



The Art of Ethical Living : Self and Others

ศิลปะ จริยธรรม เพื่อการอยู่กับตนเองและผู้อื่น



วิไลพร สุจริตธรรมกุล บารมี อริยะเลิศแพตตะ
สุชาดา ทองมาลัย — สรณีย์ สายศร

The Art of Ethical Living : Self and Others

ศิลปะ จริยธรรม เพื่อการอยู่กับตนเองและผู้อื่น

วิไลพร สุจริตธรรมกุล
บารมี อริยะเลิศเมตตา
สุชาดา ทองมาลัย
สรณีย์ สายศร

ภาควิชาปรัชญาและศาสนา
คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์



สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์

วังบูรพา • 860-862 ถนนมหาไชย แขวงวังบูรพาภิรมย์ เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร 10200

โทร. 0-2221-0742, 0-2221-6567 แฟกซ์ 0-2225-3300

ปิ่นเกล้า • 1/35-39 ถนนบรมราชชนนี แขวงอรุณอมรินทร์ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร 10700

โทร. 0-2434-8814-5 แฟกซ์ 0-2424-0152



The Art of Ethical Living : Self and Others

ศิลปะ จริยธรรม เพื่อการอยู่กับตนเองและผู้อื่น

วิไลพร สุจริตธรรมกุล, บารมี อริยะเลิศเมตตา, สุชาดา ทองมาลัย, สรณีย์ สายศร

ราคา 320 บาท

จัดทำเป็นฉบับ E-Book ครั้งที่ 1 เดือนมีนาคม พ.ศ. 2569

หนังสือเล่มนี้สงวนสิทธิ์ตาม พ.ร.บ. ลิขสิทธิ์ พุทธศักราช 2558

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

National Library of Thailand Cataloging in Publication Data

วิไลพร สุจริตธรรมกุล

ศิลปะ จริยธรรม เพื่อการอยู่กับตนเองและผู้อื่น = The Art of Ethical Living : Self and Others.

--กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์, 2569.

424 หน้า.

1. จิตวิทยาสังคม. 2. บารมี อริยะเลิศเมตตา--ผู้แต่งร่วม. 3. สุชาดา ทองมาลัย--ผู้แต่งร่วม. I. สรณีย์ สายศร--ผู้แต่งร่วม. II. ชื่อเรื่อง.

302

ISBN (e-book) 978-616-538-357-8

ผู้จัดพิมพ์และจัดจำหน่าย สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์

ออกแบบปก : ภัทรีญา จงเจริญศิริ

พิสูจน์อักษร : กายแก้ว ธรรมธรรารกุล, พงษ์ศิริ ยอดสา

ศิลปกรรมรูปเล่ม : พงษ์ศิริ ยอดสา

บรรณานุกรมบริหาร : ประสาร สันติวัฒนา บรรณานุกรม : ภูสิทธิ์ พลายชมภู กองบรรณานุกรม : สนธยา ราษีทอง ธิติมา เพ็ชรศรี

พิสูจน์อักษร : จิระภรณ์ ศักดิ์แก้ว ฝ่ายศิลปกรรม : กองสุพันธ์ ขวาเปาะ ชัยวัฒน์ แก้วกู่ ประยง อ่อนแสง ปัญญา ผูกสินธ์

รูปเล่มและอาร์ตเวิร์ค : เอกพันธ์ ขวาเปาะ เรียงพิมพ์ : ณศวรรณ พลสมัคร ออกแบบปก : ธีรพล ศรีสวัสดิ์ ประสานงานการผลิต :

ปิยะวัลย์ พันธุ์แจ่ม ภัฏญา วงศ์ภาคำ อรณา คงสุวรรณ

★ สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์ขอเรียนเชิญครู-อาจารย์และบุคคลทั่วไปทุกท่านที่สนใจในงานเรียบเรียง การเขียน เอกสาร ประกอบการสอน เอกสารคำสอน ตำรา หนังสือ รายงานการพัฒนา นวัตกรรม งานประดิษฐ์ รวมทั้งผลงาน ทางวิชาการทุกสาขา และมีผู้ทรงคุณวุฒิตรวจผลงานถูกต้องตามหลักวิชาการให้อีกด้วย ทั้งนี้ให้ส่งสำเนาต้นฉบับ ประวัติ สถานที่ทำงาน เบอร์โทรศัพท์ ที่อยู่สามารถติดต่อได้สะดวกมาในนาม บรรณานุกรม สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์ 1/35-39 ถนนบรมราชชนนี แขวงอรุณอมรินทร์ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร 10700 ★

□ ในกรณีที่ท่านต้องการซื้อเป็นจำนวนมาก เพื่อใช้ในการสอน การฝึกอบรม และส่งเสริมการขาย เป็นต้น กรุณาติดต่อสอบถามราคาพิเศษได้ที่ สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์ทุกสาขา : สาขาปิ่นเกล้า โทร. 0-2434-8814-5; สาขาวังบูรพา โทร. 0-2221-0742, 0-2221-6567

พิมพ์ที่ โอ.เอส. พรินติ้ง เฮ้าส์

113/13 ซอยวัดสุวรรณคีรี ถนนบรมราชชนนี เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร 10700

โทร. 0-2433-3653, 0-2434-6850-1

คำนำ

หนังสือมีชื่อว่า **ศิลปะ จริยธรรม เพื่อการอยู่กับตนเองและผู้อื่น** ได้เรียบเรียงเพื่อใช้ในการสอนรายวิชาศิลปะการอยู่ร่วมกับผู้อื่น และรายวิชาชีวิตงามด้วยจริยธรรม เนื้อหาแบ่งเป็น 5 ส่วน ประกอบด้วย 1) เหตุผลของการทำความดี 2) อยู่ดี : ทำดีกับตัวเองและสิ่งรอบกาย 3) อยู่เป็น : ทำดีและเป็นเพื่อนที่ดีให้กับผู้อื่น 4) อยู่สบาย : ใช้ชีวิตอย่างสมดุลเป็นมิตรกับการงาน 5) อยู่สุข : เป็นเพื่อนที่ดีให้กับใจ โดยหนังสือเล่มนี้ไม่ได้ใช้ภาษาทางการหรือภาษาวิชาการมากจนเกินไปนักเพื่อให้ง่ายต่อความเข้าใจและชวนให้อ่าน นอกจากนี้ได้เรียบเรียงเนื้อหาส่วนใหญ่จากงานวิจัยในประเทศและต่างประเทศ รวมถึงแนวคิด ทฤษฎีที่บูรณาการหลายศาสตร์ทั้งปรัชญา ศาสนา พระพุทธศาสนา และจิตวิทยา เป็นต้น เพื่อนำเสนอเป็นแนวคิดเชิงประยุกต์ที่สามารถทำความเข้าใจและปฏิบัติได้จริง

โดยหนังสือเล่มนี้ ปวารณาให้ผู้อ่านสามารถนำสิ่งที่อ่านไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ดังนี้

1. สามารถใช้ชีวิตแบบจริยธรรมได้ มีหลักจริยธรรมในการดำเนินชีวิต
2. สามารถดูแลตัวเองเป็น ทั้งด้านร่างกายและจิตใจให้มีสุขภาพะที่ดี
3. เป็นเพื่อนที่ดีของตัวเองได้ ด้วยการรักตัวเองในหลายรูปแบบ
4. มีสติ ปัญญา พัฒนาตนเองให้เป็นคนดีที่สุด (Best Version) ในรูปแบบของตัวเอง
5. ทำดีที่ดีต่อผู้อื่นเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม
6. เป็นคนจริง มีสัจจะ จริงใจต่อคนอื่น

ดังนั้น หนังสือเล่มนี้จึงมีเนื้อหาที่ตั้งคำถามกระตุ้นความคิดและเหตุผลของการมีจิตสำนึกในเรื่องนั้นก่อน จากนั้นจึงเป็นเนื้อหา รวมถึงวิถีทัศน์ที่สามารถสแกนคิวอาร์โค๊ดรับชมประกอบควบคู่กับการอ่านเนื้อหา นอกจากนี้ยังมีหนังสือคู่กันที่เป็นส่วนของกิจกรรมประกอบด้วยไดอารี่ชีวิตงาม (Good life Diary) ที่เป็นสมุดบันทึกบททบทวนตัวเองและมีชั้นประจำสัปดาห์ (Weekly mission) ที่เป็นการแจ้งกิจกรรมพันธกิจที่มีความท้าทายให้ได้พิชิตในแต่ละสัปดาห์เพื่อเสริมสร้างการทำดี

หนังสือเล่มนี้เป็นหนังสือที่ทำนายผู้อ่าน ให้ได้เปิดประสบการณ์และปฏิบัติจริงในการพัฒนาตัวเองจากเรื่องง่าย ๆ รอบตัวเองเพื่อให้เห็นผลดีต่อตนเองในรูปแบบใหม่ เป็นเรื่องง่าย ๆ ที่ได้คุณค่า ที่ไม่อาจคาดคิดมาก่อน โดยในหนังสือได้รวบรวมเกร็ดและเทคนิคต่าง ๆ ที่ทำได้จริงจากทฤษฎีจากทั่วโลกมาในรูปแบบภาษาไทย เพื่อให้สามารถเข้าใจและนำไปปฏิบัติได้ทันที ยิ่งไปกว่านั้น ยังมีคลิปวิดีโอประกอบการเรียนรู้ที่น่าสนใจเพื่อให้เข้าไปศึกษาเพิ่มเติมได้ผ่านการสแกน QR Code รูปเล่มมีภาพ ไต่อะแกรม ประกอบการเข้าใจ ทั้งนี้ หนังสือเล่มนี้จะเกิดประสิทธิผลมากที่สุดเมื่อผู้อ่านได้ศึกษาและลงมือปฏิบัติจริงด้วยตนเองอย่างครบถ้วน

ผู้เขียนขอขอบพระคุณคณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ที่ให้ทุนสนับสนุนการค้นคว้าเอกสารเพื่อพัฒนาต้นฉบับ และภาควิชาปรัชญาและศาสนา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ที่ให้โอกาสผู้เขียนได้สอนในรายวิชาจริยธรรมกับชีวิต ศิลปะการอยู่ร่วมกับผู้อื่น ศิลปะการใช้ชีวิต และความสุขในพลวัตของชีวิต และขอขอบคุณผู้ทรงคุณวุฒิผู้วิพากษ์เนื้อหา 3 ท่าน คือ รองศาสตราจารย์ ดร.โกวิทย์ พิมพวง ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชาติเมธี หงษา และอาจารย์ ดร.สุชาดา ศรีเศรษฐวรกุล ที่ตรวจงานและให้คำแนะนำทำให้หนังสือเล่มนี้สมบูรณ์มากยิ่งขึ้นจนได้ผลสำเร็จเป็นประสบการณ์การถ่ายทอดเนื้อหาดังที่ปรากฏในหนังสือเล่มนี้ และสามารถนำหนังสือเล่มนี้อ่านประกอบในวิชา จริยธรรมเพื่อสุนทรียภาพแห่งชีวิต ชีวิตงามด้วยจริยธรรม ศิลปะการอยู่ร่วมกับผู้อื่น และวิชาอื่นๆ ที่เกี่ยวกับจริยธรรมและศิลปะในการใช้ชีวิต และหวังว่าหนังสือเล่มนี้เป็นเพื่อนร่วมเดินทางที่ดีในชีวิตของผู้อ่าน

คณะผู้เขียน

มิถุนายน 2568

สารบัญ

หน้า

คำนำ	C
สารบัญ	E

เหตุผลของการทำความดี

1. หลักการที่มาและเหตุผล ความสำคัญจริยธรรมกับชีวิต	
นิยามและกรอบแนวคิด	4
หลักการ ที่มาและเหตุผล	9
กิจกรรมเสริมทักษะชีวิต	18
Ethical Life การใช้ชีวิตอย่างมีจริยธรรม ทำชีวิตให้มีคุณค่า	21
2. ความสำคัญของจริยธรรมกับสุนทรียภาพแห่งชีวิต	
ทำไมต้องจริยธรรม	30
ความหมายของจริยธรรม	33
แบบไหนเรียกว่าคนดี	34
3. คนดี ชีวิตที่ดี และรู้จักคุณค่าของตนเอง	
ความสัมพันธ์ระหว่างคนดี กับ ชีวิตดี	44
คุณค่าของชีวิตอยู่ที่ไหน	46

กระบวนการอยู่ดี

4. การรักและรู้จักทะนุถนอมตนเอง	
รูปแบบ ทำที่ ที่มีต่อตนเอง	58
การปฏิบัติสัมพันธ์เชิงบวกกับตัวเอง	61
วิธีเพิ่มพลังใจให้ตัวเอง	65
5. การดูแลตัวเองและรักสิ่งรอบข้าง	
นาฬิกาชีวิต	72
ความสมดุลของอาหารเข้าและอาหารออก	76
แกนกลางสันหลังสำคัญ	78
สิ่งแวดล้อมและเรามีผลต่อกันและกัน	80
ระเบียบเรียบร้อยพาสบายตา	81

