปกติวิสัยในแต่ละวันแล้ว เป้าหมายสำคัญของพระสงฆ์และอุบาสกอุบาสิกาคือการมีความก้าวหน้าในทางธรรมด้วย นับตั้งแต่เป้าหมายเบื้องต้น ท่ามกลางและที่สุด คือ พระนิพพาน เพราะฉะนั้น จึงต้องมีหลักในการปฏิบัติเพื่อส่งเสริมความก้าวหน้าในที่นี่ขอนำหลักทางพุทธศาสนาที่ส่งเสริมความก้าวหน้า 4 ประการ เรียกว่า “จักร 4” ได้แก่ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2551, หน้า 59)

1) ปฏิรูปเทสวาสะ คือ การอยู่ในประเทศอันสมควร หรือ อยู่ในสังคมที่ดี สอดคล้องกับเป้าหมายชีวิตที่วางไว้ ผู้ประสงค์ความก้าวหน้าจึงต้องสำรวจถิ่นที่อยู่หรือสังคมที่ตนอยู่ร่วมว่าเป็นสังคมที่ดีหรือไม่ หากเป็นสังคมที่ดีก็ย่อมเกื้อกูลต่อความก้าวหน้าได้ โดยเฉพาะความก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรมนั้น ถิ่นที่อยู่จะต้องเอื้ออำนวยต่อการปฏิบัติความดี เช่น อยู่ในชุมชนที่ส่งเสริมสร้างสรรค์โอกาสแห่งการทำความดี เป็นต้น

2) สัมปยุตฺตสัมปยุตฺต คือ การคบหาสัตบุรุษหรือคนดี (ผู้ประพฤติดีทั้งทางกาย วาจา และใจ) มาเป็นมิตร มิตรที่ดีย่อมชักนำไปในทางที่ดี มีความก้าวหน้าทั้งทางโลกและทางธรรม (คำว่า “มิตร” ในที่นี้ คือ บุคคลต่าง ๆ ที่อยู่รอบข้างซึ่งมีสายใยสัมพันธ์กันโดยความเป็นญาติและสนิทคุ้นกัน ในฐานะอื่น ๆ ด้วย)

3) อุตตสัมมาปณิธิ คือ ตั้งตนให้ดำรงอยู่ในแนวทางที่ถูกต้องชอบธรรม มีศีลธรรม ไม่ประพฤตินุจริตด้วยกาย วาจา ใจ รักษาภักตีกาของสังคม ไม่ผิดวินัย ไม่ผิดจรรยาบรรณ

4) ปุพเพกตปุญญตา คือ ความเป็นผู้เคยสั่งสมบุญมาก่อนหรือมีบุญเก่าคอยอำนวยส่งผลให้ประสบกับความก้าวหน้าในปัจจุบัน ผู้ที่จะเจริญก้าวหน้าในทางโลกและทางธรรม จำเป็นต้องอาศัยพื้นฐานเดิมทางจิตใจที่เคยสั่งสมมา การทำบุญอยู่เสมอสม่ำเสมอจึงเป็นสิ่งสำคัญ เพราะบุญหรือความดีวันนี้ คือ พลังแห่งความดีที่จะช่วยหนุนนำให้มีความเจริญก้าวหน้าในอนาคต

โดยสรุปหลักทั้ง 4 นี้ อาจจะเรียกว่า “อยู่ที่ดี มีมิตรดี ตั้งตนดีและมีความดี” นั่นเอง

4.5 บทสรุป

มนุษย์ทุกคนต้องการความสุขทั้งทางกายและทางจิตใจ ความสุขทางกายนั้นเกิดจากการมีความสุขทางกายที่ดี และมีปัจจัยพื้นฐานพร้อมพร้อมและการอยู่ในสังคมที่ดีมีเกียรติยศชื่อเสียง แต่ความสุขทางกายนั้นไม่ใช่ความสุขที่แท้จริง เพราะเป็นความสุขที่จะต้อง อาศัยปัจจัยภายนอก เมื่อปัจจัยภายนอกเปลี่ยนไปมนุษย์ก็พร้อมที่จะมีความสุข และอาจเป็นเหตุให้ต้องไปเบียดเบียนผู้อื่นได้ ความสุขที่แท้จริงนั้นคือความสุขภายใน ซึ่งมนุษย์สามารถฝึกฝนให้เกิดขึ้นได้ด้วยวิธีการทางศาสนาต่างๆ ความสุขภายในเป็นความสุขที่ถาวรไม่ต้องอาศัยปัจจัยภายนอก เกิดขึ้นจากการฝึกฝนพัฒนาจิตเป็นความสุขที่จะติดตัวไปในโลกหน้าด้วย มนุษย์ควรจะมีมีความสุขทั้งภายในและภายนอกและควรแบ่งปันความสุขให้กับผู้อื่นและสัตว์โลกเพื่อการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ด้วยเหตุที่ความสุขมีหลายประเภทและหลายระดับ วิธีการแสวงหาความสุขก็มีหลากหลายวิธีเช่นเดียวกัน เช่น การแสวงหาวัตถุตอบสนองความสุขให้เพียงพอ การมองโลกในแง่ดี การให้อภัยและใส่ใจผู้อื่น การดำรงชีวิตด้วยหลัก 5 พ. และการพัฒนาความสุขด้วยหลักศาสนธรรม เป็นต้น