ความสะอาด ดีต่อสุขภาพอนามัย และยังเป็นสื่อของการใส่ใจ	83
6. สะอาดภายนอก บริสุทธิ์ภายในใจ	
บ้านสะอาด ใจสงบ	90
ปัญญากับใจสะอาด	92
สมาธิช่วยอะไรได้บ้าง	94
เทคนิคการทำ ความสะอาดใจ	101

กระบวนการอยู่เป็น

7. ยอมรับความแตกต่าง ปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่น	
รู้เขา รู้เรา	110
ความสำคัญของการรู้จักตัวเอง	111
จริต 6	113
ผู้นำ 4 ทิศ	118
คนต่าง Gen	123
8. Global Ethic Universal Goodness หลักรักชาติและผู้อื่น	
สิ่งที่ไม่ชอบ อย่าไปทำกับคนอื่นกับจริยธรรมสากล	135
ไม่เอาตัวเองเป็นใหญ่ และไม่โอ้อวด ไปกด ข่มใคร	142
เกรงใจเพราะใส่ใจให้เกิดประโยชน์กับความดีสากล	144
หลักพิจารณาทางจริยธรรม	149
ที่มาของหลักพิจารณาทางจริยธรรม	153
หิริโอตตปปะ หัวใจของการไม่อยากทำชั่วและกล้าทำดี	154
9. หลักจริยธรรมพื้นฐานต่อความสัมพันธ์ทั้ง 6 มิติ	
หัวใจสำคัญของการเป็นมนุษย์	162
หลักในการปกป้องตนเองให้พ้นภัย	164
แนวทางรักษาทิศทั้ง 6 และการอยู่ร่วมกันในสังคม	166
10. หยุดสาเหตุในการทำลายความสัมพันธ์และฝึกฝนทักษะสามสัมพันธ์	
สาเหตุของการทำลายความสัมพันธ์	176
หยุดการเปรียบเทียบ และการตัดสิน	180
หยุดสร้างความกดดันจากความคาดหวัง	181
หยุดการมองข้ามความดีงามของคนใกล้ตัว และมองว่าเป็นของตาย	184
หยุดการสื่อสารทางลบ	185

11. การบริหารความขัดแย้ง

ปัจจัยและสาเหตุแห่งความขัดแย้ง	191
ท่าทีของการชนกันในเวทีความขัดแย้งของความสัมพันธ	193
การฟังคือหัวใจของการสื่อสาร	195
การไกล่เกลี่ย ต่อรอง ประนีประนอมหาทางออก	197
หลักการจัดการกับความขัดแย้งที่มาจากกรเรียกร้องในชีวิตประจำวัน	201
มองความจริงอีกด้านเพื่อป้องกันความขัดแย้ง	203
การให้อภัย	209

12. หลักการของการเป็นที่รัก

สังคหวัตถุ 4 ธรรมสำหรับการเป็นที่รัก	223
ไม่ตรีจิต จิตเมตตากรุณา จุดเริ่มต้นของการมีเสน่ห์	232
วาทกรรม เรื่อง คนดี	234

กระบวนการอยู่สบาย

13. ต้นทุนของหนึ่งชีวิต หัวใจเศรษฐี ความมั่งคั่งอย่างยั่งยืน

หัวใจเศรษฐี	247
-------------	-----

14. การทำงานให้สำเร็จอย่างมั่นคง

หลุมพรางความล้มเหลว	264
ความสำเร็จอยู่ที่การเลือก	266
ความสำเร็จมีไว้สำหรับคนจริง ผู้กล้ารับผิดชอบ (ชมราวาสธรรม)	269
อิทธิบาท 4 สูตรสู่ความสำเร็จ	273
ถ่อมตน ความสำเร็จที่ยั่งยืน	283

15. สะท้อนเวลาชีวิต

ความสำคัญของเวลา	288
การแบ่งและการบริหารเวลา	289
หลักการจัดสรรเวลา	291

กระบวนการอยู่สุข

16. รู้เท่าทันตนเอง ไชยเลียดลับสมองและจิต

รู้เท่าทันอารมณ์	300
อุปสรรคของการรู้เท่าทันใจตนเอง	302
ความลับของสมอง	304

สมองของผู้ทำสมาธิ	307
คลื่นสมอง	310
เสียงเล็ก ๆ ในหัว	311
ความมีอยู่ของจิต	312
ไขข้อสงสัยการทำงานของจิต	316
17. วิธีแห่งปัญญาเพื่อพัฒนาชีวิตและจิตใจ	
สติ อยู่กับปัจจุบันขณะ หยุดจิตคิดอกุศล	324
คิดบวกมาแทรกคิดลบ	327
ชวนคิดทบทวนถอดรหัสความทุกข์	330
กรอบความคิด สติ ตื่นรู้ เพื่อเปลี่ยนทิศ ดับมิจฉาทิฐิ	335
ตั้งคำถาม หนึ่งในวิธีหาทางออก	340
ความสุข ของขวัญของปัจจุบัน	343
18. ชีวิตเป็นมงคลกับมงคลชีวิต	
หมวดที่ 1 เริ่มจากรู้จักเลือกคบคนและหาบุคคลต้นแบบ	352
หมวดที่ 2 ตั้งหลักสร้างความพร้อมในการฝึกตนเองให้เป็นคนดี	353
หมวดที่ 3 ฝึกตนให้เป็นคนมีประโยชน์	354
หมวดที่ 4 บำเพ็ญประโยชน์ต่อครอบครัว	355
หมวดที่ 5 บำเพ็ญประโยชน์ต่อสังคม	356
หมวดที่ 6 ปรับเตรียม ภาวใจให้พร้อม	357
หมวดที่ 7 การแสวงหารธรรมะเบื้องต้นใส่ตัว	358
หมวดที่ 8 การแสวงหารธรรมะเบื้องต้นสูงใส่ตัว	360
19. บุคคลต้นแบบผู้มีความสุขที่สุดในโลก	
ถอดรหัสความสุขของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า	366
งานวิจัยความสุขของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า	367
สุขกายของพระพุทธองค์	371
สุขในหน้าที่การงานอาชีพของพระพุทธองค์	375
สุขในความสัมพันธ์ต่อคนในสังคมของพระพุทธองค์	378
สุขด้านจิตวิญญาณของพระพุทธองค์	386

เฉลยทบทวนข้อคิด ทำดีชีวิตงาม	396
บรรณานุกรม	402
ประวัติผู้เขียน	413



เหตุผลของการทำความดี
หลักการ ที่มา และเหตุผล
ความสำคัญของจริยธรรมกับชีวิต

1. นิยามและกรอบแนวคิด

1.1 จริยธรรมทำดีกับชีวิต

ทำดีกับชีวิต มาจากคำว่า จริยธรรมกับชีวิต เป็นการผสมผสานกันระหว่าง คำว่า “จริยธรรม” กับคำว่า “ชีวิต” อันหมายถึง “ชีวิตที่ดั่งงามหรือชีวิตอันสุนทรีย์” ซึ่งคำว่า “จริยธรรม” ยังสามารถแยกได้เป็น “จริย” และ “ธรรม” อีก โดยคำว่า “จริย” มีรากศัพท์มาจากภาษาบาลี ที่แปลว่า การประพฤติ พฤติกรรม หรือการกระทำ ส่วนคำว่า “ธรรม” หมายถึง ความดีหรือสิ่งที่ดั่งงาม เพราะฉะนั้นหากนิยามคำว่า “จริยธรรม” ด้วยภาษาที่เข้าใจง่าย ก็คือ “การกระทำที่ดี” หรือ “การทำดี” นั่นเอง เมื่อนำมาประกอบกับคำว่า “ชีวิต” กลายเป็น “จริยธรรมกับชีวิต” จึงมีความหมายเกี่ยวข้องกับเรื่องราวการเรียนรู้เพื่อการทำดีกับชีวิต ทั้งต่อชีวิตของตนเองและผู้อื่น ซึ่งเนื้อหาจะเน้นการตอบคำถามที่ว่า “ทำอย่างไรให้ชีวิตดี มีสุนทรีย์ภาพ แห่งชีวิต” โดยเป้าหมายสูงสุดของวิชานี้ คือ การปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อให้เกิด คุณภาพชีวิตที่ดี ภายใต้กรอบแนวคิดวงจรของการคิดดี ทำดี อารมณ์ดี



จริย + ธรรม + กับ + ชีวิต
ทำ + ดี + กับ + ชีวิต

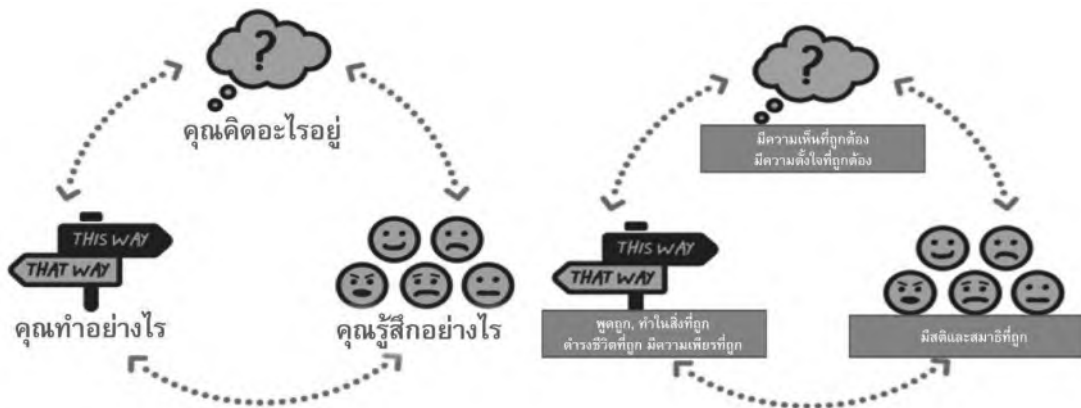
ทราบกันดีว่า ความคิด การกระทำหรือพฤติกรรม และอารมณ์ มีผลต่อกัน และกันซึ่งการทำให้ชีวิตดีนั้นไม่ใช่จะทำอะไรก็ได้ เพียงแค่คิดดีก็จะอารมณ์ดี แต่บางครั้งการเริ่มจากการกระทำดีจะเห็นผลได้เร็ว เพราะเมื่อประกอบเหตุที่ดีแล้ว การคิดดีย่อมเกิดขึ้นได้สะดวก และนำไปสู่อารมณ์ที่ดีหรืออารมณ์ที่แจ่มใสได้ในทางกลับกัน หากทำไม่ดีแล้วพยายามคิดดี การคิดดีนั้นย่อมทำได้ยากและอาจไม่บริสุทธิ์ใจ ดังนั้น **วิชา จริยธรรมกับชีวิต จึงเริ่มต้นจาก “การทำดีต่อตนเองและผู้อื่น”** ซึ่งการกระทำ เช่น การพูดดีกับตัวเอง การพูดดีกับคนอื่น การจัดที่นอน การทำความสะอาดโต๊ะทำงานหรือตู้เสื้อผ้า จะส่งผลให้เกิดความสบายตา สบายใจในทันที แล้วนำไปสู่การคิดดีได้ด้วย เนื่องจากเมื่อผู้ปฏิบัติได้เห็นการทำดีของตนเองย่อมเกิด

ความคิดโดยอัตโนมัติว่า “สะอาดจัง” “โห! ดูดีขึ้นมาเลย” “น่าใช้จัง” “ฉันทนเก่งจัง ใช้ได้นาน” ความคิดดี ๆ เหล่านี้ที่เกิดขึ้นทันทีหลังจากการทำความดีจะส่งผลให้รู้สึกดีได้ง่ายกว่าการพยายามคิดดี รู้สึกดี ในขณะที่อยู่ในบ้านที่รก

ถัดมา วงจรของการทำดี คิดดี รู้สึกดียังไม่จบแต่เพียงเท่านี้ เพราะเมื่อรู้สึกดี อารมณ์ดีแล้ว ย่อมมีอารมณ์ไปทำอย่างอื่นที่ดีขึ้น ทั้งนี้ ผู้อ่านสามารถสังเกตตัวเองดูได้ เช่น บางครั้งผู้อ่านรู้ว่า ควรทำสิ่งนี้แต่กลับไม่มีอารมณ์หรือความรู้สึกอยากทำ ในทางตรงกันข้าม บางครั้งผู้อ่านอาจเคยไม่ได้คิดทำอะไร แต่เมื่อตื่นมาสดชื่น อารมณ์ดี ก็กลับอยากทำสิ่งต่าง ๆ มากมายหรือมีความคิดดีแล่นเข้ามาในสมองตอนอารมณ์สบาย ดังนั้น วงจรของการทำสิ่งดี ๆ นี้ เกิดขึ้นได้จากการเริ่มทำสิ่งดีเพียงเล็ก ๆ น้อย ๆ แล้ววงจรดังกล่าวก็จะเริ่มทำงานและทำงานสืบเนื่องต่อไป นอกจากนี้ถ้ากล่าวได้ว่า แนวความคิดนี้ไม่ได้ต่างไปจากมรรคมืดองค์ 8 ที่ประกอบไปด้วยการมีมุมมอง หรือ mindset ที่ถูก (สัมมาทิฐิ) อันนำไปสู่การคิดถูก (สัมมาสังกัปปะ) นำไปสู่อารมณ์ที่ดี และทำให้เกิดการพูดที่ควร (สัมมาวาจา) การกระทำที่ถูก (สัมมากัมมันตะ) การประกอบอาชีพที่ถูกที่ควร (สัมมาอาชีวะ) และการทำดีอย่างสม่ำเสมอจนเป็นนิสัย (สัมมาวายามะ) นิสัยที่ดีนำไปสู่จิตใจที่ตั้งมั่น (สัมมาสติ) และเมื่อฝึกใจให้คุ้นเคยกับความนิ่งบอย ๆ ก็จะนำไปสู่ใจที่มีสมาธิ (สัมมาสมาธิ) และการมีพลังในการทำความดีต่อไป เมื่อใจสบาย รู้สึกดี (สัมมาสติ สัมมาสมาธิ) นำไปสู่วงจรที่ดีวงจรใหม่ ใจสบายทำให้เห็นอะไร ๆ ที่งดงามและมีส่วนดีที่จะพัฒนา (สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ) อันจะนำไปสู่การทำดีรอบใหม่ (สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ) นิสัยหรือพฤติกรรมดี ๆ ที่เกิดขึ้นใหม่ ก็จะทำให้รู้สึกภาคภูมิใจในตัวเอง รู้สึกดี มีสติ สมาธิในการใช้ชีวิตมากขึ้น วงจรนี้ก็จะดำเนินต่อไปเรื่อย ๆ โดยวิชานี้จะเริ่มจากการสร้างสัมมากัมมันตะที่เป็นรูปธรรมและง่ายก่อน เพราะการทำดีเล็ก ๆ น้อย ๆ ง่ายและเห็นผลเร็ว แต่ไม่ว่าจะเริ่มจากจุดไหน วงจรนี้ก็ยังคงดำเนินต่อไปได้

ภาพที่ 1 (ซ้าย) Thoughts, Feelings, and Behaviors: It's All Connected (Joshua Hook, 2015. แปลโดย คณะผู้เขียน)

ภาพที่ 2 (ขวา) มรรคมีองค์ 8 กับวงจรความคิด ความรู้สึก และการกระทำ



1.2 สุนทรียภาพแห่งชีวิต

ในชีวิตอาจจะได้ยินคำชื่นชมที่ว่า “ดีงาม” เป็นคำที่แสดงถึงความพึงพอใจที่สิ่งนั้นหรือผู้กระทำนั้น ทำได้ดีและงดงามเหมาะสม บางครั้งบางอย่างอาจจะดีแต่ไม่งาม หรือบางอย่างอาจจะงามแต่ไม่ดี แต่ถ้าให้ดีต้องดีและงาม ในชีวิตหากขาดความงามและสุนทรียก็เหมือนชีวิตขาดความชุ่มชื้น ซึ่งมนุษย์ได้ให้ค่าของความงามหรือศิลปะไว้อย่างประมาณค่าไม่ได้ สุนทรียภาพแห่งชีวิตจึงถือเป็นปัจจัยสำคัญอย่างหนึ่งของคุณภาพชีวิต หรือการมีชีวิตดี ซึ่งจริยธรรมจะทำให้ชีวิตดีได้แล้ว ยังเป็นจุดเริ่มต้นที่ดี สามารถก่อให้เกิดสุนทรียภาพแห่งชีวิตได้ด้วย หรือบางทีในทางกลับกันอาจกล่าวได้ว่า สุนทรียหรือความงามในจิตใจก็เป็นแรงผลักดันให้มนุษย์มีจิตใจอ่อนโยนและอยากทำดีขึ้นมาด้วยตนเอง

ก่อนที่กล่าวถึงสุนทรียภาพ ในทางปรัชญามีวิชาที่ว่าด้วยสุนทรียศาสตร์ซึ่งมีนักปรัชญาอยู่ 3 ฝ่าย ดังนี้

1) อัตวิสัย นักปรัชญากลุ่มนี้มองว่า ความงามนั้นขึ้นอยู่กับสายตาของผู้มอง คนหนึ่งจะมองสิ่งหนึ่งว่างาม ในขณะที่อีกคนหนึ่งมองว่าไม่งามก็ได้ ซึ่งเป็นไปตามรสนิยมของแต่ละคน

2) วัตถุวิสัย นักปรัชญากลุ่มนี้มองว่า ความงามมีอยู่ในตัวศิลปะ หรือสิ่งนั้นอยู่แล้ว ไม่ว่ามนุษย์คนใดจะสัมผัสหรือไม่สามารถสัมผัสได้ก็ตามหรือแม้จะไม่มี

มนุษย์หลงเหลือในโลกถึงนั้นก็ยังคงความงามในตัวของมัน

3) สัมพัทธวิสัย นักปรัชญากลุ่มนี้มองว่า ความงามนั้นประกอบด้วย 2 สิ่ง คือ ความสามารถรับรู้ความงามของกลุ่มคนและความงามในวัตถุ ซึ่งต้องประกอบทั้ง 2 อย่างจึงจะนับว่างาม โดยความงามนั้นจะตัดสินว่างามหรือไม่ไม่ได้ขึ้นอยู่กับใคร คนใดคนหนึ่ง แต่ขึ้นอยู่กับกลุ่มคน ซึ่งกลุ่มสังคมหนึ่งอาจจะยอมรับว่าสิ่งนี้งามในขณะที่อีกกลุ่มกลับมองว่าไม่งามก็ได้

ในการเดินทางของชีวิตอาจจะใช้หลักการอัตวิสัยเพื่อใช้เป็นมุมมองในความงามที่ผ่านจากใจอันบริสุทธิ์ของผู้มอง กล่าวคือ ยิ่งผู้มองมีใจที่สะอาดบริสุทธิ์มากเท่าใด ก็ยิ่งสังเกตเห็นความงามในสิ่งและเรื่องราวต่าง ๆ ที่ตรงตามความเป็นจริงได้มากเท่านั้น โดยมีหลักพื้นฐานความเชื่อของอัตวิสัยที่ว่า ทุกสิ่งทุกอย่างมีความงามและคุณค่าในตัวเอง เพียงแต่เราสามารถที่จะไปเห็นความงามนั้นได้หรือไม่เท่านั้นเอง รวมไปถึงตัวเราเองที่แม้คนอื่นจะไม่เห็นความงามของเราแต่นั้นไม่ได้หมายความว่า คุณค่าและความงามของเราลดลงหรือหายไป

สุนทรียภาพในที่นี้จึงหมายถึง ความซาบซึ้งในคุณค่าของสิ่งทั้งงดงาม ไพเราะ รื่นรมย์ เป็นความรู้สึกที่บริสุทธิ์ที่เกิดขึ้นในห้วงเวลาใดเวลาหนึ่ง เป็นความพอใจ เป็นความเพลิดเพลิน เปรมปรีดิ์ เกษมศานต์ ปิติ สุข เป็นอารมณ์เชิงบวกที่นุ่มนวล ไม่ได้หิวหรือหาวหรือบันเทิงสนุกสุดเหวี่ยง อาจจะเบาบางแต่อยู่ในใจได้ยาวนานระดับหนึ่ง และอาจกล่าวได้ว่า **สุนทรียภาพแห่งชีวิต คือ ความสามารถในการมองเห็น ซาบซึ้งในคุณค่าและความงามของชีวิต ซึ่งมีใช้แค่งาม แต่รวมถึงความดีและความงาม ที่ผ่านจากจิตใจที่ดีแล้วจึงสามารถเห็นความงามต่าง ๆ ในชีวิต หากเริ่มต้นที่ “ชีวิตดี จิตใจที่ดี”**

ก็ไม่ได้เป็นการยากที่จะมองเห็นหรือสัมผัสซาบและซาบซึ้งไปกับความงามรอบกายที่ผ่านมาในชีวิต รวมไปถึงการมีจิตใจที่ดีนั้นทำให้มีศักยภาพ มีปัญญาในการเห็นคุณค่าและความงามในตนเองและผู้อื่นได้ง่าย แม้คนอื่นอาจจะไม่สังเกตเห็น ซึ่งบางครั้งเป็นเรื่องเล็ก ๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น การดื่มด่ำกับความหอมของกาแฟในยามเช้า กลิ่นหอมสดชื่นของครีมอาบน้ำ ดอกไม้ริมทางที่เห็น เสียงนกน้อยที่ขับขานในยามเช้า ลมเย็น ๆ ที่ผ่านมา แม้จะแค่แวบเดียว รอยยิ้มของผู้คน ชานมไข่มุก

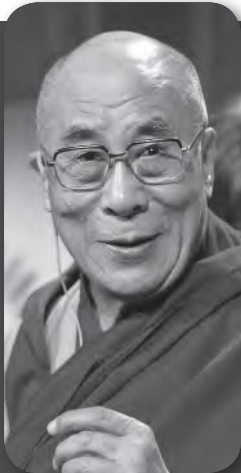
ในยามบ่าย แสงไฟยามค่ำคืนบนท้องถนน ท้องฟ้าในเวลาต่างๆ เต็มที่ดั่งเรียบ
น่านอน ความดีของคนรอบกายที่สังเกตเห็นได้ และความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณใน
ทุกสิ่งที่เกิดขึ้นกับเรา ฯลฯ

ในทางตรงข้าม หากมีจิตใจที่เลอะเทอะเปราะ
ไปด้วยความโกรธ ความไม่พอใจ แม้มีสิ่งของที่สวยงาม
มีค่ามีราคาอยู่ข้างกาย ก็กลับอยากขว้างปาและทำลาย
มันเสียด้วยซ้ำ และเมื่อโกรธหรือหงุดหงิด แม้มีคนที่รัก
เพื่อนดี ๆ ก็กลับมองไม่เห็นเห็นห่างหมางเมินและซาซน
ทำให้คนรอบกายเหล่านั้นพลันจะตีตัวออกห่าง เหมือน
เป็นการผลักสิ่งดีงามในชีวิตที่มีอยู่ออกไป

กาแฟยามเช้า
หอมจริง ๆ



ท่านดาไลลามะได้เคยสรุปเรื่องจิตใจที่ดีและไม่ดีว่า



“หากขาดการฝึกฝนเพื่อให้จิตใจสงบ ไม่ว่า
สิ่งอำนวยความสะดวกหรือเหตุการณ์จะเป็นอย่างไร
สิ่งเหล่านั้นจะไม่ช่วยให้ความรู้สึกเบิกบานและความสุข
อย่างที่ค้นหา ในทางกลับกัน ถ้าคุณประกอบ
ด้วยคุณลักษณะภายใน มีจิตใจที่สงบและมั่นคง
ในระดับหนึ่ง แม้คุณจะขาดสิ่งอำนวยความสะดวก
ซึ่งปกติแล้วถือว่าจำเป็นต่อความสุข แต่คุณก็ยังอาจ
มีชีวิตอยู่อย่างเบิกบานและเปี่ยมสุขได้”¹

ภาพที่ 3 ดาไลลามะ (Christopher Michel, 2012)

จึงอาจกล่าวได้ว่า สุขุทรียภาพแห่งชีวิตเริ่มต้นด้วยการทำจิตใจให้ดี เป็นจิตใจ
ที่สงบร่มเย็น ปราศจากความคาดหวัง หรือความไม่พึงพอใจ เพื่อมองเห็น ชีวีภาพ
รับรู้ความดีงามที่มีอยู่รอบตัว ซึ่งจะเป็นแรงบันดาลใจหรือพลังบวกที่จะให้กระทำใน

1 ดาไลลามะที่ 14 และโฮเวิร์ด ซี. คัทเลอร์ (2547, 37)

สิ่งที่ดีเพื่อเพิ่มคุณค่าให้แก่ชีวิต ทำให้ชีวิตมีความหมายในรูปแบบของตัวเอง และมี
สุนทรียภาพแห่งชีวิตสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