4.6 คำถามทบทวน

คำชี้แจง : ให้นักศึกษาตอบคำถามและอธิบายให้ชัดเจนครบทุกประเด็น

1. นิยามความหมายของความสุข และให้ความหมายของความสุขในทัศนะของนักศึกษา
2. บอกประเภทของความสุข และบอกความแตกต่างของความสุขประเภทต่าง ๆ
3. อธิบายความแตกต่างของความสุขระดับต่าง ๆ
4. อธิบายสิ่งที่เป็นข่าศึกของความสุขและวิธีกำจัดข่าศึกของความสุข
5. บอกวิธีสร้างความสุขและนำมาประยุกต์ใช้กับชีวิต
6. อธิบายการแสวงหาความสุขตามหลัก 5 พ.
7. นักศึกษาสามารถนำหลักปฏิจจสมุปบาทมาประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาความสุขได้อย่างไร
9. การโอฬัทธิกรรมและการแผ่เมตตาสามารถพัฒนาความสุขได้อย่างไรสามารถนำมาสร้างความสุขได้อย่างไร
10. การฝึกสมาธิและการเปลี่ยนจิตสามารถพัฒนาความสุขได้อย่างไร

ใบงานที่ 2

อภิปรายแนวคิดเกี่ยวกับความสุข

คำชี้แจง : ให้นักศึกษาใช้เวลากลุ่มละไม่เกิน 20 นาทีอภิปรายในประเด็นต่อไปนี้

1. ความสุขคืออะไร

.....

.....

.....

2. สามีสสุขกับนิรามีสสุขแตกต่างกันอย่างไร

.....

.....

.....

3. กามสุข ฌานสุข นิพพานสุขต่างกันอย่างไร

.....

.....

.....

4. คฤหัสถ์มีความสุขได้อย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

5. ความสุข 5 ระดับตามที่ศนะของพระพุทธมคณาภรณ์แต่ละระดับมีความแตกต่างกันอย่างไร

.....

.....

.....

ข้อคิดของความสุขมีอะไรบ้าง เราควรปฏิบัติอย่างไรต่อข้อคิดของความสุข

.....

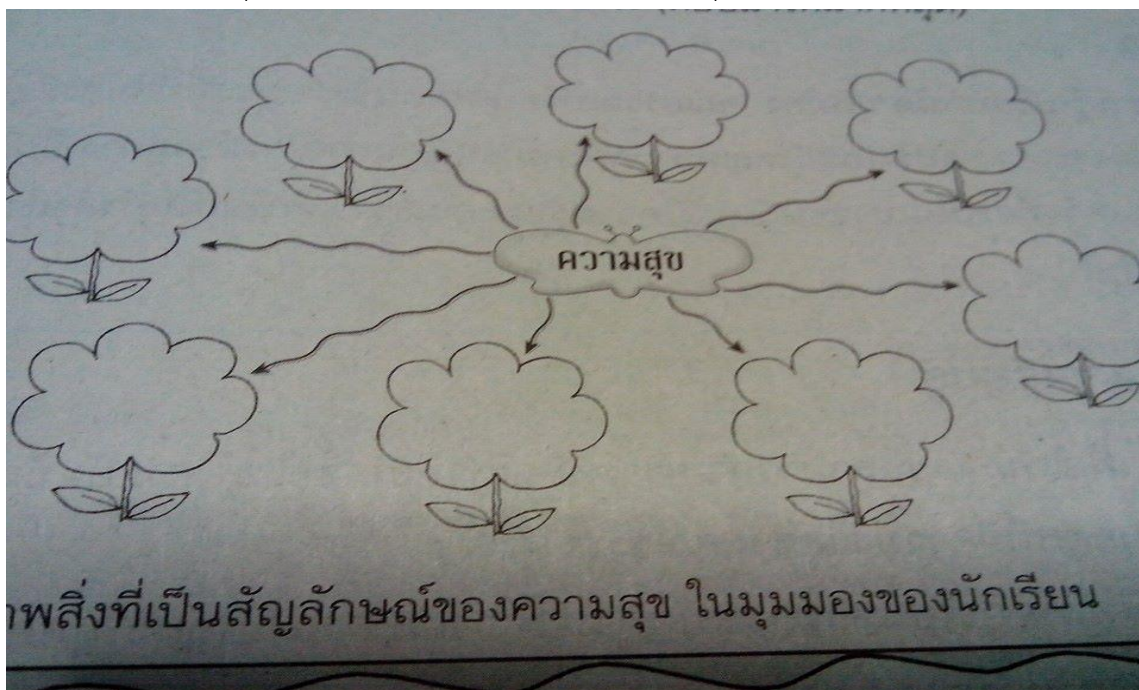
.....

ใบงานการฝึกทักษะชีวิตที่ 1

ความสุขอยู่ที่ไหน

คำชี้แจง : ให้นักศึกษาตอบคำถามต่อไปนี้

1. ถ้าเอ่ยถึง “ความสุข” นักศึกษานึกถึงอะไร (ตอบมาให้มากที่สุด)



2. วาดภาพสิ่งที่เป็นสัญลักษณ์ของความสุข ในมุมมองของนักศึกษา

3. ถ้านักศึกษาเลือกที่จะทำอะไรให้มีความสุข 3 อย่าง สิ่งที่นักศึกษาจะทำคือ

1).....

2).....

3).....

ใบงานแบบฝึกทักษะชีวิตที่ 2

ฝึกมองบวกในสถานการณ์ลบ

คำชี้แจง : ให้นักศึกษาพิจารณาสถานการณ์ต่าง ๆ ฝึกมองบวกในสถานการณ์ลบ โดยเขียนคำตอบลงในตารางข้างล่างนี้

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