2. หลักการ ที่มาและเหตุผล

การออกแบบการเรียนรู้ให้ผู้อ่านได้มีชีวิตที่ดีขึ้นและการเขียนหนังสือเล่มนี้
ได้รับแรงบันดาลใจจากการเรียนการสอนวิชา **PSYC 157 : Psychology and
the Good Life ในมหาวิทยาลัยเยล (Yale University)** ที่ได้รับความนิยมจาก
นักศึกษาจำนวนมากจนมีจำนวนนักศึกษาที่ลงทะเบียนเรียนมากเป็นประวัติการณ์
เนื่องจากวิชาข้างต้นเป็นวิชาที่เน้นถ่ายทอดความรู้ด้านจิตวิทยาเชิงบวก ผ่านการ
วิจัยและหลักการทางสถิติ สำหรับการใช้ชีวิตให้มีความสุขด้วยการเปลี่ยนแปลง
พฤติกรรม และอีกแรงบันดาลใจหนึ่ง คือ **วิชาความสุขจากมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด
(Harvard University)²** ที่รวบรวมการวิจัยที่ทำให้คนมีความสุขมาสอน จากจำนวน
นักศึกษาที่มีความสนใจเรียนวิชาทั้งสองเป็นจำนวนมาก บ่งบอกได้ว่า ในโลกยุค
ปัจจุบัน นิสิตนักศึกษาต้องการเรียนรู้เรื่องเหล่านี้

ภาพที่ 4 ภาพบรรยายภาคในห้องเรียน Psychology and the Good Life ณ มหาวิทยาลัยเยล (YaleNews, 2018)



ผู้เขียนจึงได้นำองค์ความรู้ดังกล่าวมาประกอบกับหลักปรัชญาและศาสนาในเรื่องจริยธรรม (Ethics) ที่ทุกศาสนาทุกสังคมเห็นพ้องต้องกันว่าเป็นสิ่งจำเป็น และเป็นหัวข้อหรือพื้นที่ในทุกศาสนาสามารถคุยกันได้ อันมีข้อยืนยันจากการเห็นพ้องต้องกัน จนทำให้เกิด Global Ethics ซึ่งเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมหรือการกระทำดี เพราะการกระทำดีย่อมนำมาซึ่งความสุขในชีวิต แม้ว่าผลดีในลักษณะที่เป็นรูปธรรมอาจยังไม่ปรากฏผลในทันที แต่ผู้กระทำดีย่อมได้รับผลที่ดีต่อจิตใจอย่างแน่นอน

หนังสือเล่มนี้ผู้เขียนได้นำหลักธรรมและข้อปฏิบัติทางพระพุทธศาสนารวมถึงหลักการสากลที่มีความเห็นตรงกันว่า ความสุขหรือความทุกข์มาจากองค์ประกอบ 4 ด้าน คือ

- 1) ด้านร่างกาย กายภาพ และสิ่งแวดล้อมรอบตัว
- 2) ด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น
- 3) ด้านการเงินและเศรษฐกิจในครัวเรือน
- 4) ด้านจิตใจ มาสร้างเป็นกระบวนการเรียนรู้และโครงสร้างการฝึกพฤติกรรม เพื่อให้ผู้ศึกษา อยู่ดี อยู่เป็น อยู่สบาย และอยู่สุข ตามลำดับ ผ่านการวิเคราะห์และสังเคราะห์งานวิจัยและหลักธรรม ดังต่อไปนี้

2.1 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยด้านความสุขในมนุษย์มีหลากหลายหน่วยงานได้ดำเนินการกันมาอย่างยาวนาน และได้ข้อสรุปหลายรูปแบบ ทั้งที่มีข้อสรุปที่เหมือนและแตกต่างกันออกไป

องค์การอนามัยโลก (World Health Organization: WHO) ได้ให้นิยามเรื่องสุขภาพหรือสุขภาวะที่ดี (Health) ต้องประกอบด้วย 3 ตัวบ่งชี้เป็นเบื้องต้น คือ 1) สุขภาวะทางด้านกายภาพ (Physical) 2) สุขภาวะด้านจิตใจ (Mental) และ 3) สุขภาวะด้านทักษะทางสังคม (Social dimensions) ซึ่งต่อมาในปี 1998 ก็ได้เพิ่มอีก 1 ประการ คือ สุขภาวะทางด้านจิตวิญญาณ (Spiritual) เข้ามาเพิ่ม³

3 Neera Dhar, SK Chaturvedi, and Deeki Nandan (2011, 279)

สถาบันการวิจัยเชิงนโยบาย (Policy Research Associates: PRA) ได้กล่าวถึง ปัจจัยแห่งความสุขไว้ 8 ด้าน คือ ด้านอารมณ์ ด้านสิ่งแวดล้อม ด้านการเงิน ด้านสติปัญญา ด้านอาชีพ ด้านกายภาพ ด้านสังคม และด้านจิตวิญญาณ^{4 5}

The Happiness Research Institute ที่จัดตั้งในปี พ.ศ. 2554 โดย Meik Wiking ได้สรุปจากการวิจัยถึงปัจจัยที่ทำให้คนในประเทศที่มีดัชนีความสุขสูง เช่น ฟินแลนด์ เดนมาร์ก สวิตเซอร์แลนด์ นอร์เวย์ ไอซ์แลนด์⁶ ผู้คนในประเทศเหล่านี้ มักจะมี 6 ปัจจัยที่ทำให้เขาเหล่านั้นมีความสุข คือ 1) การอยู่ด้วยกันกับผู้อื่น 2) การเงิน 3) สุขภาพ 4) ความอิสระ 5) สัจจะความเชื่อใจ 6) ความเมตตาโอบอ้อมอารี มีน้ำใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่⁷

การวิจัยตัวชี้วัดความสุขในประเทศไทย โดยสำนักงานกองทุนสนับสนุนการ สร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ร่วมกับสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล และศูนย์เทคโนโลยีอิเล็กทรอนิกส์และคอมพิวเตอร์แห่งชาติ (NECTEC) ได้สร้างตัวชี้วัดความสุขของคนทำงานในภาคอุตสาหกรรม ข้าราชการพลเรือน ตั้งแต่ ปี พ.ศ. 2551 และพัฒนาให้เป็นแบบสำรวจความสุขด้วยตนเอง (Self-Assessment) จนได้เป็นเครื่องมือ HAPPYNOMETER ในการวัดคุณภาพชีวิตความสุขของคนทำงานทั้งองค์กรภาครัฐและเอกชน โดยเครื่องมือดังกล่าว สามารถวัดความสุข ได้ 9 มิติ คือ 1) สุขภาพดี 2) ผ่อนคลายดี 3) น้ำใจดี 4) จิตวิญญาณดี 5) ครอบครัวดี 6) สังคมดี 7) ใฝ่รู้ดี 8) สุขภาพเงินดี 9) การงานดี⁸

4 จิตวิญญาณ (Spiritual) ในหนังสือเล่มนี้หมายถึง การเห็นความหมายและคุณค่าของชีวิต ความมุ่งมั่น เพื่อไปสู่คุณค่าและจุดมุ่งหมายของชีวิตที่ตนคาดหวังไว้ ตามองค์กรอนามัยโลก

5 Rocco Farano (2021)

6 5 ประเทศ ในยุโรป สลับเปลี่ยนหมุนเวียนมาเป็นประเทศที่มีคนมีความสุขที่สุดในโลก โดยศึกษาจากรายงานความสุขระดับโลก (World Happiness Report) ในปี ค.ศ. 2013-2017 โดย 6 อันดับแรก ได้แก่ เดนมาร์ก สวิตเซอร์แลนด์ นอร์เวย์ ไอซ์แลนด์ ฟินแลนด์ แคนาดา เนเธอร์แลนด์ สวีเดน และในปี 2017-2019 ที่ได้ 6 อันดับแรกได้แก่ ฟินแลนด์ เดนมาร์ก สวิตเซอร์แลนด์ ไอซ์แลนด์ นอร์เวย์ เนเธอร์แลนด์ สวีเดน ในปี 2022 โดย 6 อันดับแรกได้แก่ ฟินแลนด์ เดนมาร์ก สวิตเซอร์แลนด์ ไอซ์แลนด์ เนเธอร์แลนด์ นอร์เวย์

7 Meik Wiking (2017)

8 ศิริพันธ์ กิตติสุขสถิต และคณะ. 2555

ยิ่งไปกว่านั้นในทางจิตวิทยาหรือประสาทวิทยาจากการศึกษาวิจัยฮอร์โมน และสารสื่อความสุขตัวสำคัญของจิตแพทย์ช็อน คาบาชาวะ (Shion Kabasawa) ได้ผลการวิจัยว่า ฮอร์โมนสำคัญในการทำให้มีความสุขนั้น มี 3 ตัว คือ ฮอร์โมน เซโรโทนิน (Serotonin) คือ ความสุขที่ได้จากสุขภาพดีทั้งกายและใจ ฮอร์โมนออกซิโตซิน (Oxytocin) คือ ความสุขที่ได้จากความผูกพัน และฮอร์โมนโดพามีน (Dopamine) คือ ความสุขที่ได้จากความสำเร็จหรือเงินทอง⁹

2.2 หลักธรรมในพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวข้อง

ในส่วนของทางพุทธธรรมความสุขมีหลายนัยยะ แต่เพื่อให้เข้ากับความสุขแบบชาวโลกทั่วไป จึงขอนำ **สรีรัฏฐมมสูตร** มีการกล่าวถึงธรรมที่ตั้งอยู่บนสรีระมนุษย์ 10 ประการ คือ 1) ความหนาว (สีต) 2) ความร้อน (อุณฺห) 3) ความหิว (ชิฆฺจฺฉา) 4) ความกระหาย (ปิปาสา) 5) ความปวดอุจจาระ (อุจฺจาโร) 6) ความปวดปัสสาวะ (ปัสฺสาโว) 7) ความสํารวมกาย (กายสํวโร) 8) ความสํารวมวาจา (วจีสํวโร) 9) ความสํารวมอาชีพ (อาชีวัสํวโร) 10) ธรรมอันเป็นเครื่องปรุงแต่งภพต่อไป (ไปเนพฺภวิโก ภวสงฺขารโร)¹⁰

หลักธรรมทั้ง 10 ประการข้างต้น เมื่อพิจารณาแล้วสามารถจัดหมวดหมู่ได้เป็น 4 หมวด คือ **ทุกข์ทางกาย** **ทุกข์จากการเข้าสังคม** **ทุกข์จากการประกอบอาชีพ** และ**ทุกข์จากกิเลส**

ทุกข์ทางกาย เป็นทุกข์ประจำวันที่เห็นได้อย่างชัดเจน คือ ความหนาว ความร้อน ความหิว ความกระหาย ความปวดอุจจาระ และความปวดปัสสาวะ

ทุกข์จากการเข้าสังคม เกิดจากการไม่สํารวมกายและวาจา ซึ่ง พระเผด็จ ทัดตชีโว ให้ความเห็นว่า ทั้ง 2 ด้านนี้เป็นสิ่งที่หากไม่สร้างหรือฝึก ก็จะทำให้เกิดปัญหากับตัวผู้กระทำ ดังนี้ 1) การสํารวมกาย คือ การควบคุมการกระทำต่างๆ ให้อยู่เหนืออำนาจกิเลส ไม่พลั้งพลาดไปผิดศีลทั้งการฆ่า การลักขโมย การประทุติ

9 ช็อน คาบาชาวะ (2565, 25)

10 สรีรัฏฐมมสูตร (อภ.ทสก. 38/49/162 (ไทย.มมร)

ผิดในกาม และการหมกหมุ่นในอบายมุข รวมถึงการรักษา มารยาทต่าง ๆ ให้มีความ
สำรวม มีสัมมาคารวะ และมีระเบียบวินัย 2) การสำรวมวาจา คือ การควบคุมการพูด
ให้อยู่เหนืออำนาจกิเลส โดยรวม คือ การไม่พูดในสิ่งที่ป็นวจีทุจริต พูดแต่สิ่งที่
เป็นวจีสัจจัต คือ ไม่พูดเท็จ ให้เกิดความเข้าใจผิด ไม่พูดส่อเสียดให้เกิดความแตกแยก
ไม่พูดคำหยาบให้เกิดความระคายใจ และไม่พูดเพ้อเจ้อให้เสียเวลา

ทุกข์จากการประกอบอาชีพ คือ การไม่หลงไปประกอบอาชีพที่ไม่สุจริต
(มิจฉาวณิชา) เพื่อไม่ให้ตนเองประสบทุกข์จากการเลี้ยงชีพ¹¹ หากมนุษย์ไม่พิจารณา
ถึงอาชีพที่ทำแล้วเกิดความสุขจิต อาจพลาดพลั้งไปทำอาชีพที่เกิดบาปกับตนเอง
ได้เพียงเพื่อหวังเอาชีวิตรอดอย่างเดียว เช่น เป็นชาวประมงจับปลา บาร์เทนเดอร์
ขงสุรา ฯลฯ

ทุกข์จากกิเลส คือ อุกุศลมูล 3 ได้แก่ ความโลภ ความโกรธ ความหลง เป็น
เครื่องปรุงแต่งภพชาติต่อไป เกิดจากการบีบคั้นของกิเลสตั้งแต่เกิดจนตายและ
ยังตามบีบคั้นข้ามภพข้ามชาติอีกด้วย อันตรายของกิเลส ได้แก่ 1) กิเลสทำให้จิตใจ
ขุ่นมัวเกิดมาพร้อมกับความไม่รู้อะไรเลย 2) กิเลสทำให้ธาตุในกายไม่บริสุทธิ์ ทำให้
เซลล์อายุสั้น จึงเป็นที่มาของทุกข์จากสรีระในกายทั้งหมด 3) กิเลสทำให้นิสัยเสีย
ต่าง ๆ มากมาย เช่น มักง่าย มักโกรธ ขาดความเห็นใจซึ่งกันและกัน 4) กิเลสบดบัง
ปัญญาให้ไม่รู้ประมาณ ไม่รู้จักพอ ทำให้คดโกงผู้อื่น







กิเลสเหล่านี้ทำให้สร้างกรรมมีทั้งฝ่ายดีและฝ่ายชั่ว ซึ่งผลของกรรมนั้น
ผู้กระทำก็ย่อมไม่ได้รับผลของกรรมและนำไปสู่วิฆฏสงสารอย่างไม่จบสิ้น

ดังนั้น ทุกข์ 4 หมวด คือ ทุกข์ทางกาย ทุกข์จากการเข้าสังคม ทุกข์จาก
การประกอบอาชีพ และทุกข์จากกิเลส จึงเป็นสิ่งที่มนุษย์ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้
หลังจากเกิดมาบนโลก แต่ทั้งนี้เราสามารถที่จะเปลี่ยนมุมมองกลับ ปรับมุมมองจาก
ทุกข์ให้เป็นสุขได้ด้วยการปฏิบัติตนตามแนวทางแห่งความสุขจิตได้ และถ้าหากมอง
ความสุขจากการปรับแนวทางการปฏิบัติเหล่านี้ ให้เป็นไปตามการวิจัยความสุขที่
ได้รวบรวมไว้ข้างต้น ก็จะพบว่า แนวทางการสร้างโลกียสุขทางพระพุทธศาสนานั้น

11 พระเมตฺจ ทัตตชีโว (2560, 26-45)

ตรงกับงานวิจัยความสุขอย่างเห็นได้ชัด ซึ่งสามารถวิเคราะห์และจัดหมวดหมู่ได้ตาม ตารางการเปรียบเทียบมุมมองความสุขผ่านทุกข์ทั้ง 4 ดังนี้

ตารางที่ 1 การเปรียบเทียบมุมมองความสุขผ่านความทุกข์ 4 ด้าน ร่วมกับการวิจัยความสุขจากแหล่งข้อมูลต่างๆ

หมวด	 องค์การอนามัยโลก (WHO)	 สถาบันการวิจัยเชิงนโยบาย	 Happiness Research Institute	 HAPPY NOMETER	 จิตแพทย์พีรามิดสามสุข	 ศรีรัตนธรรมสูตร คัมภีร์อังคุตตรนิกาย กสณิบาต
1. ด้านสุขภาพทางกาย	สุขภาวะทางด้านกายภาพ (Physical)	- กายภาพ - สิ่งแวดล้อม	สุขภาพดี (Health)	- สุขภาพดี (Happy Body) - ผ่อนคลายดี (Happy Relax)	ฮอริโมน เซโรโทนิน	- ความหนาว - ความร้อน - ความหิว - ความกระหาย - ความปวดอุจจาระ - ความปวดปัสสาวะ “เข้าใจ ยอมรับ จึงต้องทำให้ กายแข็งแรง”
2. ด้านความสัมพันธ์	สุขภาวะด้านทักษะทางสังคม (Social dimensions)	- สังคม	การอยู่ด้วยกัน (Togetherness)	- น้ำใจดี (Happy Heart) - ครอบครัวดี (Happy Family) - สังคมดี (Happy Society)	ฮอริโมน ออกซิโตซิน	- การสำรวมกาย - การสำรวมวาจา “สำรวมกาย วาจา ทำให้น่าคบหา น่ารัก”
3. ด้านอารมณ์/สุขภาพจิต	สุขภาวะด้านจิตใจ (Mental) สุขภาวะทางด้านจิตวิญญาณ (Spiritual)	- อารมณ์ - จิตวิญญาณ - สติปัญญา	- ความอิสระ (Freedom) - สัจจะความเชื่อใจ (Trust) - ความเมตตา โอบอ้อมอารี (Kindness)	- จิตวิญญาณดี (Happy Soul)	-	- ธรรมอันเป็นเครื่องปรุงแต่งภาพต่อไป “การจัดการกิเลสในใจ นิสัย ที่ส่งผลต่ออารมณ์ และการกระทำอื่นๆ อันส่งผลต่ออนาคต”
4. ด้านการประกอบอาชีพ	-	- อาชีพ - การเงิน	- การเงิน (Money)	- สุขภาพเงินดี (Happy Money) - การงานดี (Happy work-life) - ใฝ่รู้ดี (Happy Brain)	ฮอริโมน โดพามีน	- การสำรวมอาชีพ “การประกอบอาชีพที่สุจริตและพอดีสมดุลกับชีวิต”

จากตารางข้างต้น ทำให้ทราบได้ว่าองค์ประกอบที่จะนำมาซึ่งความสุข และชีวิตที่ดี ประกอบไปด้วย 4 องค์ประกอบใหญ่ ๆ คือ 1) สุขภาพทางกาย 2) สุขภาพด้านความสัมพันธ์ต่อผู้คนในสังคม 3) สุขภาพจากการประกอบอาชีพ และ 4) สุขภาพทางอารมณ์และจิตใจ

นอกจากนี้ยังได้นำบทฝึกของพระพุทธเจ้าใน “เสนาสนสูตร” มาใช้ในการ แก่ทุกข์ ทั้ง 4 ด้าน เสนาสนสูตรระบุว่าหากบุคคลมีคุณสมบัติ 5 เป็นสิ่งแวดล้อม จะสามารถสร้างเสริมและพัฒนาตนเองไปได้ถึงขีดสุดของความเป็นคนดีได้ คุณสมบัติทั้ง 5 นี้ประกอบด้วย ศรัทธา มีโรคน้อย ไม่โอ้อวด ปรารถนาความเพียร และมีปัญญา¹² โดยมีรายละเอียดดังนี้

1) ศรัทธาต่อความดี หมายถึง การมีศรัทธาเชื่อมั่นต่อการกระทำและผลของการกระทำนั้น เชื่อมั่นว่าการกระทำที่ดีย่อมส่งผลให้เกิดสิ่งที่ดีตามมา ตรงกันข้าม การกระทำที่เลว ย่อมส่งผลร้ายต่อบุคคลผู้ก่อการกระทำนั้นขึ้น ศรัทธาในความดี ของตนเอง นำไปสู่การศรัทธาต่อความดีในตัวของผู้อื่น ซึ่งนำมาซึ่งความรักและ เคารพในตนเองและผู้อื่น ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นของการแก้ทุกข์ทั้ง 4 ด้าน

2) รักสุขภาพ หมายถึง การมีสุขภาพที่แข็งแรงทั้งทางร่างกายและจิตใจ เป็นการแก้ทุกข์ทางกายภาพอันแรก เพราะหากไม่แข็งแรง ก็ยากที่จะเป็นกำลัง ทั้งทางด้านกายภาพ กำลังสมอง จิตสาธารณะอื่นใดในการที่จะช่วยเหลือผู้อื่นหรือ สร้างประโยชน์ให้กับตนเองและผู้อื่นได้

3) ไม่โอ้อวด ไม่มีมารยา หมายถึง การมีความรับผิดชอบ ซื่อตรง และจริงใจ ในการสร้างสรรค์งานและความดีของตนเอง ไม่เป็นผู้ที่กล่าวโทษผู้อื่น หรือเบียดเบียน ปกปิดความผิดของตน รวมทั้งมีความอ่อนน้อมและอ่อนโยนตามเอกลักษณ์ของไทย พร้อมน้อมรับการเรียนรู้ ซึ่งความสุภาพและจริงใจเป็นมารยาทสำคัญในการแก้ทุกข์ ด้านความสัมพันธ์

4) มีความขยันหมั่นเพียร หมายถึง การมีความขยันหมั่นเพียรต่อการทำหน้าที่

ให้ลุล่วง ถือเป็นนิสัยสำคัญแห่งความสำเร็จ และเป็นวินัยพื้นฐานในการพัฒนาประเทศให้เจริญก้าวหน้าอันจะสามารถแก้ทุกซ์ทางด้านเศรษฐกิจได้

5) รักรการสร้างปัญญา หมายถึง การมีปัญญาในการคิดเป็น คิดถูก มีสติ ปัญญาความรู้ความสามารถในการคิด วิเคราะห์ แยกแยะ สวหาเหตุ สามารถแก้ปัญหาที่สาเหตุได้ตรงจุดอันจะนำมาใช้ในการพัฒนาประเทศชาติให้ก้าวหน้าไปในทางที่ถูกที่ควรและเป็นสุข

2.3 ความสำคัญของความสุข 4 ด้าน

ในหนังสือเล่มนี้จะเริ่มด้วยศรัทธาตนเอง กล่าวคือ การรักและเห็นคุณค่าของตนเองอันนำมาซึ่งความศรัทธาในความคิดของตนเองอันจะเป็นพลังในการแก้ทุกซ์และสร้างสุขทั้ง 4 ด้าน (ตามตารางที่ 1) ในหนังสือจึงแบ่งเป็น 4 ภาค กล่าวคือ

- 1) ภาคอยู่ดี ทำดีเป็นเพื่อนที่ดีกับตัวเอง
- 2) ภาคอยู่เป็น ทำดีและเป็นมิตรต่อผู้อื่น
- 3) ภาคอยู่สบาย ใช้ชีวิตอย่างสมดุลเป็นเพื่อนที่ดีกับงาน
- 4) ภาคอยู่สุข ปัญญาพัฒนาจิต เป็นเพื่อนที่ดีให้กับใจ

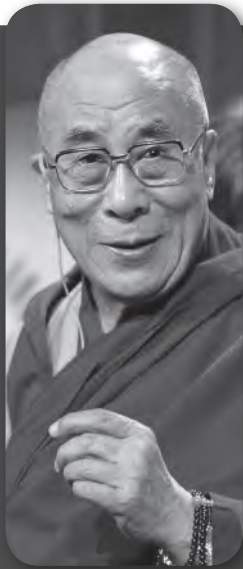
ซึ่งการเรียงลำดับเช่นนี้ พิจารณาจากลำดับชั้นความต้องการของอับราฮัม ฮาโรลด์ มาสโลว์ (Abraham Harold Maslow) ร่วมกับพีระมิตความสุขของชอน คาบาซาวะ ที่ได้กล่าวว่า สุขภาพกายใจที่แข็งแรงที่เป็นความสุขแบบเซโรโทนิน (Serotonin) ที่เป็นพื้นฐานสำคัญอันดับ 1 รองลงมา คือ ความรักความผูกพัน ความสัมพันธ์ที่ดี เป็นความสุขแบบออกซิโตซิน (Oxytocin) และสุดท้ายถึงจะเป็นความสุขจากความสำเร็จ เงินทอง ที่เป็นความสุขแบบโดพามีน (Dopamine)¹³ เพราะหากสุขภาพกายและสุขภาพใจอ่อนแอ ทำให้มีผลกระทบและยากที่จะมีความสัมพันธ์ที่ดีหรือการทำงานที่ดี และหากกล่าวว่า การประสบความสำเร็จในวิชาชีพและการทำงาน เป็นความสุขที่จะทดแทนความสุขชนิดอื่นได้ ก็ดูจะไม่จริง เพราะคนที่ประสบความสำเร็จแต่เหงา ไม่มีความสุขก็มีมากมายและพยายามหา

13 ชอน คาบาซาวะ (2565, 11)

สิ่งต่างๆ มาเติมเต็มหัวใจ

มีงานวิจัยเกี่ยวกับสิ่งที่คนใกล้ตายคิดเสียตายหรือคิดว่าเป็นสิ่งสำคัญของชีวิต ได้กล่าวไว้ว่า ความสัมพันธ์มีผลอย่างมากกับความทุกข์และความรู้สึกว่ามีคุณค่าของตน¹⁴ จึงอาจกล่าวได้ว่า นอกจากสุขภาพกายแล้ว สิ่งที่สำคัญต่อการมีชีวิตที่ดี คือ ความสัมพันธ์ เพราะแม้บางครั้งความทุกข์หรือความเครียดจากการทำงาน อาจจะน้อยกว่าความทุกข์จากความสัมพันธ์ที่ไม่ดีกับเพื่อนร่วมงาน หากมีเพื่อนดี มีครอบครัวดี คอยเป็นกำลังใจ แม้สิ่งที่ต้องเผชิญจะยากขนาดไหน ก็จะฟันฝ่าไปได้ จึงอาจกล่าวได้ว่า ความสัมพันธ์ที่ดี จึงเป็นพื้นฐานอีกอันที่ทำให้คนมีความสุข และมีชีวิตดี

นอกจากนี้ท่านดาไลลามะ ยังได้ยืนยันในเรื่องนี้ว่า



“ฉันคิดว่าถ้าขาดความรักและความผูกพันกับเพื่อนมนุษย์คนอื่น ๆ แล้วชีวิตต้องยากแค้นเหลือทน กล่าวโดยทั่วไป มีคนอยู่สองประเภท ประเภทหนึ่ง ร่ำรวยและประสบความสำเร็จ เพื่อนฝูงจึงห้อมล้อม ซึ่งหากความรู้สึกมีค่าและมีศักดิ์ศรีติดอยู่ที่วัตถุ เมื่อทรัพย์สินเงินทองเริ่มหมด เขาต้องทุกข์ระทมเพราะสิ้นไร้ซึ่งคุณค่าทางวัตถุที่ตนยึดเหนี่ยว ในทางกลับกัน คนอีกประเภทก็มีสถานภาพทางเศรษฐกิจเหมือนกัน ขณะเดียวกันเขาเป็นคนขณะเดียวกันเขาเป็นคนเฝ้าอารี มีความรักความกรุณา เป็นเพราะความรู้สึกถึงคุณค่าในตัวตนของคนๆ นั้นมีที่มาจากที่อื่น ที่เป็นทางจิตใจไม่ใช่แค่วัตถุ มาทำให้เขารู้สึกถึงศักดิ์ศรีในตัวเอง เขาจึงมีโอกาสน้อยที่จะหมดอาลัยหากทรัพย์สินเงินทองหรือความสำเร็จพลันหายไป ทำให้เห็นว่าความรักความอบอุ่นอารของเพื่อนมนุษย์มีคุณค่าอย่างแท้จริงต่อการพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าภายในตนเอง”¹⁵

14 Paul Pattarapon พอล ภัทรพล (2560)

15 ดาไลลามะที่ 14 และ โฮเวิร์ด ซี. คัทเลอร์ (2547, 42-43)

ดังนั้น นอกจากสุขภาพที่แข็งแรง ความสัมพันธ์ที่ดีเป็นพื้นฐานสำคัญและจำเป็นกว่าการประสบความสำเร็จด้านการทำงาน ทำให้เรียงเนื้อหาเช่นนี้

ซึ่งหากความสุขทั้ง 3 ด้าน ค่อนข้างบริบูรณ์ก็จะนำมาซึ่งความความสุขเบื้องต้น หรือชีวิตที่ดีในโครงสร้างใหญ่ของชีวิต แต่ยังคงมีรายละเอียดที่ทำให้ชีวิตที่ดี แต่ยังไม่ดีที่สุด หรือยังไม่สุขที่สุดเพราะใจที่เปราะเป็อนด้วยความคิดคำพูดที่ไม่ดีของตนเองและผู้อื่น หรือเปราะเป็อนด้วยกิเลสซึ่งเป็นขยะในใจของตนเอง ที่ไปทำให้ใจที่นิ่งสงบเป็นอันอยู่ไม่สุข ดังนั้น หัวข้อสุดท้ายจึงกล่าวถึง การทำอย่างไรให้ใจอยู่เป็นสุข และว่าด้วยเรื่องของจิตใจเป็นเรื่องละเอียดอ่อน จึงกล่าวเป็นส่วนสุดท้าย ซึ่งจะมุ่งเน้นธรรมะสร้างปัญญาเพื่อพัฒนาจิต ให้ได้สังเกตเห็นจิตใจของตัวเองและดูแลใจดวงนี้ให้สะอาด สงบ อยู่เป็นสุข ต่อไป

3. กิจกรรมเสริมทักษะชีวิต

จากผลการวิจัยต่าง ๆ ที่มหาวิทยาลัยเยลได้ศึกษาและนำไปใช้เป็นการบ้านให้นักศึกษาทำ พบว่า ส่งผลดีเป็นอย่างมากต่อนักศึกษา ผู้เขียนจึงนำมาปรับใช้เป็นกิจกรรมที่นำมาประกอบกับหนังสือเล่มนี้ ซึ่งกิจกรรมที่นักศึกษาในมหาวิทยาลัยเยลได้ทำ คือ 1) ทำสมาธิวันละ 10 นาที 2) นอนวันละ 8 ชั่วโมง 3) ขอบคุณวันละ 5 ข้อ และ 4) ทำสิ่งที่ดีในแต่ละวัน

สำหรับกิจกรรม 3 ข้อแรก ได้ทำเป็นไดอารี่ เรียกว่า **Good Life Diary** เพื่อบันทึกการทำกิจกรรมดังกล่าวทุกวัน ซึ่งนอกจากการปฏิบัติกิจกรรมเพื่อบันทึกลงในไดอารี่แล้ว ในไดอารี่ยังมีชุดคำถามเพื่อให้ผู้อ่านได้ตอบซึ่งคำถามจะแตกต่างกันไปตามแต่ละสัปดาห์เพื่อเพิ่มความหลากหลายและความท้าทายมากขึ้น



ที่สำคัญ คือ กิจกรรมเหล่านี้มีส่วนช่วยให้ได้สัมผัสความรู้สึกดี ๆ หรือความสุขเล็ก ๆ ในแต่ละวันทุกวัน ด้วยการขอบคุณและเห็นคุณค่าในการมีอยู่ของสิ่งต่าง ๆ ซึ่งจะช่วยให้ผู้ปฏิบัติมีชีวิตต่อไปอย่างสวยงามและมีความสุข ส่วนกิจกรรมที่ 4 ผู้เขียนได้ออกแบบให้ทำภารกิจประจำสัปดาห์ในเฟซบุ๊ก โดยในแต่ละสัปดาห์จะมี 2 ภารกิจที่ทำทนายให้ผู้อ่านได้ปฏิบัติเพื่อการพัฒนาตนเองในการทำสิ่งดี ๆ ที่จะทำให้เกิดอารมณ์ที่ดีและความคิดที่ดี นำมาซึ่งชีวิตที่ดีต่อไป

มีงานวิจัยมากมายที่สนับสนุนการทำสมาธิและการนอนมีผลต่อสุขภาวะ ซึ่งเป็นที่มาของสารเซโรโทนินที่ให้ความสุขชนิดหนึ่ง สำหรับการขอบคุณวันละ 5 ข้อ อาจจะเป็นเรื่องที่เฟื่องกล่าวถึงในยุคศตวรรษที่ 20 ซึ่งการขอบคุณเป็นเรื่องเล็กและทำได้ไม่ยาก แต่เรามักจะลืมและมองข้ามสิ่งเล็กๆ เหล่านี้ ว่ามีอยู่ และลืมที่จะขอบคุณ ผู้เขียนขอยกตัวอย่าง 2 เรื่อง เรื่องแรก คือ คริสโตเฟอร์ ดี'โอเลียร์ รีฟ (Christopher D'Olier Reeve) นักแสดงที่สวมบทบาท ซูเปอร์แมน เขาบอกว่า



“โชคดี ที่ได้มีภรรยาและลูก ๆ ที่น่ารัก และหากมองไปหากผมบาดเจ็บเร็วกว่านี้สักปีสองปี ที่วิวัฒนาการทางการแพทย์ยังไม่ก้าวหน้า เขาคงตายไปแล้ว เขายังคงเจ็บปวดรวดราวเพราะรู้สึกอิจฉาเป็นครั้งคราว เช่น ได้ยินว่า “เดี๋ยวฉันวิ่งขึ้นบันไดไปเอาของก่อน” เขาบอกวิธีการจัดการกับความรู้สึกเหล่านั้นว่า “ผมตระหนักว่าหนทางเดียวที่จะดำเนินชีวิตให้ผ่านพ้นไปได้ คือ ต้องมองสิ่งดี ๆ ที่เขามีไว้มองดูว่ามีอะไรที่เขาสามารถยังทำได้ผมโชคดี ไม่ได้บาดเจ็บทางสมอง ใช้สมองหาความรู้เพิ่มเติม เรื่องโรคไขสันหลังบาดเจ็บ เขาออกช่วยเหลือผู้อื่น เขียนหนังสือ และกำกับภาพยนตร์”¹⁶

ภาพที่ 5 Christopher Reeve (Jbfrankel, 1985)

16 เรื่องเดียวกัน (2547, 40-41)

การมองเห็นสิ่งดี ๆ ที่ตนมีนั้นเป็นทักษะที่สำคัญอย่างหนึ่ง ไม่ได้ยากเกินความสามารถ ไม่ได้ใช้เวลามากมาย เพียงแค่ได้ฝึกฝนและหัดมองหาบ่อย ๆ เมื่อหมั่นฝึกมองจนเป็นนิสัย การเห็นสิ่งดี ๆ ในชีวิตก็ไม่ใช่ว่าเรื่องยาก

อีกเรื่องเล่า คือ ในอดีตของชาวจีนคนหนึ่งซึ่งมาอยู่ไทย เมื่อเขาทราบว่าคุณตนเป็นมะเร็ง จึงเลือกเดินทางกลับประเทศจีนเพื่อรักษาตัวที่เมืองเมืองหนึ่งซึ่งมีอากาศและสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมกับการรักษาตัวผู้ป่วยมะเร็ง เขาได้ไปอาศัยอยู่ที่นั่นโดยในหมู่บ้านนั้นตั้งกฎสำหรับผู้ป่วยมะเร็งไว้ว่า ถ้าวันหนึ่งไม่สามารถขอบคุณสิ่งต่าง ๆ ได้ครบ 100 ครั้งจะไม่สามารถอยู่ในหมู่บ้านนี้ได้ เรื่องนี้ไม่ง่ายเลยสำหรับผู้ป่วยมะเร็งที่มีความเจ็บปวดรุมเร้า “เพราะความไม่สบายกายไม่สบายใจ ผู้ป่วยจะนึกขอบคุณอะไรได้” ชายคนนั้นคิด แต่กฎย่อมเป็นกฎ เขาจึงต้องหันมาพิจารณาส่วนอื่นของร่างกายที่ไม่รู้สึกปวด เขาขอบคุณฟันที่ยังเคี้ยวได้ ขอบคุณจมูกที่ยังหายใจได้ ขอบคุณลิ้นที่ยังรับรสได้ ขอบคุณขาที่ยังพยุงร่างกายให้ขยับไปไหนมาไหนได้ และอีกหลายประการจนครบ 100 ครั้ง ทั้งนี้บุคคลทั่วไปก็สามารถปฏิบัติตามชายคนดังกล่าวได้ และอาจเขียนขอบคุณสิ่งต่าง ๆ แคว้นละ 5 อย่างเท่านั้น

อนึ่ง ผู้เขียนยังได้เตรียมคลิปเรื่องความสุขเล็กๆ ไว้ให้ เพื่อจะได้นำไปเป็นแบบอย่างในการมองหาและขยายความสุขเล็กๆ หรือสิ่งดี ๆ ในชีวิต ให้ใหญ่ขึ้น และคลิปทำไมคนไม่มีความสุข เพื่อสะท้อนให้เห็นว่า คนส่วนใหญ่มักมองจุดบกพร่องจุดดำเล็กๆ และมักจะลืมมองแผ่นกระดาษสีขาวที่มีพื้นที่มากมาย มากยิ่งกว่านำมาสู่การฝึกมองเห็นสิ่งที่ตนมี มาเติมเต็มหัวใจ จนกลายเป็นความรู้สึกมีความสุขในแต่ละวัน

“ถึงแม้ว่าทุกวันอาจจะไม่ใช่วันที่ดีสำหรับเรา แต่มันจะมีสิ่งดี ๆ เกิดขึ้นในทุกวันเสมอ”

การขอบคุณสิ่งดี ๆ เล็ก ๆ น้อย ๆ ที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน ตอกย้ำให้เห็นว่ายังมีสิ่งดี ๆ ในชีวิตอยู่นะ และเมื่อได้บันทึก “ความสุขเล็กๆ หรือสิ่งที่ตนรู้สึกได้ว่าโชคดีที่มีสิ่งนี้ในวันนี้ หรือโชคดีที่ไม่ได้ทำอะไรบางอย่างไป” ไว้ในไดอารี่

ก็จะทำให้ได้สังเกตพื้นที่สีขาวในชีวิตที่บางทีก็มักจะลืมหรือมองไม่เห็นและขยายพื้นที่ให้ใหญ่มากขึ้น แทนที่จะไปให้ความสำคัญกับกับจุดสีดำเล็ก ๆ ของชีวิตมากเกินไป การฝึกทักษะจับดีบ่อย ๆ นี้ บางครั้งสามารถทำให้มียิ้มให้กับไดอารี่ของตนได้

4. Ethical Life การใช้ชีวิตอย่างมีจริยธรรมทำให้ชีวิตมีคุณค่า

4.1 ลักษณะชีวิตทั่วไป

จากข้อมูลในสรีรวิญญูธรรมสูตร พระเผด็จ ทตตชีโว ได้อธิบายไว้ว่า มนุษย์เกิดมาพร้อมโรคประจำตัว 6 อย่าง คือ หนาว ร้อน หิว กระจาย ปวดอุจจาระ ปวดปัสสาวะ ทำไม่จึงกล่าวเช่นนั้น เพราะทุกชีวิตที่เกิดมาทันทีที่คลอด ร่างกายต้องการความอบอุ่น จึงต้องหาผ้ามาห่อแก้หนาว เมื่อถูกตัดสายสะดือ ไม่มีท่อส่งอาหาร สายตรงจากมารดา ความหิวก็คืบคลานเข้ามาในชีวิตเด็กน้อย หิวปวดทรมานจนร้องไห้ จึงต้องอาศัยน้ำนมมาเป็นยาแก้ความหิว ความกระจาย และเมื่อรับประทานเข้าไป ก็ต้องมีทางออก ไม่ว่าจะปัสสาวะหรืออุจจาระ ไม่ว่าจะวัยเด็กหรือผู้ใหญ่ ต่างก็รับรู้ได้ถึงความเจ็บปวด ที่ต้องหาสถานที่ระบายออกจากร่างกาย และนั่นคือ ห้องสุขาที่ทำให้ทุกคนปลดทุกข์ได้ มนุษย์จึงต้องมีที่อยู่อาศัยที่มีห้องสุขา และด้วยว่าร่างกายมนุษย์เป็นรังแห่งโรค ไม่ใช่โรคประจำตัว 6 อย่างนี้ ยังมีโรคอื่น ๆ อีก จึงจำเป็นต้องใช้เภสัชยาต่าง ๆ มาช่วยให้ร่างกายนี้ดำรงต่อไปได้ จึงกล่าวได้ว่า โรคหรือทุกข์ประจำตัว 6 อย่างนี้และโรคอื่น ๆ ทำให้เราต้องหาปัจจัย 4 คือ เครื่องนุ่งห่ม อาหาร ยา และที่อยู่อาศัย เพื่อดำรงชีวิตนี้ไปได้ แต่ด้วยว่าปัจจัย 4 เหล่านี้ ปัจจุบันต้องแลกมาด้วยเงิน จึงต้องดิ้นรนหาปัจจัย 4 เพื่อเป็นยาแก้ทุกข์ประจำตัวของมนุษย์¹⁷

อันที่จริง ที่พักพออยู่ อาหารพอกิน เสื้อผ้าพอใส่ ก็น่าจะทำให้ชีวิตไปได้ แต่ก็ทราบกันดีว่า ในใจของหลายคนมักจะคิดว่า ตู้เสื้อผ้ามักจะขาดชุดนั้นที่อยากซื้อ

17 พระเผด็จ ทตตชีโว (2560, 26-35)

อยู่เสมอ หรือบ้านใหญ่สบายกว่านี้ น่าจะดี อาหารที่อร่อยอยู่ที่ไหนจะตามไปกินให้ถึงที่ อาหารเสริมอะไรที่ให้งามและแข็งแรง บางทีสิ่งเหล่านั้นมีราคาแพงมากกว่าโทรทัศน์หรือเครื่องซักผ้าเลยก็เดียว ทั้งหมดที่กล่าวมา

เดิมทีมาจากความจำเป็นที่ทุกชีวิตต้องหาปัจจัย 4 เพื่อหล่อเลี้ยงชีวิต แต่ด้วยความอยาก ความไม่พึงพอใจ จึงทำให้ชีวิตจึงต้องวนเวียนกับการหาทรัพย์ไม่สิ้นสุด จากเดิมที่ต้องการเพียงมีกินมีใช้ก็สุขแล้ว กลายเป็นไม่สุขเพราะความอยากที่เพิ่มมากขึ้น จึงต้องทำงานมากขึ้น ส่งผลให้ร่างกายทรุดโทรม มีความเครียด เกิดสภาวะอารมณ์ในทางลบ ความสุขที่พึงมีจึงหายไป นอกจากนี้มนุษย์มีการให้คุณค่าในสิ่งต่าง ๆ ไม่เหมือนกัน จึงทำให้มีรูปแบบการใช้ชีวิตที่หลากหลายเพื่อตอบสนองความต้องการที่ต่างกันออกไป

4.2 วิธีชีวิตแบบต่าง ๆ

มนุษย์ในปัจจุบันมีรูปแบบชีวิตที่หลากหลาย ซึ่งแต่ละคนสามารถเลือกรูปแบบชีวิตแบบที่ตนเองชอบ อย่างเช่นทฤษฎีของ Tal Ben-Shahar ที่ได้อุปมาชีวิตแบบแฮมเบอร์เกอร์ทั้ง 4 แบบ คือ 1) แฮมเบอร์เกอร์ที่มีเนื้อและชีสไหลเยิ้ม 2) แฮมเบอร์เกอร์มังสวิรัตที่ดีต่อสุขภาพ 3) แฮมเบอร์เกอร์ที่ดูแห้ง และ 4) แฮมเบอร์เกอร์ที่เต็มไปด้วยเนื้อและผักสด และทฤษฎีวิถีชีวิตคน 4 แบบของวิทย์ วิศทเวทย์ คือ 1) นายสงบ ใช้แนวคิดปัญญานิยม 2) นายสำราญ ใช้แนวคิดสุขนิยม 3) นายก้าว ใช้แนวคิดมนุษยนิยม และ 4) นายศิลป์ เป็นอัตถิภาวนิยม ซึ่งสามารถวิเคราะห์ความสอดคล้องในเบื้องต้นได้ดังนี้

แฮมเบอร์เกอร์ที่มีเนื้อและชีสไหลเยิ้ม เปรียบเสมือนหนุ่มเจ้าสำราญที่ไม่สนใจอนาคต แต่สนใจแค่ความสุขปัจจุบัน มีจิตใจฝักใฝ่ในแพชั่น ความหรูหรา และความสะดวกสบายต่าง ๆ

แฮมเบอร์เกอร์มังสวิรัตที่ดีต่อสุขภาพ คล้ายกับหนูวิ่งแข่งเปรียบได้กับนายก้าวในส่วนที่เป็นคนมุ่งมั่นต่อความก้าวหน้าในอนาคต เก็บเปรี้ยวไว้กินหวาน เรียนอย่างหักโหมและทำงานอย่างหนักเพื่ออนาคตโดยไม่สนใจปัจจุบัน

แฮมเบอร์เกอร์ที่ดูแห้งหรือนายสงบ เป็นลักษณะของผู้ที่ไม่ใส่ใจในความหรูหราหรือความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีใด ๆ ใช้ชีวิตอย่างเรียบง่าย ชอบค้นคว้า สิ่งที่ได้รับประทานเข้าไปก็รับประทานไปอย่างนั้นเพื่อประทังชีวิต ไม่ได้สนใจหรือคาดหวังการมีความสุขทั้งในปัจจุบันและอนาคต อยู่แต่กับปัจจุบันอันสงบเท่านั้น

แฮมเบอร์เกอร์ที่เต็มไปด้วยเนื้อและผักสดที่มีส่วนผสมตามใจชอบ แม้ไม่อร่อยถึงขีดสุดในปัจจุบัน เพราะในความอร่อยปะปนไปด้วยผักสดรสชาติจืดจืด แต่ก็ยังเป็นประโยชน์ต่อร่างกายในอนาคต เปรียบเป็นนายศิลป์ที่ไม่ยึดติดกับความสุขในปัจจุบันหรือการหาทรัพย์สิน แต่เลือกใช้ชีวิตในแบบที่ตัวเองการจะเป็น¹⁸

เมื่อมาถึงจุดนี้หลายคนอาจยังตอบไม่ได้ว่า แท้จริงแล้วพึงพอใจกับชีวิตแบบไหนและอาจจะสงสัยว่าทำไมอุปมาชีวิตแบบแฮมเบอร์เกอร์ทั้ง 4 แบบ ซึ่งตอบใจหายความพึงพอใจแต่ยังรู้สึกว้า ชีวิตยังต้องการการเติมเต็ม ถึงแม้ว่า Tal Ben-Shahar ได้เสนอรูปแบบชีวิตในแบบที่ 4 ว่าเป็นวิถีชีวิตที่นำมาซึ่งความสุข แต่แท้ที่จริงแล้ว รูปแบบชีวิตยังสามารถเพิ่มเติมคุณค่าทางจริยธรรม ดังสมการความสุขใน “วิชาความสุขที่มีสอนแค่ในฮาร์วาร์ด” ที่ได้กล่าวไว้ว่า **ชีวิตที่มีความสุขไม่ได้เป็นชีวิตที่มีแต่ความพึงพอใจเท่านั้น เพราะในหลายครั้ง ใครหลายคนที่มีชีวิตเพียงพร้อมก็กลับไม่มีความสุขได้** นั่นเพราะมีสิ่งหนึ่งในชีวิตที่หายไป คือ “คุณค่าในชีวิต”¹⁹

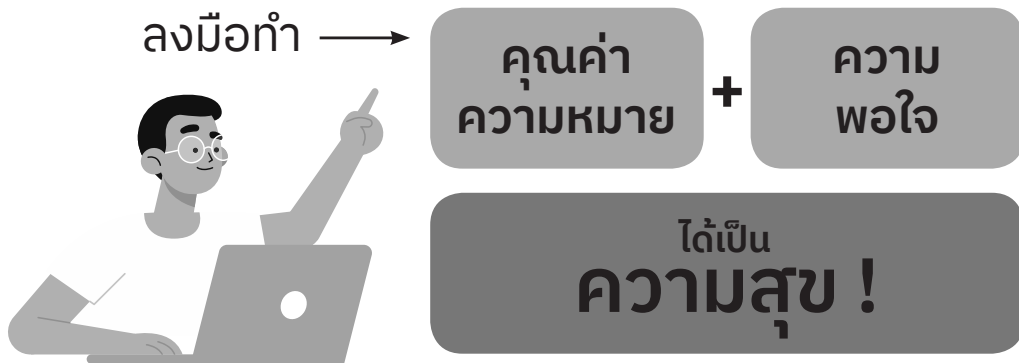
คุณค่าในชีวิต อาจหมายถึง การเห็นคุณค่าของชีวิตตน เห็นประโยชน์ของการมีอยู่ของตน หรือการทำชีวิตให้มีความหมายจากการมีจุดมุ่งหมายในชีวิต²⁰ หรือที่รู้จักในคำว่า Ikigai (生き甲斐, a reason for being) เหตุผลของการมีชีวิต และสิ่งที่ขาดไม่ได้คือการลงมือปฏิบัติ ทำในสิ่งที่ใช่สำหรับเรา²¹ ในหนังสือเล่มนี้มุ่งเน้นให้เกิดคุณค่าในชีวิตด้วยการลงมือทำความดี เพื่อที่จะได้ผลลัพธ์คือความสุขที่แท้จริง ดังแผนภาพต่อไปนี้

18 Tal Ben-Shahar (2559, 35-56) ; วิทย์ วิศทเวทย์ (2543, 1-5)

19 ที่เดียวกัน

20 เรื่องเดียวกัน (2559, 60-75)

21 Martin E.P. Seligman (2004)



4.3 นิยามของวิถีชีวิตแบบจริยธรรม (Ethical Life)

หลายคนอาจจะมีคำถามที่ยังหาคำตอบไม่ได้ที่ว่า “เราเกิดมาทำไม” “เกิดมาเพื่ออะไร” “อะไรคือเหตุผลของการเกิดมา” ในขณะที่กำลังค้นหาคำตอบนี้ ขอเชิญให้ได้ลองดำเนินตามวิถี **จริยธรรมนำชีวิต (Ethical life)** เพื่อจะได้คำตอบในระหว่างทางของการใช้ชีวิต

ในทุกการทำความดีย่อมทำให้ชีวิตมีความหมาย ในขณะที่เดียวกันก็ทำให้ชีวิตมีความสุข วิถีชีวิตแบบจริยธรรมนำชีวิตหรือ Ethical Life จึงเป็นทางเลือกหนึ่งที่ทำให้ชีวิตมีทั้งความหมายและความสุขได้ ผ่านการนำจริยธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิต เป็นวิถีที่เติมเต็มไปด้วยจิตวิญญาณแห่งการตื่นรู้ (self-consciousness) และวิถีชีวิตที่อิสระอย่างแท้จริง²² ผู้ปฏิบัติสามารถตัดสินใจกระทำสิ่งต่างๆ ได้อย่างมีหลักการ สามารถรับรู้ความสุขและความทุกข์ตามความเป็นจริงโดยไม่จมอยู่กับความทุกข์จนหลงลืมความสุขเล็กๆ ที่ซ่อนอยู่ในแต่ละวัน²³ อยู่กับชีวิตที่เรียบง่าย โดยเริ่มต้นจากทำจิตใจให้ดี สะอาด มีจิตเมตตา รักและปรารถนาดีต่อตนเองและผู้อื่น แล้วมองเห็นคุณค่าและสิ่งดีงามใกล้ตัวโดยเข้าใจว่าความสุขไม่ได้เกิดขึ้นเมื่อรับสิ่งพิเศษ แต่การพอใจในความธรรมดาทำให้มีความสุขได้แล้ว ดังภาษิตจีนที่ว่า

22 Hegel, G. (1991, 187-198)

23 Russ Shafer-Landau (2020)

快乐很简单，简单很快乐

Kuàilè hěn jiǎndān, jiǎndān hěn kuàilè

“ความสุขง่ายนิดเดียว และความง่าย ๆ ธรรมดา ๆ ก็ทำให้มีความสุขได้มากด้วย”

เมื่อประกอบกับ “การกระทำที่ดี” ที่มีคุณค่าและความหมายแก่ชีวิต ทำให้แม้ผู้ปฏิบัติจะอำลาโลกใบนี้ไปในวันนี้ใด ก็ไม่ย้อนนึกเสียใจภายหลัง เพราะไม่ทำผิดต่อใครหรือทำให้ใครเดือดร้อน ตลอดจนมีความภาคภูมิใจต่อตนเองมากพอที่จะกราบตนเองได้ทั้งในช่วงที่ยังมีลมหายใจและในวันที่จากโลกนี้ไปอย่างไม่หวนกลับ ดังที่วิคเตอร์ ฟรังเคิล (Victor Frankl) ผู้เขียน Man’s search for meaning กล่าวว่า **สิ่งที่มนุษย์ต้องการจริงๆ ไม่ใช่ภาวะไร้ความเครียดหรือไม่มีทุกข์ เพราะมนุษย์ไม่สามารถหลีกเลี่ยงความทุกข์ แต่มนุษย์สามารถเลือกที่จะรับมือหรือจัดการกับความทุกข์ได้ รวมถึงหาคุณค่า ประโยชน์ ข้อคิด จากปัญหาหรือความทุกข์นั้น และมนุษย์ดีนมุ่งหน้าไปสู่เป้าหมายที่มีคุณค่า²⁴ หลายคนใช้ชีวิตที่พยายามมุ่งหาความหมายของชีวิต แต่หากยังหาไม่เจอ**

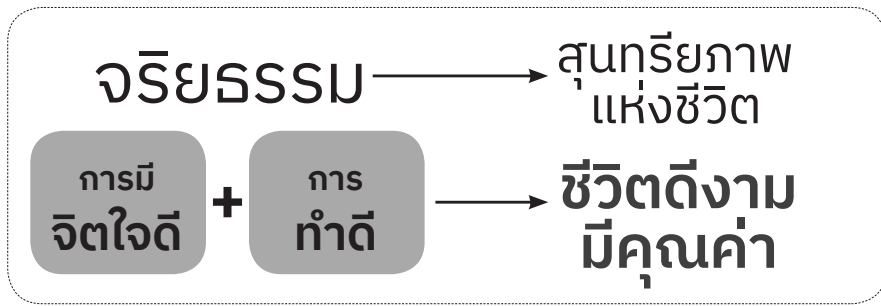
ยังมีอีกคำกล่าวที่น่าสนใจได้กล่าวไว้ว่า “มนุษย์เราไม่ได้เกิดมาเพื่อหาความหมายของชีวิต แต่เราเกิดมาเพื่อทำชีวิตให้มีความหมาย” ในเมื่อหาไม่เจอก็สามารถสร้างความสุขขึ้นมาได้ เป็นการ สร้างคุณค่าและความหมายในรูปแบบของตน นอกจากนี้นอกจากนี้ฟรีดริช นิตเชอ (Friedrich Nietzsche) นักปรัชญาชาวเยอรมันก็ได้กล่าวไว้ว่า ใครก็ตามที่ถามตัวเองและตอบตัวเองได้ว่า “ฉันมีชีวิตเพื่ออะไร” คนผู้นั้นจะสามารถมีชีวิตอยู่ได้ในแทบทุกสถานการณ์²⁵ จึงกล่าวได้ว่า ทุก ๆ การทำดี ไม่ว่าจะ เป็นความคิด คำพูดหรือการกระทำ ที่ทำดีกับตนเองหรือผู้อื่น ล้วนสร้างคุณค่าและมีความหมายเสมอ ดังนั้นลองเพิ่มคุณค่าให้กับชีวิตด้วยการมาเลือกทำชีวิตให้มีความหมายมากขึ้น ในวิถีชีวิตแบบจริยธรรม (Ethical life)

24 Viktor Frankl (2006)

25 Sam Horn (2562, 266)

ที่ใช้ชีวิตในการขัดเกลาตัวเองให้ดีขึ้น และมีจิตใจที่งดงามเห็นอกเห็นใจและปรารถนาดีต่อเพื่อนมนุษย์ เพื่อที่จะตอบตัวเองได้ว่า ตนเองมีคุณค่าอะไรและมีชีวิตเพื่ออะไร ดังแผนภาพนี้

ภาพที่ 7 จริยธรรมเพื่อชีวิตที่งดงาม (คณะผู้เขียน)



1. หัวใจของสุนทรียภาพอยู่ที่ _____ ในคุณค่าและความงามของชีวิต
2. ความสุขง่ายนิดเดียว _____ ก็ทำให้มีความสุขได้มากขึ้น
3. Ethical Life เป็นอิสระอย่างแท้จริงในการดำเนินชีวิต สามารถเลือกและตัดสินใจได้อย่างมีหลักการ ตามหลัก _____
4. การกระทำที่ดี ที่ชาลูลลาดมักจะมี _____ และความหมายเสมอสำหรับตัวเอง และใครบางคน เพราะไม่เดือดร้อนใคร และ เราจะ _____ ในภายหลัง
5. Everyday may not be good but there is something good in everyday.
 ทุกวันอาจไม่ใช่วันที่ดี แต่จะมี _____ ในทุกวันเสมอ

“
สุนทรียภาพแห่งชีวิต คือ
ความสามารถในการมองเห็น
ซาบซึ้งในคุณค่าและความดีงามของชีวิต
ซึ่งมิใช่แค่งาม แต่รวมไปถึงความดี
และความงาม ที่ผ่านจากจิตใจที่ดีแล้ว
จึงสามารถเห็นความดีงามต่าง ๆ ในชีวิต
หากเริ่มต้นที่ “ชีวิตดี จิตใจที่ดี”
”



เหตุผลของการทำความดี
ความสำคัญของจริยธรรม
กับสุนทรียภาพแห่งชีวิต

? คำถาม
ชวนคิด
สะกิด
ก่อนอ่าน ?

- ทำไมสังคมต้องมีคนดี ?
- คนดี มีดีอะไร ?
- แบบไหนคือ คนดี ?
- อยากเป็นคนแบบไหน ?



1. ทำไมต้องจริยธรรม

จากประวัติศาสตร์จีนในยุคชุนชิว (春秋) ที่มีแต่ความวุ่นวาย มีนักปราชญ์กว่า 100 สำนัก ได้ออกมาแสดงทัศนคติของตนเพื่อเป็นทางออกและความหวังให้กับสังคม บุคคลซึ่งเป็นที่รู้จักอย่างกว้างขวางและได้รับการยกย่องว่าเป็นครูของชนชาติจีน คือ ขงจื้อ ครั้งหนึ่งขงจื้อมีโอกาสได้สนทนากับเล่าจื้อ เจ้าสำนักลัทธิเต๋าซึ่งมีนัยที่น่าสนใจ คือ ขงจื้อมีแนวคิดที่จะใช้คุณธรรมเป็นกรอบ จริยธรรม จาริต และประเพณีเป็นฐานในการปกครองแคว้นให้เป็นแคว้นต้นแบบ เพื่อความสงบสุข และเพื่อให้แคว้นอื่นได้ทำตาม เล่าจื้อตอบกลับว่า

释义：失去道的规律即显示出德的品质，失去德的品质而后章显出仁的可贵，失去仁的可贵而后显现义的诚信，失去义的诚信而后依靠礼的根本。

出处：出自春秋时期《老子·道德经·第三十八章》。

“เมื่อสูญเสียธรรมหรือมรรคจึงต้องมีคุณธรรม เมื่อสูญเสียคุณธรรมจึงมีเมตตา เมื่อสูญเสียเมตตาจึงต้องใช้เหตุผล เมื่อสูญเสียเหตุผลจึงต้องใช้จริยธรรม จาริต เมื่อกล่าวถึงจริยธรรม จาริต คือ วันที่สูญเสียธรรม เมื่อถามถึงจาริตก็หมายถึงแผ่นดินวุ่นวายแล้ว”

(คัดลอกจาก คัมภีร์เต๋าเต๋อจิง บทที่ 38 แปลโดย วิไลพร สุจริตธรรมกุล)

จากบทสนทนาข้างต้นทำให้ทราบว่า หากทุกคนซึ่งเป็นหน่วยเล็ก ๆ ของสังคม ล้วนเป็นคนที่มีความดี คุณธรรม สังคมก็จะสงบร่มเย็น เพียงแต่ปัจจุบัน โลกได้เดินมาถึง จุดที่มนุษย์ส่วนใหญ่ขาดหรือสูญเสียคุณธรรม ความเมตตาในดวงจิต และ ความมีเหตุผล ทำให้ต้องมีข้อกำหนดทางจริยธรรมเพื่อช่วยบอกให้คนในสังคม มีบรรทัดฐานเดียวกันในการดำรงตนเป็นคนดี แต่ถึงอย่างนั้น ในปัจจุบันจริยธรรม ในมนุษย์ลดลงจึงต้องอาศัยกฎหมายเป็นเครื่องกำหนดว่า สิ่งนี้เป็นสิ่งไม่ดีห้ามทำ เด็ดขาดเพราะมีผลกระทบเดือดร้อนต่อผู้อื่น หากฝ่าฝืนจะได้รับการลงโทษ ฉะนั้น หากต้องการให้สังคมเป็นสังคมที่สงบสุข น่าอยู่ และมีมิตรไมตรีต่อกัน จึงจำเป็นต้อง อย่างยิ่งที่จะต้องฟื้นฟูศีลธรรมและจริยธรรมกลับมาให้คนส่วนใหญ่ในสังคมได้ทราบ และปฏิบัติอย่างเป็นปกติ ยิ่งไปกว่านั้นหากสามารถปลูกฝังคุณธรรมให้กับเยาวชน และปัญญาชนของสังคมได้ จริยธรรมจะเป็นเรื่องง่าย สังคมจะไม่วุ่นวาย ผู้คนจะมีจิตใจโอบอ้อมอารี เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีเมตตาต่อกัน ไม่แก่งแย่งแข่งขันชิงดีชิงเด่น เฉกเช่นในปัจจุบัน

นอกจากนี้ อิโนามุริ คาซุโอะ (Kazuo Inamori) ผู้ก่อตั้ง บริษัทระดับโลกสองแห่งและผู้นำ “การฟื้นฟูราวปาฏิหาริย์” ของสายการบินเจแปนแอร์ไลน์ (Japan Airline) ได้บอก เคล็ดลับสำคัญในการพลิกฟื้นธุรกิจ โดยไม่ได้ให้วิธีการหรือ เทคนิคการบริหารจัดการ แต่เป็น “ปรัชญา” คือ แนวคิด หลักปฏิบัติ วิธีคิดที่สำคัญในการใช้ชีวิตและการบริหารงาน เช่น



ภาพที่ 1 อิโนามุริ คาซุโอะ (Conrad Erb, 2011)



ภาพที่ 2 พนักงานสายการบิน Japan Airline (ไทยรัฐ, 2563)



“ทุ่มเททำงานอย่างเต็มที่” “ไม่ล้มความ รู้สึกขอบคุณ” และ “จิตใจที่อ่อนโยนและ อ่อนน้อมถ่อมตนอยู่เสมอ” ซึ่งในตอนแรก ผู้บริหารสงสัยว่า เหตุอันใดจึงมาเน้นเรื่อง จริยธรรมพื้นฐานที่ใคร ๆ ก็รู้ในช่วงเวลา วิฤตนี้ คุณอิโนามุริ ตอบว่า “ทุกคนทราบ แต่เพราะไม่มีผู้ใดใส่ใจและปฏิบัติตาม จึงเป็นเหตุให้บริษัทล้มละลายไปละ” ดังนั้น